#22
DEC
2017

Le Badminton Club Moulins Avermes Yzeure : un sport ludique et physique p23-24

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit *Sport & Bien-être*

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme.

Rendez-vous **gourmand !**



Découvrez la recette du pain d'épices, d'Eric Bertoux, boulanger à Chevagnes

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

yujo
agence web & media
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
ortageVidéoReportage
itéEvénementPublicité
tWebTVInternetWebTV
nDroneCommunication
ociauxRéseauxSociaux
ionLiveRetransmission
esignClipMotionDesign
udioInfogéranceStudio
.yujo.frwww.yujo.frww

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
Mélanie & Alice
Diététicienne
nutritionniste diplômée
OFFRE EXCLUSIVE Votre bilan diététique offert*
Grignotage · Insomnie
Stress · Ménopause
Post grossesse...
Kilos en trop ?
Ma diététicienne
Ma solution !
NATURHOUSE MOULINS
52 rue Régemortes - 04 63 07 80 26
NATURHOUSE ST-POURÇAIN-S/S.
31 rue Victor Hugo - 04 70 20 96 10

GROUPE chandioux
Spécialiste
Fabrication
Engrenages
Usinage pièces mécaniques
Professionnels et particuliers
imb
afaq ISO 9001 Qualité
L.M.I
Suivez-nous sur Facebook
Z.I. Le Tureau - 03230 Lusigny
04 70 42 40 46 www.groupe-chandioux.com

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

AU COUP DE FER
Pressing, repassage,retouches
Lundi mardi jeudi vendredi
9h-19h non-stop
Mercredi
9h30-12h30 et 14h-19h
2 av. de la libération - 03000 Moulins
04 70 20 05 86 - AU COUP DE FER

L'autodéfense mental
par Thomas Grünschläger & Angelika Koch
8.1. : Surmontez le doute de soi-même !
5.2. : Transformez vos déceptions !
info & reservation - 06 73 46 71 13

ROUCHY
CARRELAGE · SANITAIRE · CHAUFFAGE · CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

Imprim Repro
www.imprim-repro.com
C'est Noël !
Pensez à vos tableaux canvas ou coussins personnalisés
Tél. Moulins : 04 70 44 04 04
Tél. Montluçon : 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com



Votre magazine gratuit Sport & Bien-être près de chez vous !

#22

Une belle période pour les gourmands !

Cette période de fin d'année est l'occasion idéale pour passer des moments en famille ou entre amis, regarder nos films préférés, préparer des gâteaux avec les enfants et se détendre !

Côté bien-être, notre dossier de ce mois-ci est consacré au recyclage des bouchons en liège et ça tombe bien ! A l'approche des fêtes, gardez vos bouchons de liège et contribuerez au financement de la recherche contre le cancer. Autour de la thématique des bouchons en liège, retrouverez de nombreux trucs et astuces sur le vin dans notre nouvelle rubrique. Des conseils sur la manière de le déguster, les accords mets & vins, astuces de service, conservation... En partenariat avec nos épicuriens Laurent et Peter du Blog quelbonvintamene.com. Une rubrique qui promet saveurs et convivialité !

Bientôt le temps des gourmandises et parfois ses excès, et notre digestion dans tout cela ? Rencontre avec Catherine Marion qui nous dévoile ses conseils !

A ce propos, connaissez-vous la vraie recette du pain d'épices ? Eric Bertoux à Chevagnes nous la confie pour notre plus grand plaisir et c'est d'ailleurs notre coup de cœur du mois.

Enfin, et toujours en bonne place, les rubriques marchés, dons du sang, bébé bien-être, la recette de mamie Paulette et les astuces de Christelle,...

Coté Sport, nous avons interviewé un runner philosophe, Antoine Amiot, qui nous fait part de sa passion pour la course depuis toujours et de son beau parcours jalonné de succès.

Coup de projecteur sur un sport très tendandance, le badminton. C'est l'occasion de (re)découvrir ce sport, l'un des rares, qui permet aux femmes et aux hommes de jouer ensemble avec le Badminton Club Moulins Avermes Yzeure

Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année !



Aude & Julie

Retrouvez-nous aussi sur
www.espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 2017
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

Esprit magazine Sport & Bien-être

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

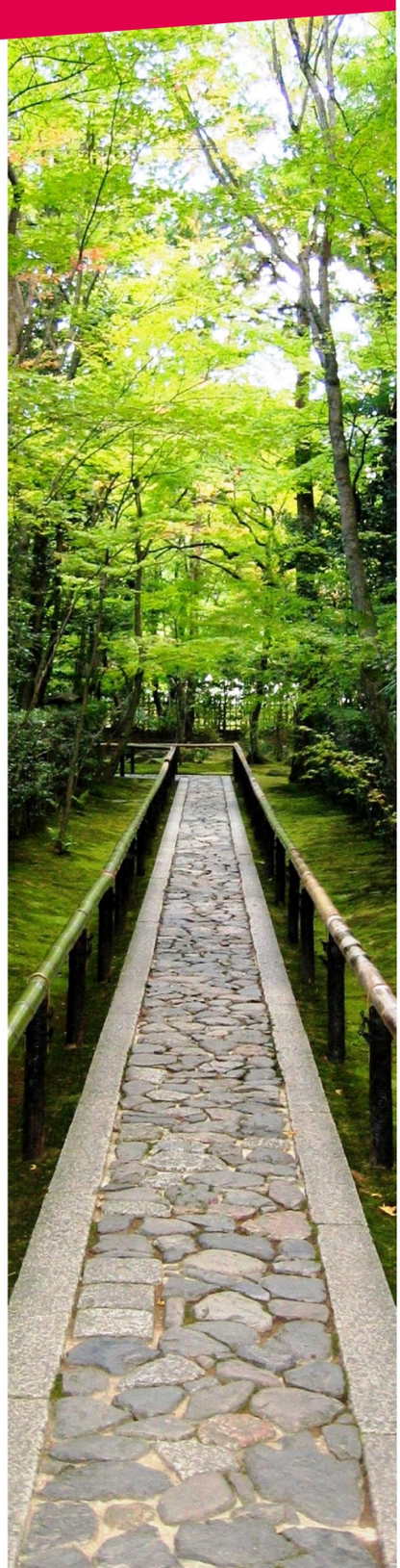
Impression :
Imprim Repro
47 quai Louis Blanc
03100 Montluçon
Imprimerie certifiée Imprim'Vert.

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier
Julie Vacheron
Philippe
EFS
Mamie Paulette
Christelle Cucca
Quelbonvintamene.com
Yujo
Catherine Marion

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

ISBN : 979-10-96967-12-4

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Luttons contre le cancer **en recyclant nos bouchons !**

Ne jetez plus vos bouchons en liège ou en plastique ! Non seulement, ils ont droit à une seconde vie mais en plus ils peuvent financer la recherche médicale !







En tant que second pays producteur de vin en volume après l'Italie, la France consomme énormément de ces petits bouchons qui doivent leur nom au chêne liège à partir duquel ils sont fabriqués.

Le leader sur le marché de la fabrication des bouchons en liège en produit 600 millions d'exemplaires chaque année. Et même si de nouvelles matières comme le plastique font leur apparition, le liège est toujours largement le matériau dominant.

Seulement, une fois la bouteille débouchée et bue, si le verre va dans la poubelle dédiée au tri, le bouchon finit dans le bac classique et a de grandes chances de finir ses jours incinéré ou enfoui. L'association France Cancer basée à Cannes propose donc de récupérer ces bouchons pour les revendre à Liège Mielor et Amorim à 300 € la tonne afin d'être recyclés. Les bouchons sont broyés pour être transformés en panneaux d'isolation acoustique et thermique à destination des bâtiments et des maisons, pour les joints d'expansion, pour des revêtements de sols et de murs, ou même des semelles de chaussures...

Les bouchons synthétiques quant à eux sont revendus à Nomacorc (leader mondial de la fabrication, environ 200 € la tonne). Ils sont recyclés dans l'industrie plastique principalement en fibre textile.

Le but de l'association est donc de récolter des fonds réservés à la recherche contre le cancer.

Une antenne de l'association France Cancer à Yzeure

A Yzeure, **Mylène et Daniel Tiziani** ont créé l'antenne de l'Association France Cancer pour donner une seconde vie aux bouchons de liège et aider la recherche sur le cancer. Nous les avons rencontrés pour en savoir davantage sur leurs motivations.

Esprit Bien-être : Quel est le point de départ de votre démarche ?
Mylène : En 2015, j'ai participé à une conférence Zéro Déchet de Béa Johnson organisée par le SICTOM à Yzeure. J'ai alors pris conscience de l'importance de recycler. Originaire de la Drôme, une région viticole, et amateur de bons vins, je m'intéresse alors aux bouchons de liège et à la possibilité de les recycler. De fil en aiguille, je contacte l'association France Cancer basée à Cannes et avec mon mari nous commençons à nous prendre au jeu de la récolte des bouchons qui nous permet de faire de nombreuses rencontres.

Esprit BE : Depuis maintenant presque 18 mois, vous écumez les restaurants, bars, magasins pour trouver des bouchons et déposer les contenants de collecte. Un travail de fourmi ?
Daniel : La plupart des commerçants, bars, restaurants acceptent de jouer le jeu et leur clientèle suit ! Ceci dit, quand on connaît le poids moyen d'un bouchon, environ 4 g, oui, c'est un travail de fourmi !

Esprit BE : De quelle manière votre action s'inscrit-elle dans une perspective de développement durable ?
Mylène : La Mission de l'association s'inscrit au cœur du développement durable en associant 3 thématiques. Sociale par l'aide à la lutte contre le cancer avec le soutien de 2 laboratoires. Environnementale avec le recyclage des bouchons en liège et synthétiques. Sans l'action de l'association, ces bouchons finissent aux ordures ménagères. Ainsi, nous participons à la réduction des déchets non recyclés. Et économique grâce à la recette de la revente du liège et du synthétique reversée aux laboratoires.

Esprit BE : Votre objectif est presque atteint ?
Mylène : Oui, nous voulions atteindre 1 tonne et remplir 4 palettes pour un poids total de 1235 kg soit 308750 bouchons avant la fin d'année. Aujourd'hui il nous reste un carton à remplir, autant vous dire que le challenge est relevé ! Nous allons donc pouvoir faire notre premier envoi vers Bordeaux avant la fin de l'année ! Nous voulions en profiter pour remercier tous nos partenaires de collecte, commerçants, restaurateurs… ainsi que Carrefour Market à Yzeure qui nous a fournis tous les cartons. Ainsi que tous les particuliers qui ont déposés leur bouchon, il est agréable de voir que les gens ont été sensibilisé par la collecte.

Esprit BE : Comment se déroule votre quotidien à l'association ?
Mylène : Une fois par mois, nous faisons la récolte des bouchons chez les points de collecte. Puis nous trions. C'est une opération indispensable qui permet de séparer les bouchons en liège des bouchons synthétiques. Nous les entreposons ensuite chez nous, dans des cartons pour, au final, remplir 4 palettes.

Esprit BE : Qui les achemine en bout de chaîne ?
Daniel : Dès que nous avons atteint la tonne, le transport est effectué gratuitement et les bouchons sont expédiés et vendus 300 euros la tonne chez AMORIM, liégeur à Eysines, près de Bordeaux pour y être recyclés.

Maintenant que le challenge est terminé, Mylène et Daniel se préparent pour une future tonne en 2018, alors que les bouchons "sautent" pour ces fêtes de fin d'année (avec modération bien sur !).

Retrouvez les différents points de collecte :
AVERMES IFI 03, **CHARROUX** : La ferme de Saint Sébastien, **MONTILLY** : La ferme auberge "La chèvre feuille", **MOULINS** : Au four de la madeleine, Au coin nature, Boucherie Moutardier, Bricomarché, Le cellier des pays Bourbon, Le clos des saveurs, Natur'évi, Mr Roure Michel, 4 imp. des Joncs, Terre de Ma'Lice, **NEUVY** : Mr et Mme Barast Jean, 2 Iotit Les bruyères , **YZEURE** : Boucherie Moutardier, Carrefour Market, La cave aux arômes, Esperluette, Ludothèque, Lycée Jean Monnet.

Contact : Mylène TIZIANI au 04 70 46 31 41 ou mylene.t.fc@gmail.com



Les collecteurs de bouchons ont été fabriqués par DIAM à Lurcy-Lévis.

Les idées reçues sur le **bouchon de liège**

Le bouchon de liège est mauvais pour l'environnement : FAUX
Loin de nuire à l'environnement, la production de bouchons de liège présente de nombreux atouts pour l'environnement. Contrairement aux idées reçues, aucun arbre n'est coupé ou maltraité lors de la récolte du liège. On le prélève directement sur le tronc du chêne-liège dans les vastes forêts du pourtour méditerranéen. Le chêne-liège est un arbre unique qui possède la capacité de régénérer son écorce. Issue d'un savoir-faire traditionnel, la « levée du liège » est réalisée tous les 9 ans vers les mois de mai et juin.


Levée du liège © APCOR

En plus de ne pas abîmer l'arbre, la récolte du liège contribue à sa bonne santé. Les forêts de chêne-liège nous le rendent bien car « *un chêne-liège exploité capte deux fois plus de CO2 que n'importe quel arbre* », comme l'explique Christophe Sauvaud, président de la Fédération Française de Liège et directeur général d'Amorim France.

Le « goût de bouchon » est dû au bouchon de liège : VRAI ET FAUX
Le « goût de bouchon » peut être dû au bouchon mais cela n'est pas toujours le cas. On dit qu'un vin est bouchonné lorsqu'on ressent un goût désagréable de moisi. De manière générale, le « goût de bouchon » caractérise aujourd'hui tout défaut dans l'odeur ou le goût du vin. Les causes sont variées et peuvent survenir aussi bien durant l'embouteillage que pendant le stockage d'un vin. On retrouve d'ailleurs ce fameux « goût de bouchon » dans d'autres produits alimentaires.

Les bouchons de liège sont 100% recyclables : VRAI
Le liège est un matériau recyclable à l'infini. Le recyclage commence dès le processus d'élaboration du bouchon de liège où tout le liège récolté est utilisé, même la poussière de liège qui sert de combustible pour le chauffage des usines.

Une fois collectés, les bouchons de liège seront revendus aux bouchonniers français pour être recyclés. Les bouchons de liège ne seront pas réutilisés en tant que bouchon de vin mais seront transformés en granulés de liège avant de devenir des nouveaux matériaux. On les utilise notamment pour fabriquer des produits isolants, des revêtements de sol mais aussi des pièces pour l'automobile et l'industrie aérospatiale. Le liège est également devenu une matière prisé des designers et des créateurs de mode.

Source : https://www.lesgrappes.com/magazine/le-vin-pour-les-nuls/vraifaux-5-idees-recues-sur-le-bouchon-de-liege

Le Vin qui réchauffe… **Le vin chaud !**

Retrouverez de nombreux trucs et astuces sur le vin dans notre nouvelle rubrique. Des conseils sur la manière de le déguster, les accords mets & vins, astuces de service, conservation... En partenariat avec nos épicuriens Laurent et Peter du Blog ***quelbonvintamene.com.***

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

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

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


CP : http://vitefaitbienfait.net/

Voici une recette traditionnelle alsacienne
Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 5 min
Ingrédients :
– 1.5 L de vin rouge (St Pourçain, Bordeaux, Bourgogne… pas la peine de mettre un grand cru : un vin de table suffit amplement)
– 250 gr de sucre roux
– 1 zeste de citron
– 1 zeste d'orange
– 2 bâtons de cannelle
– 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
– 2 clous de girofle
– 1 morceau de gingembre émincé
– 1 pointe de couteau de noix de muscade

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

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Suivez l'actualité de nos épicuriens Laurent & Peter sur le blog www.quelbonvintamene.com Facebook et Twitter : Quel bon vin t'amène.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

À lire



Mon année running

Cet ouvrage illustré, destiné en priorité aux débutants qui souhaitent se mettre au running, vous propose un programme de remise en forme étalé sur 52 semaines. Exercices d'échauffement, étirements, renforcement musculaire, fractionné... L'accompagnement est complet pour vous mettre facilement au running et ne pas arrêter. Vous découvrirez des astuces d'automassages, des conseils de nutrition, quelles positions adopter dans votre course à pied ou pendant les exercices qui accompagneront votre progression, comment vous dégager du temps et vous organiser pour gérer le sport en plus de votre vie personnelle et professionnelle... Chrystelle Boisroux, coach, ancienne sportive de haut niveau en athlétisme et gérante d'une salle de sport, vous livre tout ce qu'il faut savoir pour progresser sur une année complète.



Mini calendrier - 365 jours zen

365 citations zen et conseils malins pour se détendre chaque jour un peu plus et envisager la vie avec sérénité.

L'astuce du mois



Astuce pour stopper la buée en voiture

CP : autoplus.fr

Les vitres de votre voiture sont toujours pleines de buée ? Pas super pratique pour conduire en toute sécurité. Heureusement, voici une astuce pour stopper la buée sur les vitres. La solution anti-buée consiste à utiliser de la litière pour chat dans une chaussette :

Découvrez l'astuce ici : https://www.comment-economiser.fr/buee-voiture-astuce.html

1. Prenez une paire de chaussettes sans trou.

2. Prenez de la litière pour chat en silice. Ce type de litière absorbe très bien l'humidité.

3. Remplissez une des deux chaussettes avec la litière, jusqu'au talon.

4. Une fois remplie, faites un nœud pour refermer la chaussette.

5. Puis, mettez la chaussette pleine de litière dans la 2e chaussette pour que ça soit plus résistant.

6. Enfin, placez le boudin fait avec les chaussettes sur le pare-brise de la voiture. Vous pouvez aussi le mettre sous le siège de la voiture.

Résultat : Et voilà, au bout de quelques jours la buée n'apparaîtra plus sur les vitres de la voiture ! La litière aura absorbé l'excès d'humidité dans la voiture. Pensez à renouveler la litière environ 1 fois par mois.

Découvrez l'astuce ici : https://www.comment-economiser.fr/buee-voiture-astuce.html

Calendrier des fruits et légumes de saison

Pour une alimentation équilibrée ou vos idées de recettes,
voici votre calendrier des fruits et légumes pour le mois de décembre



https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être.



“ NOUVEAUTÉ !

Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être ?
Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être
à partir de **20€ttc/mois**

CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com **”**

#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents
20 Rue des Fonds de Presle
03340 Neuilly-le-Réal - 06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie

• Cécile Gaboriau
Sophrologue - Praticien en Maïeusthésie
Formée à la méditation de Pleine Conscience
6, rue Mathieu de Dombasle - 03000 Moulins
06 84 17 69 35
www.gestiondustress-ressources.com
contact@gestiondustress-ressources.com

#Ostéopathie

• Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
1, rue des tanneries (angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 Moulins
04 70 20 88 11

#Reflexologie

• Pauline Bourbon
Réflexologie énergétique
Sur permanences Moulins/Yzeure, Neuilly le Real, Souvigny, Saint Pourcain Sur Sioule
06 16 03 39 48
Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

#Chiropraxie

• Marie-Astrid Albert
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 Yzeure
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Les Menus Services
LA CONFIANCE À VOTRE TABLE

DÈS DEMAIN,
VOTRE REPAS LIVRÉ CHEZ VOUS

LA SOLUTION SOUPLE ET SUR-MESURE
POUR VOUS ET VOS PROCHES

- Vos **repas 7j/7** ou seulement les jours que vous choisissez
- **Composez** vous-même votre repas parmi un large choix
- Les **conseils** d'un(e) diététicien(ne) pour un suivi personnalisé avec ou sans régime
- **Les recettes d'un leader** pour des repas savoureux

SI services à la personne
AVANTAGE FISCAL SERVICES À LA PERSONNE

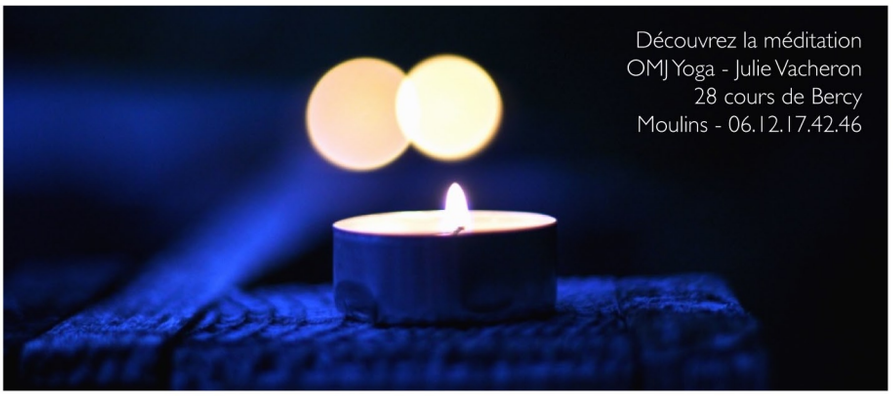


Pour plus d'informations, un seul numéro... 04 70 20 49 48

De la concentration **à la méditation**

Concentration sur la flamme d'une bougie

En cette période de l'année où la lumière se fait plus rare, la concentration sur la flamme d'une bougie nous ouvre à une dimension à la fois apaisante et lumineuse. Pour certaines personnes ce type de concentration est facile et permet de lâcher-prise au niveau des pensées. Pour d'autres c'est un challenge car il faut garder les yeux ouverts sans cligner. Avec un peu de pratique l'exercice devient agréable et améliore les compétences en matière de concentration et peut mener à un état de méditation profonde.



Comment procéder :
- Tout d'abord préparer l'espace où vous allez méditer. Pas trop de clarté et une temperature douce dans la pièce.
- Bien placer la bougie, idéalement à une cinquantaine de centimètres devant soi.
- S'installer confortablement. Regarder fixement la bougie pour permettre à l'image de la flamme d'occuper tout l'espace mental.
- Vous pourrez imaginer ensuite que vous inspirez la lumière de cette bougie.
- En approfondissant la concentration, les yeux ne se déplacent pas, ils ne fournissent aucune nouvelle information au cerveau ce qui procure une sensation de calme.
- A partir d'un moment il n'y a plus de distance entre la flamme et soi-même. Cela prend un certain temps pour stabiliser l'expérience mais ça vaut le coup de perséverer.

Lorque vous avez terminé l'exercice, accordez vous un instant de détente totale, allongé sur le dos.

Les bienfaits :
- Purifie les yeux, renforce les muscles oculaires et améliore la vision ainsi que la mémoire.
- Aide à lutter contre les problèmes d'insomnie.
- Renforce la capacité de concentration.
- Développe l'aptitude à la visualisation.

Philippe nous conseille en Aromathérapie

Les huiles essentielles et végétales sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé, c'est pour cela que nous leurs consacrerons désormais chaque mois une rubrique pour vous les faire découvrir.

Ne convient pas aux enfants de moins de 30 mois, femmes enceintes ou allaitantes.. Les informations contenues dans cet article sont fournies à titre indicatif et pour un usage strictement familial. L'utilisation des huiles essentielles ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical ou aux recommandations d'un médecin. Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.

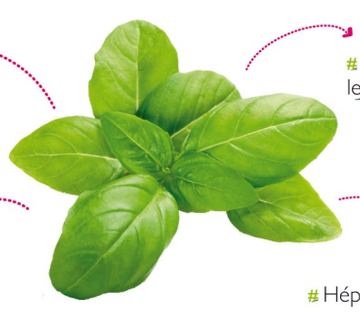
Huile essentielle de

Basilic exotique

Le basilic exotique est cultivé à Madagascar ; dans ses différentes espèces, il prospère dans tout le bassin méditerranéen où il entre dans la recette de nombreux plats. Sur le plan digestif, cette huile apaise les spasmes (hoquet) et les douleurs gastriques ou entériques.

Ses principales propriétés :
Tonique digestive en hépatique
Antivirale puissante
Antispasmodique puissante
Anti-inflammatoire (étiologie infectieuse)
Antalgique
Antibactérienne

Indications traditionnelles



Nervosité, anxiété, fébrilité

Aérophagies, gastrite, lenteur digestive

Mal de transports

Hépatites virales A et B

- NOUVEAU -

Zero waste : un mouvement citoyen pour un territoire moulinois zéro gaspillage et zéro déchet

Qui mieux qu'Emilie Robert, l'une des deux ambassadrices de ce collectif, pour nous en parler ?


Emilie, au rayon vrac de chez Terre de Ma'Lice à Moulins

Tout a commencé il y a un peu plus d'un an. Emilie, étudiante, découvre l'univers du zéro déchet à Grenoble après avoir regardé le film « Demain ». Par la suite, elle assiste à des conférences et, au même moment, une épicerie à vrac ouvre tout près de chez elle. Elle commence alors à y acheter des cosmétiques naturels, puis de l'alimentation.

Sa volonté de rencontrer des gens comme elle l'amène à intégrer le collectif Zero Waste de Grenoble créé il y a deux ans. Cette démarche prend alors du sens pour elle. L'une de ses premières résolutions 2017 par exemple est de peser ses poubelles ! Et voici ses premiers résultats : du 1er janvier au 1er mars, sa poubelle grise pèse 350 g, sa poubelle carton, 674 g et pour le compost, 4,121 kg. Bravo !

De retour dans sa ville natale les week-ends, cette Yzeurienne a pour objectif de créer le premier collectif Zero Waste à Moulins, un regroupement de citoyens positifs pour aller vers un territoire moulinois zéro gaspillage et zéro déchet. Elle se rapproche d'Aurore Juge, Agongeoise, qui s'est lancée le défi du zéro déchet il y a maintenant 3 ans, suite à l'écoute d'une interview de Béa Johnson. Et toutes les deux se lancent dans l'aventure, avec l'aide du Sictom Nord Allier. Aujourd'hui, ils sont une dizaine de membres dans le collectif.

Zero Waste, une association pour la protection de l'environnement

Cette association a vu le jour il y a déjà 20 ans. Son champ d'action est la gestion durable des déchets. Il ne s'agit pas seulement de les trier et les recycler mais de les réduire significativement. Cela passe par une politique anti gaspillage essentielle, surtout quand on sait qu'un Français produit à lui seul 590 kg de déchets par an qu'il faut enfouir ou brûler ! Les déchets sont une source de pollution immense pour le sol et l'air mais aussi pour les océans. On a donc tout intérêt à les valoriser.

Zero Waste intervient à tous les niveaux, que ce soit sur le plan politique que sur le terrain. Ainsi, elle sensibilise la population en faisant connaître les enjeux d'une meilleure gestion des déchets. Elle mobilise aussi les décideurs français et européens sur le plan législatif et aide concrètement les collectivités, les entreprises et les associations volontaires à mener à bien leur projet zéro déchet, zéro gaspillage.

Les actions du collectif moulinois pour 2018

Une réunion publique se tiendra chaque mois dans différentes villes de l'agglomération. Il souhaite aussi proposer une alternative aux emballages jetables en incitant la population à utiliser des contenants réutilisables. Pour cela, ils distribueront aux commerçants de Moulins et ses environs, un sticker rond indiquant qu'ils acceptent de vous servir directement dans vos boîtes et sacs personnels. Il espère ainsi changer les habitudes des consommateurs. Alors n'hésitez pas à les rejoindre ! Qui veut suivre, vient.

En attendant, Emilie nous donne quelques conseils tout simples à mettre en œuvre pour commencer une vie sans déchet :

Faire sa lessive soi-même ou l'acheter en paillettes ;

Avoir quelques sacs à vrac avec nous quand on se déplace ;

Prévoir une gourde dans son sac pour éviter les bouteilles d'eau en plastique.

Zero Waste, c'est aussi : la participation cette année à la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets organisée par le Sictom Nord Allier en novembre dernier.

Zero Waste Moulins
Contact : zerowastemoulins@ecomail.fr
Facebook : zerowastemoulins@ecomail.fr



Le pain d'épices : un grand classique pour Noël

Parmi les merveilleux gâteaux que l'on peut préparer pendant les fêtes de fin d'année, l'un de nos préférés est sans aucun doute le pain d'épices. Nous l'aimons particulièrement parce qu'il a le goût de notre enfance. Rencontre avec Eric Bertoux, boulanger à Chevagnes pour découvrir ensemble sa fameuse recette du pain d'épice.

Eric Bertoux, pâtissier authentique et passionné, confectionne l'incontournable pain d'épices de Noël et l'adresse vaut le détour ! Il nous a reçu à l'approche des fêtes dans sa boulangerie à Chevagnes, un lieu qu'il connaît très bien puisqu'il y est né. Petit fils d'un grand père meunier, fils d'un papa boulanger et propriétaire de la boulangerie depuis 1954, il est tombé dans la marmite tout petit !

Dès l'âge de 15 ans, Eric manifeste son projet de devenir pâtissier. Il commence alors son apprentissage au Collège Saint Gilles à Moulins tout en travaillant avec son papa. Et à 16 ans il intègre le CFA de Marsy pour 2 ans avec une entrée chez Mr Goubin de la Pâtisserie Quentin à Nevers, une maison renommée dans la région. En 1990, à tout juste 18 ans, il reprend l'affaire familiale à Chevagnes, son papa partant en retraite.



Eric et Marie Hélène Bertoux dans leur boulangerie à Chevagnes

« *Je suis un boulanger qui ne vend pas que du pain. Au début mon père faisait quelques flans, des tartes et des brioches, puis j'ai intégré petit-à-petit mes pâtisseries* », dit Eric Bertoux, un passionné qui continue à se former en faisant des stages régulièrement.



Eric fait des choses simples, sans superflu, comme il aime à le dire : « *Rien ne vaut une bonne pâte sablée ou brisée, ou bien une tarte aux pommes ou un mille feuilles. Les choses les plus simples sont les meilleures.* »
Comme nous ne sommes pas venues pas dans sa boulangerie seulement pour lui poser quelques questions sur sa passion, en gourmandes que nous sommes, nous avons obtenu d'Eric qu'il nous dévoile la recette de cette fameuse pâtisserie au miel pleine de saveurs et qui se mange surtout pendant les périodes de fêtes de fin d'année.

Au Coin Nature
épicerie - fruits - légumes - cadeaux - cosmétiques
Horaires d'ouverture
Mardi au jeudi de 8h30-12h30/15h-19h
Vendredi de 7h30-13h/15h-19h
Samedi de 9h-12h30/15h-18h30
Fermé lundi et dimanche
15 rue Laussedat
03000 Moulins
04 70 35 08 96
www.aucoinnature.com



Boucherie et Epicerie Fine
Moutardier
Venez découvrir nos spécialités pour les fêtes de fin d'année !
78 rue Régemortes - Moulins
13 place Jules Ferry - Yzeure
Tél. 04 70 44 02 02



Recette du pain d'épices d'Eric !

préparation pour 5 pains de 300g

Farine de seigle : 400 g
Farine de gruau : 200 g
(que l'on peut remplacer par de la farine traditionnelle)
Levure chimique : 40 g
Oeufs : 400 g
Sucre semoule : 120 g
Lait : 300 g
Miel : 600 g
1 Gousse de vanille
4 citrons en zeste (10g)
4 oranges en zeste (10g)

Les épices
Cannelle en poudre : 20 g
Muscade en poudre : 4 g
Anis en poudre : 8 g

Mélanger les ingrédients à la suite au batteur.
Remplir les moules en silicone ou en alu au 3/4
Mettre à cuire à 150°c pendant 40 min.
Démouler et c'est prêt ! Régalez vous !

Petite histoire du pain d'épices !

C'est une recette en fin de compte simple et accessible à tous si l'on occulte le tour de main… Mais avant de vous la dévoiler, petit retour sur les origines du pain d'épices, une longue et savoureuse histoire !

Depuis l'antiquité, on apprécie les saveurs parfumées du pain d'épices. Dès le Xè siècle, les Chinois étaient friands de Mi-Kong (« pain de miel »), une spécialité composée de farine de froment et de miel, parfumée de plantes aromatiques et cuite au four. Par la suite, ce sont les Croisés qui auraient ramené en Europe le secret de ce pain si spécial dont la recette fut empruntée aux Chinois par les Arabes ! Puis, il a fallu attendre que la route des épices nous amène le gingembre, la cannelle, la badiane, la girofle, entre autres… pour savourer enfin la recette actuelle du pain d'épices.

On l'accompagne aussi bien avec du salé qu'avec du sucré. Le pain d'épices se marie facilement avec tout : en toast pour sublimer le foie gras, avec du fromage tel que le roquefort, émietté pour parfumer un dessert ou à l'heure du thé.

Pour le conserver longtemps, évitez qu'il soit en contact direct avec l'air sinon il sèche. Enveloppez-le dans du film aluminium ou plastique et il se conservera environ 3 semaines.

YouTube Magazine Esprit sport & bien-être



Scannez le code pour retrouver la recette en vidéo
ou RDV sur www.espritsportetbienetre.fr et

https://goo.gl/h8Ep75

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Réalisé par
yujo
agence web & media

jardinerie Chassin

Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Produits de jardin
Volaille démarée

Venez découvrir nos nouveaux RAYONS



Rendez-vous au Marché... de Moulins

Du mardi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour ! Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

AVERMES
Le samedi matin sur le grand parking à côté de la mairie.

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

DOMPIERRE SUR BESBRE
Le samedi matin route de Vichy.
Foire le 3ème samedi du mois.

MOULINS
Le vendredi matin et le dimanche matin dans le Centre Ville. Le mardi matin aux Champins.

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

SAINT MENOUX
Le mercredi matin sur la place de la Mairie.

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

TREVOL
Le mardi de 16h à 19h sur la place J.Thomas.

VILLENEUVE SUR ALLIER
Le vendredi à partir 15h45 Place du monument aux morts.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Whisky HEDGEHOG



Flask de la Distillerie de Monsieur Balthazar à Hérisson. "Hedgehog signifie hérisson". Monsieur Balthazar a conçu ce whisky en associant trois céréales : le maïs bio, le malt d'orge et le seigle. La bouillie des farines complètes obtenue est distillée par deux fois dans un alambic à bain-marie Holstein. Durant trois ans, Hedgehog séjourne d'abord dans des fûts de chêne de la forêt de Tronçais avant de couler des jours paisibles dans d'anciens fûts de cognacs de collection.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

Plus d'infos :

Boucherie Moutardier
72 Rue Régemortes à Moulins
04 70 44 02 02

Dico Bien-être !

méditer v. [1] **1.** v. tr. Examiner, réfléchir profondément sur (un sujet). *Méditer une question.* ▷ Se proposer de réaliser (qqch) en y réfléchissant longuement. *Méditer un plan.* – *Méditer de* (+ inf.) : projeter de. *Il médite de se retirer.* **2.** v. tr. indir. *Méditer sur (qqch)* : faire longuement porter sa réflexion (sur qqch). *Méditer sur l'avenir de l'humanité.* ▷ (S. comp.) *Passer son temps à méditer.* – RELIG Se livrer à une méditation (sens 2).

A vos agendas !



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 :

DON DU SANG

- **MOULINS sur le site fixe**
Le vendredi 22 décembre de 8h à 13h30
Le vendredi 29 décembre de 8h à 13h30
Le jeudi 4 janvier de 15h30 à 19h
Le vendredi 5 janvier de 8h à 13h30
- **DOMPIERRE SUR BESBRE**
Le mardi 26 décembre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.
- **BOURBON L'ARCHAMBAULT**
Le lundi 8 janvier de 16h à 19h à la salle du château Bignon.
- **NEUILLY LE REAL**
Le vendredi 12 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA

Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes à partir de cette année

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

EFS Établissement Français du Sang — Du donneur aux patients



Les dépistages ont une très grande importance dans la prévention de certains cancers.

Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

Renseignements auprès de ABIDEC à Moulins au 04 70 20 09 03 ou sur www.abidec.fr

ABIDEC
Allier - Nièvre

La viabilité hivernale : priorité sécurité



Depuis le 13 novembre, le Conseil départemental lance sa campagne de viabilité hivernale en renforçant sa vigilance sur le réseau routier bourbonnais.

En cas d'intempéries, plus de 300 agents et 63 engins sont prêts à intervenir sur les routes départementales. Les interventions, déclenchées suite aux observations de patrouilles spécialisées, s'organisent en fonction de l'importance des axes. En parallèle, le Conseil Départemental tient à la disposition des usagers des moyens de s'informer sur l'état des routes grâce à des mises à jour quotidiennes, disponibles dès 7 heures (plusieurs fois par jour en cas de fortes intempéries) :

Tél. 0800 0800 03 (numéro gratuit)
répondeur sur l'état des routes et la circulation des transports scolaires

Site internet allier.fr (accès direct > Etat des routes)
à retrouver également sur la version mobile du site internet

Ouverture de la boutique **Voouhi** : le comptoir de l'upcycling ! à Moulins



Venez découvrir cet espace dédié aux Re-Créations (Upcycling) avec des pièces uniques, pour lesquelles chaque artiste à travaillé avec passion et précision. Sacs, bijoux, luminaires, articles bébés, déco maison, écharpes, confiture... et bien d'autres trésors que vous découvrirez lors de votre visite pour des cadeaux uniques ou pour le simple plaisir des yeux !
Boutique Voouhi - 4 Rue Gambetta, - 03000 Moulins,

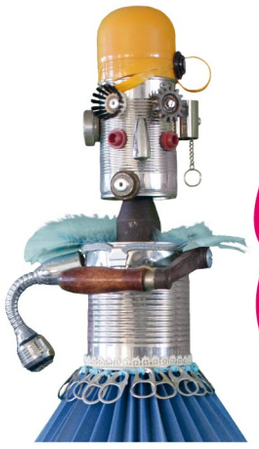
Upcycling, rien ne se perd, tout se transforme !
Mais c'est quoi au juste ? C'est l'action de récupérer des matériaux ou des produits dont on n'a plus l'usage afin de les transformer en matériaux ou produits de qualité ou d'utilité supérieure. On recycle donc « par le haut ». En plus des bénéfices écologiques de la réutilisation, le surcyclage donne l'occasion de créer et recréer des objets uniques.

bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS – 04 70 20 06 17









Adèle s'en mêle !

Pendant les fêtes, "Do It Yourself"

Une idée cadeau, c'est toujours compliquée à trouver. Quel cadeau ? Quel budget ? Dans quel magasin ?... Avec le « Do It Yourself » (DIY), à Noël, fabriquez vos cadeaux personnalisés avec un petit budget, un peu de récup' et de l'imagination !

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

DIY, c'est quoi ?
DIY sont les initiales de Do it yourself, « Fais-le toi-même » en français. Un DIY est un tutorial, un mode d'emploi pour faire quelque chose soi-même. Il peut être sous forme de vidéo, de jolies photos ou de textes. Accessible à tous, le DIY ne nécessite pas de disposer d'une quelconque compétence dans un domaine en particulier. Vous avez des idées mais ne savez pas bricoler ? Vous savez bricoler mais n'avez pas d'idée ? Internet et les adeptes du faire soi-même sont là pour vous. Et cette année, on fabrique nos cadeaux !

Vous avez tout ce qu'il faut !
Regardez autour de vous, tous les jours, vous disposez de tout pour vous lancer ! Une petite branche ramassée dans le jardin se transforme en porte-bijoux avec de la ficelle et du tissu… Une plus grosse branche coupée en









rondelles offrira de superbes sous-verre… Des vieux tissus formeront un cousin moelleux… Un vieux bocal se transformera en distributeur de produits cosmétiques… Et tout ça, personnalisable !

Pour plus d'astuces au quotidien, venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Source : www.designmag.fr - www.lemeilleurdudiy.com

Les astuces de Christelle !



L'astuce du mois de Décembre : accueillir un sapin naturel en pot pour Noël est un choix de plus en plus prisé par les familles. Comment le conserver au mieux, qu'en faire après les fêtes ?

" Prévoyez l'achat le plus tard possible je dirais une semaine avant serait l'idéal pour les changements de températures entre les lieux de stockage et la maisons.Après l'avoir joliment décoré, humidifiez les branches chaque jour avec un linge (pas de vaporisateur si vous mettez des guirlandes électriques logique !) et mouillez légèrement quotidiennement la terre. Evitez la neige artifielle en bombe elle assèche les branches. Enfin après les fêtes ne tardez pas à le planter pour prolonger sa vie ! En pot ou dans le jardin loin des canalisations ou des aménagements maçonnés (murs, toitures, façades...) car les racines et les branches pourraient occasionner des dégâts au fur et à mesure de la croissance de l'arbre. "

A bientôt ! Christelle

1ère société artisanale d'Auvergne
en fabrication et commercialisation
d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel et Bio

HYGIBIOSERVICE

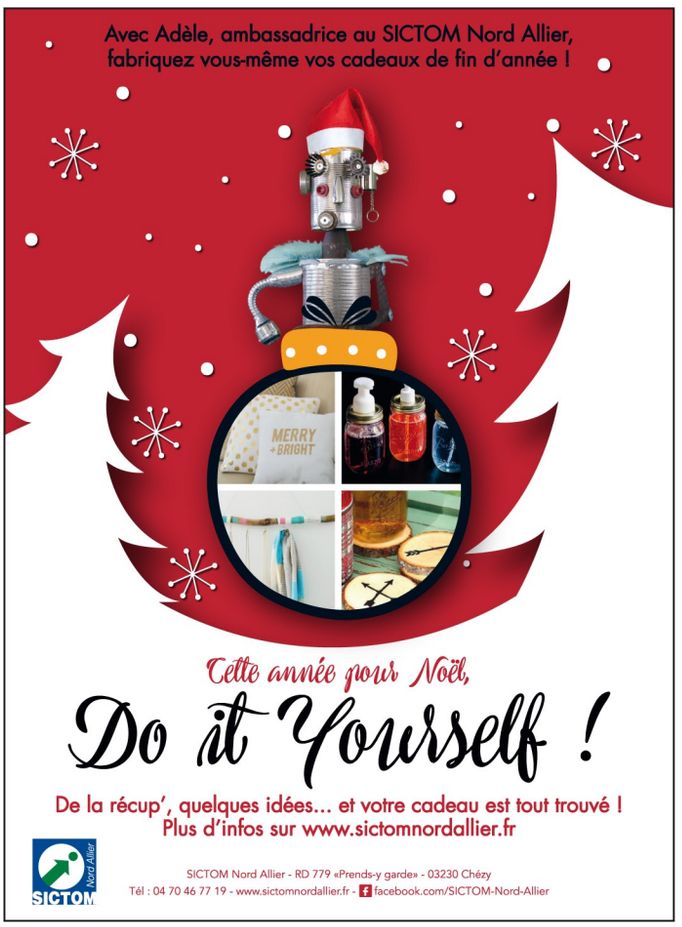


Christelle Cucca

06 99 64 29 86

Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



Le coaching, un accompagnement sur mesure à l'Espace Coworking de Moulins

Emmanuelle Laporte de Zen Coaching accompagne en coaching personnel et professionnel à Montluçon et désormais à Moulins ! Elle vous propose des accompagnements individuels et ateliers collectifs au nouvel espace coworking à Moulins depuis novembre 2017.

Qu'est-ce que le coaching ?
Le coaching est un accompagnement individuel et personnalisé. Cet accompagnement a pour but le développement du potentiel et du savoir-faire dans le cadre des objectifs personnels et professionnels de la personne coachée. Ni thérapie, ni conseil, le coaching est un accompagnement concret et court dans le temps, reposant sur l'écoute, le questionnement et l'utilisation d'outils. Il permet l'émergence des solutions et le développement de la confiance en soi. Le client dépasse ses freins, transforme ses croyances, découvre des ressources insoupçonnées : il vit une véritable libération et transformation intérieure. Le coach est un accompagnant attentif, présent et bienveillant, obéissant à une déontologie professionnelle rigoureuse.



Rencontre avec Emmanuelle Laporte :
" Passionnée depuis toujours par les relations humaines et le développement de potentiel, j'ai beaucoup de plaisir à accompagner les personnes dans leur évolution personnelle ou professionnelle, leurs projets et leurs transitions de vie, via le coaching. C'est après m'être approchée du burn out que j'ai choisi d'emprunter la voie de ce beau métier avec une formation à l'Ecol'Coach à Lyon, adhérente de la Fédération de Coaching de Vie (FCV). Mon expérience de 20 ans dans les RH (formation / gestion / recrutement) et la communication dans divers environnements (fonction publique, entreprise, association) est d'une grande richesse pour ma pratique professionnelle. Le quotidien auprès de mon fils, atteint d'une maladie chronique et intellectuellement précoce, constitue également une fabuleuse aventure, qui m'inspire chaque jour. »



Espace Coworking Moulins (CP)

Contact : ZEN COACHING
Espace de Coworking
1 place du Maréchal de Lattre de Tassigny
(à côte de la Médiathèque)
N'hésitez pas à prendre Rendez-vous au 06 15 25 87 95
contact@zencoaching.fr

Rendez-vous à Montluçon ! **Salon Bien-être à Athanor**

Samedi 13 janvier de 10h à 19h et dimanche 14 janvier de 10h à 18h, salles Epsilon et Alpha « Naturellement zen »

Rien de tel qu'un instant pour prendre soin de soi en plein froid hivernal… Des soins cosmétiques naturels, aux conseils en modelage corporel, en passant par la luminothérapie ou les accessoires alternatifs tels que les purificateurs d'air, vous trouverez tout le nécessaire pour une vie saine et apaisée au salon Bien-être « Naturellement Zen » à Montluçon.

A travers plus de quarante exposants, découvrez les incontournables du bien-être d'aujourd'hui. Des acteurs locaux de la vie paisible sauront vous conseiller et vous accueillir mais aussi des acteurs nationaux ayant fait leur renommée à travers leur expérience et leur savoir-faire.

Egalement, de nombreuses conférences sont accessibles durant les deux jours du salon. Plus de 50 ateliers et conférences-vous sont proposés sur simple présentation d'un billet d'entrée. L'occasion de s'enrichir sur des thématiques relatives au «mieux vivre», acquérir des réflexes simples et efficaces pour bonifier notre vie de tous les jours.

Commencez cette nouvelle année avec le plein de pensées positives et de conseils pour une vie en toute sérénité !

C'est pratique !
Plein tarif journée : 3 €
Forfait Week-end : 4,5 €
Moins de 12 ans : Gratuit
Rens. 04 70 08 14 40 - billetterie@centreathnaor.com
www.centreathanor.com



Illuminez vos tables de fêtes **à la lueur des bougies**

Le froid hivernal s'est installé, la liste des cadeaux de Noël est prête, le sapin est en bonne place… Les fêtes de fin d'année sont bien là avec leur lot de magie et de féerie. Afin d'illuminer vos tables et décorations pour ce moment tant attendu, les bougies sont un élément indispensable. Nous avons à cette occasion rencontré Céline Ledentu, artisan de bougies naturelles à Saint Plaisir.



L'Atelier des lueurs : une boutique et un atelier de bougies artisanales à Saint Plaisir
Céline Ledentu a repris l'affaire d'André Wesselink et son atelier de bougies, « Les Papillons », en Septembre 2017. Elle ouvre à cette occasion sa boutique en octobre 2017 qu'elle rebaptise « l'Atelier des Lueurs ». Non contente de vendre ses produits, elle propose aussi des démonstrations de techniques de réalisation de bougies artisanales sur demande ou par l'intermédiaire de l'office de tourisme de Bourbon-l'Archambault qui se fait fort d'organiser des visites chez elle.

Une reconversion totale et une drôle d'histoire
Ancienne infirmière en Suisse, elle a l'habitude de rendre visite de temps en temps à la famille de son ami dans le petit village de St Plaisir. C'est alors qu'ils décident un jour de quitter le monde de la consommation pour retrouver un équilibre à la campagne et s'installer à St Plaisir. Et comme un bonheur n'arrive jamais seul, on lui donne l'opportunité de reprendre l'atelier et la boutique de bougies du village. « *Lors de mes nombreux week-ends dans l'Allier, jamais je ne m'étais imaginée un jour que je ferais de la création artisanale de bougies, alors que j'allumais moi-même régulièrement un petit pot de bougie de cette boutique dans mon salon !* ».

La confection des bougies
« *André Wesselink m'a tout appris sur le tas et j'ai tout de suite pris du plaisir à découvrir un métier créatif qui me correspondait totalement.* » L'atelier de 70m² est idéal pour se consacrer à la fabrication et ce d'autant plus qu'il est attenant à la boutique et ouvert au public. Les échanges avec les gens sont essentiels pour progresser selon elle.

Des matières premières de qualité
Les bougies sont entièrement réalisées de façon artisanale, dans l'atelier, avec des produits de qualité. Elles sont composées de cire végétale et de paraffine de Hollande, gage de qualité et de pureté, et des mèches 100% coton. « *Cette matière première de qualité permet à la bougie de ne pas noircir, de ne pas produire d'odeur et de durer plus longtemps* ».


La boutique

Différentes techniques
Céline propose différentes gammes de bougies : des bougies moulées, coulées, sculptées, des galets parfumés ou des lanternes photophores, des bougies parfumées offrant des senteurs classiques ou des huiles essentielles. Elle utilise aussi des serviettes en papier ou des napperons en dentelle trempés dans la cire pour réaliser de beaux supports à bougie.



Un large choix
En plus des bougies qui sont en vente dans l'atelier, Céline confectionne à la demande en fonction des goûts de ses clients. « *De plus en plus de personnes veulent des produits personnalisés, avec des couleurs et des formes bien spécifiques. En quelques heures, nous pouvons leur confectionner la bougie désirée.* » Avec une trentaine de colorants et les différentes gammes de bougies, le choix est infini !

Pour tout savoir sur la fabrication des bougies, rendez-vous à l'Atelier des Lueurs à St plaisir ! Mardi, mercredi, jeudi, vendredi de 13h à 17h, samedi et dimanche de 14h à 16h ou sur rdv au 07 68 72 70 64
Venez rencontrer Céline et ses créations aussi sur les marches de Nöel : Yzeure du 14 au 17 décembre, St Plaisir le 24 décembre, St Léopardin d'Augy : le 19 décembre


L'atelier

ESPACE DIFFUSION
Salon de coiffure mixte
Accordez-vous une parenthèse beauté
Coiffure non-stop du mardi au samedi
Téléchargez l'application pour recevoir toutes les actualités du salon
Nos produits :
Venez découvrir notre gamme de shampooings et soins naturels
Secret Professionnel by Phyto
Passage d'Allier - MOULINS - 04 70 20 53 24 - www.espace-diffusion.fr
Cécile Espace Diffusion

Pour Noël, offrez l'irrésistible ! Offrez... CeltÔ

CeltÔ
mon rendez-vous bien-être
Bourbon-Lancy

Conception : DURET Bénédicte - www.tactic-communication.com - Bourbon-Lancy

Un large choix vous attend en Boutique :

- *Produits corps, visage, produits Bio*
- *Produits pour homme*
- *Cosmétiques*
- *Parfumerie*
- *Thés et Coffrets de Thés Dammann Frères...*

Pensez à CeltÔ pour vos cadeaux de Noël !



1 Accès aux Espaces Thermoludiques

OFFERT

par tranche de
50 € d'achat
sur les produits de la Boutique



TÉLÉCHARGEZ EN LIGNE VOTRE BON CADEAU ET OFFREZ DES SOINS, DES SÉJOURS...

Retrouvez toutes nos offres Bien-Être sur le site www.celto.fr

Quartier Thermal - 71140 BOURBON-LANCY - Tél. 03 85 89 06 66

MAMIE PAULETTE
recettes

Qui est Mamie Paulette ?

Anne-Laure, moulinoise de coeur et blogueuse culinaire, a hérité de la légendaire cocotte en fonte jaune de sa mamie Paulette, dans laquelle furent mijotés tous les bons petits plats qui ont façonné son palais et les souvenirs de son enfance.
Bien décidée à ne pas laisser cette cocotte prendre la poussière, et investie de cette belle mission de transmission d'un savoir faire, elle a appris pas à pas à réaliser de bons plats simples, familiaux, composés de produits de saison, frais et locaux pour prendre de vrais repas en famille.

Chaque mois, Anne-Laure nous livrera ses recettes fétiches !

Plus de recettes ? Rendez-vous sur www.mamiepaulette.com

Sablés de noël à suspendre dans le sapin



Pour finir de décorer notre sapin quoi de mieux que de réaliser soi-même de délicieux sablés croustillants à suspendre. Un mélange croustillant de petits grains de sucre roux et du beurre demi-sel qui rappelle de petits sablés bretons parfumés pour Noël. Pas sûre qu'il y en ait jusqu'au 24 décembre car ils sont vraiment délicieux.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 à 40 mn
Ingrédients (pour 30 sablés environ) :

- *100 g de farine de blé*
- *150g de farine semi-complète*
- *1 cuillère à café de gingembre*
- *1 cuillère à café de cannelle*
- *125 g de sucre roux (cassonade)*
- *150 g de beurre demi-sel*
- *1 œuf*

- Dans un saladier, mélangez les deux farines, le sucre roux, et les épices. Ajoutez le beurre demi-sel froid coupé en petits morceaux et travaillez l'ensemble du bout des doigts jusqu'à obtention d'un sable fin.
- Incorporez l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Rassemblez-la en boule emballez-la dans du film alimentaire et réservez-la pendant 1 heure au réfrigérateur. Préchauffez votre four à 160°C.
- Étalez la pâte avec un peu de farine, puis découpez-la à l'aide d'emporte-pièces de différentes formes. Percez un trou à l'aide d'une paille. Déposez les biscuits sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire 12 à 15 minutes. Quand les bords commencent à dorer, sortez les biscuits du four et laissez les refroidir cinq bonnes minutes avant de les disposer sur un plat.

Astuce de grand-mère :
Pour cette recette, j'ai ajouté quelques billes de sucre doré avant la cuisson sur quelques sablés. Le sucre fond à la cuisson et quand les sablés sont cuits, on a l'impression que leurs extrémités sont décorées à la feuille d'or.

D'où viennent nos expressions françaises ?





CP : Pascal Gauffre

Nouvelle rubrique chaque mois pour revenir sur l'histoire passionnante des expressions francophones et "on ne vous raconte pas des salades" !

" Rond comme une queue de pelle "

Signification : se dit de quelqu'un ivre, complètement soul

Origine : Cette expression française au XVIIème siècle désignait quelqu'un qui avait trop mangé. Puis au XVIIIème, l'expression a pris une autre signification, celle que nous connaissons aujourd'hui. La forme ronde est mise en évidence, pour référer à un ballon, une baudruche, une barrique ... que l'on aurait rempli jusqu'à ce qu'elle explose. Ici, dans cette expression, on remplit d'alcool.

Source : http://www.expressions-francaises.fr

Bientôt le temps des festins...
Et notre digestion dans tout cela ?

Pour beaucoup d'entre nous, ces merveilleux rendez-vous de convivialité sont entachés de culpabilité. La gourmandise nous guette, ... et alors ? Rencontre avec Catherine Marion qui nous dévoile ses conseils !

Que pouvons-nous faire pour préserver notre sérénité digestive tout autant que notre ligne de sylphide ? Le regard porté par les approches thérapeutiques chinoises traditionnelles peut nous aider à espérer ces douces retrouvailles familiales sans l'ombre d'une frustration. Frustration bien plus dévastatrice que les délicieux mets dégustés en toute convivialité choisie.

Quelques conseils !

Comprendre de prime abord, le rôle essentiel joué par le trio « Estomac-Rate-Pancréas » dans la complète assimilation de la nourriture que nous lui proposons, est un premier pas incontournable.

- Choisir des plats cuisinés et consommés chauds (le cru est plus délicat à digérer surtout dans l'abondance),
- Remettre au goût du jour les légumineuses et les légumes racines, en garnitures ou en potages,
- Essayer de dîner léger : « *Le matin, je petit déjeune comme un prince, le midi je déjeune comme un valet et le soir, je dîne comme un mendiant* ». Le soir, les potages règnent en maître absolu. Les recettes originales et gastronomiques ne manquent pas dans la littérature culinaire.
- Différer le dessert, souvent sucré, aux collations du matin ou de l'après-midi,
- Terminer chacun de vos repas et pauses « gourmandes » fréquentes en ces temps de fêtes par une boisson chaude (tisanes, thé, eau citronnée, ...)
- Une astuce, facile à mettre en place quand on peut s'échapper, le jeune de 16h : « *Ne rien consommer, sauf des boissons chaudes ou du bouillon entre 14h le jour J et le petit déjeuner du lendemain* » nous explique Marion. A mettre en œuvre tout au long de l'année, un jour par semaine, pour préserver dynamisme et santé.



Salade de mâche, fruits rouges sechès, huile de noix, vinaigre de framboise, fleur de sel, poivre



Wok de Sobas *(pâtes japonaises au sarrasin)*, crevettes, concassé de tomates, ail, gingembre frais râpé, persil, sel



Purée de potimarrons, carottes, millet, sel, poivre, curcuma, persillade, sel

Des idées de menus, à personnaliser sans restriction !

Petit déjeuner

Crêpes : farine de sarrasin, farine de châtaigne, farine de seigle (*1/3 de chacune*), œufs frais, lait d'amande. Pour le plus grand bonheur des petits et des grands. Garniture salée ou sucrée selon les goûts. Servies avec une boisson chaude, de préférence ni lactée, ni sucrée.

Collation de 10h

Un fruit cru, un gâteau... suivi d'une boisson chaude

Déjeuner

Flan de patates douces, salade de mâche, Wok de spaghettis aux crevettes (*spaghettis de blé, de riz ou de sarrasin cuits, crevettes, ail, persil, crème de coco*) et boisson chaude

Collation de 16h à 17h

Compote de poires, biscuit maison... et boisson chaude

Dîner

Potage de butternut, carottes, céleri, millet, lentilles blondes, gingembre, ail, persil, thym, sarriette, plateau de fromages en privilégiant le brebis et le chèvre, plus digestes en ces temps fastes.

Et, en soirée ?

Fruits secs ou de saison, à volonté....Toujours suivie d'une boisson chaude !

Plus d'infos ?

Catherine MARION
CABINET COHERENCE(s)
36, rue Villars - 03000 MOULINS
06 75 75 24 94
Thérapeute en énergie Chinoise
Détoxination ionique - Harmonisation globale
Blog : https://coherencesblog.wordpress.com/
Cohérences-Cabinet de médecine chinoise

Sun&Shine

Pensez aux cartes cadeaux et bons d'achat
• Centre de bronzage • Onglerie •
• Photodépilation par lumière pulsée •
(épilation définitive)
OFFRE DE NOËL
Pour toute pose de vernis semi-permanent
du 13 au 20 décembre 2017
déco/strass offert !
Sur présentation de ce coupon
Sans RDV, du lundi au samedi NON STOP
Lundi 12h-20h,
Mardi au vendredi 10h-20h
et Samedi 10h-19h
13, rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.43.57.37
sunandshine@orange.fr

- SAVE THE DATE -

#BIEN-ÊTRE

Spectacle Si Si Do Do à Moulins
Samedi 16 décembre à la médiathèque

2 séances : 16h30 et 17h15. Si Si Do Do décrit avec tendresse et douceur différentes situations du coucher des tout-petits. Un spectacle visuel et musical dans lequel se mêlent chant, théâtre et poésie. Par la Compagnie Le Chant des Lignes. Durée du spectacle : 30 min. Résa. conseillées.

Marché des créateurs à Bourbon l'Archambault
Samedi 16 et dimanche 17 décembre au château Bignon

De 14h à 19h le samedi et de 10h à 18h le dimanche. Une jolie ambiance accompagne ces 2 journées, avec de la musique et des contes, et des ateliers sont proposés gratuitement aux enfants pour préparer Noël. Rens. 06 06 46 01 39.

Le 1er Noël de l'Atallier à Moulins
Samedi 16 et mercredi 20 décembre

Préparer votre Noël avec l'Atallier, simple et convivial venez fabriquer décoration et cadeaux avec les ressources et l'équipe du FabLab. Atelier carnet le samedi de 14h à 16h et atelier couture le mercredi de 14h à 16h. Rens. 09 62 59 93 47.

Demi-heure du conte à Lurcy Lévis
Mercredi 20 décembre à la médiathèque

A 16h. Chaque dernier mercredi du mois et hors vacances scolaires, la médiathèque vous invite à la demi-heure du conte. Ouvert à partir de 3 ans. Un moment de partage pour le jeune public autour de lectures d'histoires variées, grâce au support du livre mais aussi au raconte-tapis et au kamishibaï (petit théâtre d'images). Rens. 04 70 67 62 33.

Spectacle Petite enfance à Bourbon l'Archambault
Jeudi 21 décembre à l'asso l'Art de rien

Venez participer et découvrir l'éveil musical avec vos tous petits à l'occasion d'un spectacle organisé par l'Association Otempo. Séance ouverte à l'association l'Art de Rien à Bourbon l'Archambault. Plus d'infos : 06 06 46 01 39. Tarifs : 5 euros

La balade des pères Noël à moto à Avermes
Samedi 23 décembre

Organisée par FFMC03. Leur défi : collecter le plus possible de cadeaux pour les enfants hospitalisés à Moulins. Rendez-vous à 14h, parking du stade d'Avermes. Tenue du père Noël exigé. Apporter un jouet, une peluche ou un livre de 0 à 6 ans. Balade à allure modérée avec 4 arrêts de collectes prévues. Rens. 06.45.84.16.56

Le Noël des créatrices à Bresnay
Jusqu'au samedi 23 décembre

A l'atelier boutique de Bérangère Giraud. Pendant le Noël des Créatrices, découvrez des pièces uniques fabriquées de manière artisanale. Rens. 06 14 67 67 18.

Boutique éphémère à Moulins
Jusqu'au samedi 23 décembre

Cinq jeunes créateurs de la région mettant en avant leurs savoir faire dans les métiers d'art du verre. Facebook : "Boutique éphémère (du 02 au 23 Décembre)".

Boutique de Noël à Moulins
Jusqu'au 24 décembre 72 rue d'Allier

Venez découvrir des pièces uniques de 14 créateurs. Des cadeaux à offrir et à s'offrir.
Rens. 06 71 47 51 87.

La fabuleuse aventure de Fafouille le lutin à Montbeugny
Les 20, 23, 24, 27 et 30 décembre à 15h30, le 21 décembre à 15h

Un spectacle animalier de Noël pour tous types de public, présenté par l'Hippogriffe aux loges Barrault à Montbeugny. Rens. 06 61 82 40 91.

Atelier de Bruno Latour à Dompierre sur Besbre
Samedi 6 janvier au Caquetoire

Le philosophe Bruno Latour propose un atelier de philosophie pour réfléchir aux questions de sols et de territoires. Rens. 04 70 34 62 81.

Atelier jeux de société à Yzeure
Tous les mardis (hors vacances scolaires) à salle Balavoine

Pour les adultes de 14h30 à 16h15, vous pouvez venir jouer aux jeux de société salle D. Inscriptions au 06 79 46 61 55 et sur ville-yzeure.com

Rendez-vous sur les marchés de Noel
- Moulins : du 15 au 24 déc. cours Jean Jaurès & samedi 16 déc., place de l'Hôtel de Ville par MQH
- St Léopardin d'A. le 19 déc. dans le bourg
- Saint Plaisir le 24 décembre
- Yzeure du 14 au 17 décembre Place Jules Ferry

#SPORT

Corrida des Ducs de Bourbon à Bourbon l'Archambault
Samedi 16 décembre Place des Thermes

Épreuves de course à pied déguisées ouvertes à tous, organisée par l' Office Municipal du Sport.
Rens. 06 74 89 17 70.

40ème cross des Isles à Avermes
Dimanche 17 décembre

Organisé par l'EAMYA. 10h : sentiers des bords d'Allier et 13h30 : cross éveil athlétique à Master. Rens. 04 70 34 96 39 ou www.eamya.athle.com.

Corrida Nordique à Yzeure
Mardi 26 décembre à partir de 19h Place Jules Ferry

Pour digérer les menus des fêtes de fin d'année, l'OMS et la ville vous proposent une course ou une marche pour petits et grands, déguisés ou non dans les rues. Renseignements au 04 70 48 53 37 ou sports@ville-yzeure.com

Stages de sega et zumba à Moulins
Lundi 8 janvier

Tam Ta Ma Cité 03 vous propose des voyages, tout au long de l'année 2017-2018 pour découvrir l'océan indien en danse sega, animées par Megan "au rythme du soleil". Sans oublier les fans de zumba bien sur, Rens. 06 63 84 16 58.

Fitcamp à Moulins
Vendredi 12 janvier au Palais des Sports

A partir de 19h30. Organisé et animé par le H24 fit-club bien-être à Moulins. Petit casse-croûte en commun tiré du sac et la soirée se terminera en dansant (années 80 jusqu'à nos jours) Avec des petites surprises de prévues. Tarif : 2€ par personne et gratuit pour la personne qui amène 2 amis avec elle. Et gratuit pour les moins de 10 ans.

"Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !"
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



C'est décidé, en 2018, je me mets au jardinage ! Zoom sur ***la Box à planter****, cette box jardinage sur abonnement permet à chaque saison de faire le plein de graines bio et de bons conseils pour jardiner bio sans se prendre le chou !*



Julie *(2e en partant de la droite)*, fondatrice de la Box à planter en 2015 avec l'équipe de la Box : Camille, Laetitia, Célia et Léa. *(de gauche à droite)*

La Box à Planter, c'est la petite surprise qu'on attend à chaque saison dans la boîte aux lettres !
Pour qui ? Les débutants, et les amateurs !
Pour ? Une expérience de culture simple de graines bio, françaises et reproductibles de légumes, fleurs et aromates.
Où la cultiver ? Sur un balcon comme dans un jardin.

La box de graines jardinage sur abonnement contient à chaque saison :
- 5 sachets de graines bio, à faire pousser au balcon comme au jardin. (légumes, aromates, plantes...)
- Un livret pour vous guider pas à pas de la graine à l'assiette en jardinant même si vous n'avez pas la main verte !
- Une jolie surprise autour du jardin, différente à chaque saison

Une box aux petits oignons !
Après réception de la box, les abonnés ne sont pas lâchés dans la nature, ils reçoivent chaque mois par mail, des conseils personnalisés pour les aider à tout cultiver. Le blog *laboxaplanter.com/blog* leur livre également de précieuses informations.

L'oignon fait la force !
Une petite inquiétude ? Pas de panique, les abonnés échangent chaque jour photos, questions et astuces sur un groupe facebook pour que tout le monde profite des conseils utiles !

Leurs engagements :
- Graines bio. Semences françaises certifiées biologiques et reproductibles.
- Made In France. Nos produits sont imaginés et fabriqués à Nantes.

#VUSURLEWEB



Comment ça marche ?
- Je reçois à chaque saison ma box à planter dans la boite aux lettres avec l'essentiel pour jardiner.
- Je découvre mes graines, et tous les conseils dont j'ai besoin.
- Je cultive légumes, aromates et fleurs en suivant le guide.
- Je me régale de mes plats "Made In Mon Balcon ou Mon jardin"



- Impact social Nos box sont assemblées par une entreprise adaptée aux personnes handicapées

> Retrouvez plus d'infos sur **laboxaplanter.com**

JEUX CONCOURS !
GAGNEZ
1 JOURNÉE BIEN-ÊTRE
(2H40 DE SOIN)



* Sur tirage au sort parmis les participants

En nous envoyant vos coordonnées par mail :
espritedition@gmail.com*
avant le dimanche 31 décembre 2017



Tous les mois retrouvez notre rubrique "Bébé bien naître"

Cette rubrique met à l'honneur les professionnels du bien-être des futurs parents et bébés chaque mois. Ce mois-ci rendez-vous avec Julia, musicienne et animatrice d'atelier d'eveil musical pour les tous-petits.

N'hésitez pas à envoyer vos témoignages et idées par mail à espritedition@gmail.com ou sur notre page Facebook (Esprit Magazine Sport & Bien-être)



"L'éveil musical est très important dès le plus jeune âge, non pas en tant qu'apprentissage stricto sensu, ce n'est absolument pas l'objectif, explique Julia. L'éveiller à la musique veut dire d'abord le plonger dans un univers musical en lui faisant écouter des notes, en chantant avec lui, en manipulant les premiers instruments simples afin de solliciter tous ses sens. Entre la naissance et 18 mois, la vitesse de traitement d'une information chez un enfant est 300 000 fois supérieure à la nôtre. C'est donc la période la plus propice pour lui donner tous les éléments d'une structure qui lui permettra de comprendre et éventuellement de faire la musique plus tard."



Eveil musical pour les tout-petits avec Julia



Alors que l'histoire ou le câlin du soir s'impose spontanément dans les rituels du coucher de chaque enfant dès le plus jeune âge, la musique fait souvent l'objet de nombreuses interrogations : comment s'y prendre, quand commencer, à quel point s'impliquer... Nous avons rencontré Julia, une musicienne qui anime des ateliers d'éveil. Elle nous livre quelques conseils.

A la découverte des sons

L'éveil musical a le vent en poupe : une vraie chance pour les enfants dans la mesure où de nombreuses crèches et RAM mettent en place des ateliers de sensibilisation à la musique. Julia Ohayon, musicienne et animatrice, a posé, le temps d'une matinée, ses instruments de musique à la Maison des associations de Châtel de Neuvre pour les petits de 3 mois à 3 ans avec le concours du RAM de Souvigny, l'occasion pour nous l'a rencontrer.

Durant cette matinée les enfants ont ainsi pu découvrir le monde musical. Armés tour à tour au gré de leurs envies d'une guitare, d'un tambour, de maracas, ou d'un bâton de pluie, ils ont pu accompagner Julia dans ses contes et comptines et ainsi voyager au rythme de la mélodie et de sa voix.

La participation à un atelier d'éveil musical permet à l'enfant de découvrir une grande variété de sonorités par l'utilisation de nombreux instruments. L'enfant écoute, touche, joue et ressent des émotions, donc du plaisir. Il découvre la relation entre le son et le mouvement et appréhende le monde à travers l'exploration des différents sons. Actif et totalement impliqué, il utilise toutes ses ressources : sa voix, le langage, le chant, son corps, l'expression corporelle....

Des activités variées

Un atelier d'éveil musical réunit plusieurs activités toujours très ludiques:

- Un moment musical est proposé au début de chaque séance avec la chanson du bonjour.
- Une exploration sonore par l'écoute qui consiste à découvrir le son que l'on peut produire avec son corps ou avec un instrument.
- Une découverte instrumentale au cours de laquelle l'enfant explore l'instrument à sa disposition.
- Une invitation à participer à la musique jouée par l'intervenant, à créer une réelle ambiance musicale.
- Un moment de danse sous forme de ronde et/ou un retour au calme via des instruments plus doux ou plus énigmatiques, pour se dire au revoir en fin de séance.

Les situations proposées sont variées, afin de susciter du plaisir chez l'enfant. Julia s'engage à respecter son rythme et à lui laisser du temps pour entrer dans l'activité.

Elle intervient ainsi régulièrement en crèche, auprès des relais d'assistantes maternelles, les écoles, les centres de loisirs sur l'agglomération moulinoise et aux alentours sur demande.

Objectifs :

- Eveiller au son (musique / chanson),
- Aider au développement du langage : s'exprimer, écouter, reconnaître des sons,
- Développer la motricité en jouant de l'instrument, en faisant la ronde…
- Découvrir la cohésion de groupe…

Contact : Julia au 06 86 94 80 65
otempo.asso@gmail.com

Date à retenir !
Venez découvrir le travail de Julia avec vos tous petits à l'occasion d'un spectacle Petite Enfance organisé par l'Association Otempo le **jeudi 21 décembre à 16h30**. Séance ouverte à l'association l'Art de Rien à Bourbon l'Archambault. Plus d'infos : 06 06 46 01 39. Tarifs : 5 euros

- NOUVEAU -

La Toofruit Académie chez Kallônéa Institut

Le premier atelier qui apprend aux enfants comment prendre soin de leur peau

Des soins gourmand pour les peaux tendres

Entre 6 et 12 ans, les enfants sont trop grands pour utiliser des produits de soins pour bébés et trop petits pour ceux des adultes puisque les besoins de leur peau ne sont pas les mêmes. Pour connaître les spécificités de la surface cutanée de nos garements dans cette tranche d'âge, et avant de se lancer dans la conception des produits, les deux créateurs de TooFruit, Katell Perrot et Stéphane Lafond ont donc demandé au Pr. Humbert, chef du service dermatologique du CHU de Besançon, de mener la première étude exploratoire sur le sujet. L'enquête révèle que la peau des enfants est dix fois plus sèche que celle des adultes et deux fois plus déshydratée. Moins protégée, elle est donc beaucoup plus sensible. Après plusieurs mois de recherche et de développement, Katell et Stéphane créent la première marque dermatologique bio d'hygiène et de soin pour les enfants : la marque Toofruit. La ligne conçue par la marque et fabriquée en Provence permet aux enfants d'adopter les bons usages pour s'occuper d'eux et éviter les problèmes de peau à l'adolescence.

Pour en savoir un peu plus sur la Toofruit Académie, nous avons assisté à un atelier animé par Monique Duverger, gérante de l'institut Kallônéa à Yzeure. Nous nous entretenons avec elle quelques minutes avant l'arrivée des enfants.

Esprit Edition : Tout d'abord, comment avez-vous découvert Toofruit, cette marque de cosmétiques dédiée aux enfants ?

Monique Duverger : Je l'ai découverte lors du congrès de l'esthétique à Paris au printemps dernier. J'ai été attirée par ce stand, par leurs produits naturels, bio et fabriqués en France de surcroît. Et pour compléter le tout, ils ont une démarche spécifique auprès des enfants avec leurs ateliers.

Esprit Edition : Pourquoi une marque dédiée aux enfants ?

Monique Duverger : Pour plusieurs raisons. D'une part, parce que leur peau ne possède pas de film hydrolipidique. Du fait de l'absence de sébum, la peau des enfants est très mal protégée contre le dessèchement, les changements de température, la pollution, les UV, ce qui la rend plus vulnérable. De



plus, un enfant n'a pas les mêmes envies qu'un adulte. En ce qui concerne l'hygiène bucco-dentaire, il existe déjà des dentifrices spécifiques adaptés aux goûts de l'enfant. De la même manière, pour qu'il prenne soin quotidiennement de sa peau, il faut qu'il y trouve du plaisir ! D'autre part, parce qu'il est crucial de bien prendre soin de sa peau avant le bouleversement de la puberté. C'est à cette période de la vie qu'on intègre le plus facilement les bons réflexes. Les enfants de 6 à 12 ans sont en plein apprentissage, c'est donc une période idéale pour les y éduquer.

Kallônéa Institut - 5 Bis rue Marie Laurencin
03400 Yzeure - 04 70 35 04 88
Facebook : kallônéa institut
Site : www.kallonea-institut.com

Un atelier ludique entre copains et copines

Esprit Edition : La Toofruit académie, c'est quoi exactement ?

Monique Duverger : C'est un atelier pour apprendre les règles d'hygiène au moyen de gestes simples. L'apprentissage doit passer par le plaisir, c'est pourquoi apprendre à plusieurs, entre copains et copines est le meilleur moyen de donner envie à l'enfant de prendre soin de sa peau.

Il est l'heure d'assister à l'atelier !

Les petits invités arrivent au fur et à mesure dans l'institut. Monique les reçoit dans le petit coin qu'elle a spécialement décoré et préparé pour l'occasion. Sarah, Camille, Anaëlle, Maxence, Laura, Eline, et Camille s'installent. Après un petit tour de table pour se présenter, Monique commence par leur expliquer les différents rôles de la peau, ses fonctions et sa constitution au moyen de supports visuels mais aussi de questions-réponses alternant jeux, devinettes et animations. Par exemple, elle illustre le sébum par une couche d'huile dans un saladier rempli d'eau, prend un élastique pour suggérer le collagène, leur fait deviner les différentes senteurs des produits…



Une expérience est également au programme. Les enfants trempent dans un bol d'eau des cotons et frottent leur visage avec pour visualiser les traces d'agressivité extérieures.

« Il est important de se laver le visage matin et soir, même si on a l'impression d'être propre, il y a des particules », explique Monique. Les enfants sont très attentifs et posent même des questions. Les échanges se mettent en place spontanément entre eux. Les enfants testent et appliquent les produits, des miroirs sont à leur disposition. L'activité dure environ 1h. La gamme, composée de 14 références, comprend des nettoyants et des soins hydratants pour le visage et le corps. Les textures sont faciles à appliquer et le parfum est gourmand.

Chaque enfant repart son diplôme de la Toofruit Académie en main. Mais Monique ne les laisse pas partir sans avoir mangé ses délicieux muffins au chocolat. Une belle initiative ! Alors n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'institut. Des idées de cadeaux pour Noël, un anniversaire entre copains et copines, etc.



Atelier pour enfants Toofruit Académie 10€ (max 6 enfants)

Le badminton : un sport ludique et physique

Le badminton… Pas vraiment un sport ? Détrompez-vous ! Pratiqué dans le cadre d'un club, cette discipline est extrêmement éprouvante et tactique ! Eh oui, le badminton est une vraie activité physique, ludique, accessible et conviviale, qui fait du bien au corps et à la tête. C'est l'occasion de (re)découvrir ce sport, l'un des rares, qui permet aux femmes et aux hommes de jouer ensemble.



Séance d'entrainement à la salle de la Petite Motte à Moulins

Le badminton est un sport de raquette qui peut se jouer en simple ou en double. A la différence de la plupart des sports de raquette, le projectile utilisé n'est pas une balle mais un volant aux propriétés aérodynamiques uniques.
La trajectoire du volant étant très sensible au vent, le badminton est toujours pratiqué en intérieur dans le cadre des compétitions. Ce sport olympique comprend cinq disciplines : simple hommes, simple dames, double hommes, double dames et double mixte.
Pratiquée en tant que loisir, cette activité développe les réflexes, la souplesse, l'adresse et la rapidité. il peut ainsi être pratiqué à tout âge et à tout niveau. Il ne nécessite pratiquement aucune disposition particulière et son apprentissage est très rapide : c'est un jeu de détente facile d'accès et peu onéreux.

Le BCMAY, le premier club de l'Allier
Le Badminton Club Moulins Avermes Yzeure (BCMAY) a été le premier club dans l'Allier en 1989, affilié à la Fédération Française de Badminton et présidé à ce jour par Olivier Cotte. Ce club compte environ 150 licenciés avec un niveau départemental en équipe et régional en simple. Il propose une section compétition pour accompagner les personnes souhaitant progresser techniquement, une section loisir pour les personnes recherchant une activité pour se détendre entre amis ou en famille, et une école de badminton pour initier et faire progresser les jeunes en loisir ou en compétition.

Nouveauté
Petite nouveauté depuis la rentrée 2017, le club propose des séances de Fit'Minton, un mélange de fitness et de badminton. Le Fit'Minton est une nouvelle approche pour découvrir le badminton autrement qui s'adresse à tous les publics, aussi bien aux débutants qui auront un premier contact avec le badminton qu'aux confirmés qui verront dans le Fit'Minton une manière de s'entretenir physiquement. Il pourra également servir d'échauffement plus ludique ou permettra de muscler à la demande certaines parties du corps particulièrement sollicitées par la pratique du badminton.

Stratégie de développement
Le BCMAY est aujourd'hui le premier club de badminton dans l'Allier à engager une salariée en emploi d'avenir pour faire évoluer et développer le niveau du club en compétition. Marie Burckel, 19 ans, éducatrice sportive diplômée de BP JEPS est originaire du Puy de dôme et joue en National à Limoge. Elle est en contrat depuis août 2016 et encadre désormais les entraînements des différentes catégories : de l'école de badminton jusqu'aux compétiteurs ainsi que les séances de Fitminton. Elle est également chargée de mission au Comité Départemental de l'Allier afin de développer le badminton dans l'Allier en organisant des manifestation sportives

Une Ecole Française de Badminton
Le BCMAY s'ouvre au plus au jeunes avec une « Une Ecole Française de Badminton » labellisée 2 étoiles. Elle réserve un accueil de qualité aux 5 - 17 ans dans des créneaux spécifiques par âge. L'Ecole





de Badminton permet aux jeunes de s'épanouir, d'acquérir de l'assurance de progresser et de participer aux premières compétitions. C'est un sport d'une grande richesse pédagogique et physique où on progresse vite et qui présente pour les enfants un grand intérêt en matière d'acquisitions motrices. Il est d'ailleurs le 1er sport le plus pratiqué en milieu scolaire.

Un Club de sport responsable

« *Un club de badminton, ce n'est pas que de la performance. Ce sont aussi des valeurs que l'on transmet à toutes les générations grâce au sport.* » Nous explique Olivier Cotte.

Dans le cadre de son développement, Le BCMAY a mis en place un Projet de club 2016-2019 avec des axes prioritaires pour proposer des actions et donner plus de visibilité à la pratique du badminton sur le bassin moulinois. Nous avons retenus dans leur actions éducatives leur mission de sensibilisation au développement durable dont l'objectif est de diminuer l'impact sur l'environnement.

- tri sélectif lors des tournoi et manifestations. Le club projette l'obtention du label Ecobad pour son tournoi majeur.
- choix des meilleures solutions « vertes »

Certaines actions sont déjà mises en pratique :

- mise en place de covoiturage
- utilisation d'Internet pour la communication avec les licenciés, les autres clubs et les instances fédérales plutôt que des courriers postaux

Actuellement les entrainements se font à la salle de la Petite Motte ou au Palais des Sports à Moulins, mais en septembre 2018, une nouvelle salle de badminton ouvrira au Complexe de la raquette de Moulins Communauté. Une salle spécifique pour le badminton, avec 9 terrains, le tout homologué FFbad.

Ce sera donc un équipement dernier cri en matière de développement durable : il sera équipé d'un puits canadien (ou provençal) permettant de réduire la consommation de chauffage et de maintenir une température constante toute l'année. Il sera également équipé aux dernières normes environnementales et conçu en collaboration avec la Fédération française de Badminton.


Séance de Fit'Minton encadrée par Marie Burckel

Rendez-vous les 16 et 17 décembre 2017 à Moulins pour participer ou être spectateur lors du Tournoi National de Noël au Palais de sports.

Plus d'infos au 06 65 49 79 90
bcmay03000@gmail.com - www.bcmay.com

Les Bienfaits du Badminton

Le badminton provoque une grande dépense énergétique

Pour ceux qui font du sport pour garder la ligne, le badminton est idéal, puisqu'il est classé parmi les sports où la dépense énergétique est la plus élevée. On estime qu'au cours d'un match un badiste court plus d'un kilomètre et effectue plusieurs centaines de coups, la plupart à haute intensité. Pratiqué régulièrement, le badminton est parfait pour voir s'envoler les kilos en trop.

Le badminton muscle les cuisses et les fessiers

Au badminton, on saute et on court presque tout le temps.
Le travail des membres inférieurs est donc énorme, ce qui permet de muscler les cuisses et les fessiers. Un atout indéniable, que l'on soit un senior désireux de conserver du tonus ou une jeune femme qui souhaite avoir des fesses et des jambes bien dessinées.

Le badminton renforce la coordination gestuelle

Sport de raquette le plus rapide (la vitesse du volant peut dépasser les 400 km/h), le badminton requiert une excellente coordination gestuelle… ou permet de l'améliorer quand elle n'est pas son point fort.
Mieux vaut réagir rapidement quand l'adversaire tente de nous dépasser avec un smash rapide.

Le badminton favorise la souplesse

Avec la multiplication des fentes, des sauts, des courses à reculons, le badminton est l'un des sports où les mouvements sont les plus divers. Au bad, il faut aimer se contorsionner dans tous les sens et donc ne pas être trop raide. En insistant bien sur les étirements, on peut vite gagner en souplesse, ce qui permettra d'améliorer ses déplacements sur le terrain.







Portrait d'un runner philosophe

Est-il encore nécessaire de vous présenter Antoine Amiot, une des personnalités locales les plus connues dans le monde du running. Il nous a accordé une interview dans laquelle il nous parle de sa philosophie de la course à pied.

Esprit Edition : Quand as-tu commencé la course à pieds ?
Antoine Amiot : Clermontois d'origine, j'avais 20 ans quand j'ai effectué ma première longue distance, en 1997. J'étais motivé et la course me plaisait, il s'agissait des 50 km des Dômes, je l'ai d'ailleurs remportée 4 fois ! En 2001, j'ai été recruté par l'EAMYA et depuis je suis toujours licencié dans ce club. En 2009, j'ai obtenu un diplôme de guide montagne. Le fait de passer ce diplôme m'a fait regarder la montagne autrement.

Esprit Edition : Que t'apporte le running ?
Antoine Amiot : Tous ceux qui courent ont ressenti cette sensation d'apaisement, de plénitude, après avoir parcouru quelques kilomètres. On court pour se vider la tête, le vide est possible au bout de quelques heures. Courir détend, dynamise, donne de l'énergie pour la journée. Si les premières foulées sont parfois difficiles, le coureur se prend généralement au jeu au fur et à mesure qu'il en découvre les bienfaits. Je ne me sens ni sportif, ni compétiteur, bizarre non ? Si on ne pense qu'à la performance, on est malheureux ! Quand je cours, je prends conscience de mes forces et de mes faiblesses. J'espère courir jusqu'à 80 ans. De plus, quand on court, c'est gratuit, c'est cadeau (rire). Comparé aux autres sports, il n' y a pas d'horaire, on est libre.

Esprit Edition : Comment t'entraînes-tu ? Seul ou en groupe ?
Antoine Amiot : Je cours le matin ou le soir, quand je suis disponible. Courir en groupe est un moyen de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger, de se motiver et de s'encourager. J'aime les gens qui viennent me voir pour passer une étape dans leur entrainement, j'aime ce contact, on passe un bon moment. Mais courir seul ne me déplaît pas non plus. D'ailleurs, je fais des trails seul avec mon sac à dos, comme les chemins de Stevenson, le tour du Mont Blanc ou bien le GR20. « Mais on est si p'tit dans la montagne » comme dit Charlélie Couture dans sa chanson ! Je dors dans des refuges. Je commence ma course à 5h, une heure où la nature s'ouvre à vous, où l'on aperçoit des mouflons.


DR

Esprit Edition : Quel est l'équipement du parfait runner ?
Antoine Amiot : Il n'y a pas d'équipement parfait, il faut se sentir alaise dans sa tenue et principalement dans ses baskets. De temps en temps je cours avec des chaussures minimalistes, spéciales munies d'une séparation des orteils qui permet un équilibre optimal. Le pied est totalement prêt pour l'amorti. Le problème des chaussures modernes est qu'elles sont tellement amorties que nous prenons en fait les chocs. En courant presque pied nus, pas de problème de chocs ni de blessures. D'ailleurs pendant des années, j'en ai fait l'expérience. On est fait pour courir, on a des doigts de pieds. Je suis un bipède qui se déploie à des allures variables !

Esprit Edition : Tu as couru plusieurs marathons, quel est ton meilleur souvenir ?
Antoine Amiot : Ma plus grande chance, c'est d'avoir accompagné Nicolas Bompard, non voyant, à 15 marathons et d'avoir obtenu 2 qualifications en équipe de France avec lui. Nous avons participé aux Championnats du Monde à Londres en 2015 et 2016. C'est une belle relation aboutie. D'ailleurs, nous retournons de nouveau à Londres en avril 2018 pour la coupe du Monde marathon handisport. Celle-ci a lieu tous les deux ans.

Esprit Edition : Une course en préparation à venir ?
Antoine Amiot : Oui, aujourd'hui nous préparons avec l'AEMYA le dernier cross de la saison qui est le notre, le 40ème cross des Isles le dimanche 17 décembre 2017.

Palmarès
- Environ 30 marathons
- Plusieurs 100 km avec 1 place de 5ème au championnat France en 7h11
- 7 fois le 50 km des Dômes dont 4 fois 1er du classement.
- 9 participations au Vin'Scène avec six 1ère place et trois 2ème place.
- Meilleur temps au marathon en 2h35 et 2h44 avec Nicolas.

Animal.Coop
Alimentation & Equipement
Ouverture
le lundi de 14h à 18h30
et du mardi au samedi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30
158 Route de Lyon
Zone commerciale Carrefour
03400 YZEURE
04 70 20 09 01

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

- MANDALA -

Colorier pour se détendre...

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie.
Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos crayons !

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

Relooking, c'est une équipe expérimentée, dynamique, de vraies coachs à votre service



RESEAU INTERNATIONAL

Rééquilibrage alimentaire tu feras

Le bilan minceur, te profiteras

On sera près de toi, tu verras

Innovation et techniques d'un grand groupe tu testeras

Négligence tu te refuseras

Elimination des graisses tu observeras

Objectivité tu te fixeras

Kilos tu perdras

Grande estime de toi tu auras

relooking®

BEAUTE 30 ans d'expérience à votre service MINCEUR

A l'occasion de nos 1 an

relooking®
BEAUTÉ MINCEUR

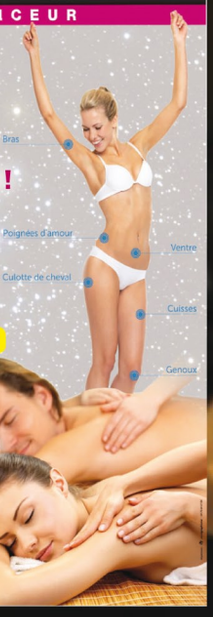
- Forfait dépil aisselles ou demi jambes à ..... -30%*
- Forfait photo rajeunissement mains ou visage à ..... -30%*
- Réhaussement de cils + pose mascara ..... ~~au lieu de 120€~~ 90€*
- Forfait 6 soins visage relooking hydratation de 50M' ..... 240€*
- Forfait 4 soins radiofréquence visage de 45M' ..... 200€*
- Forfait 3 massages californien de 50M' ..... 135€*

Cure spéciale minceur ou silhouette
AVEC SÉANCES OFFERTES*
réservez votre cure pour 2018

*Soins à réaliser dans les 6 mois suivants la date d'achat

relooking®
BEAUTÉ MINCEUR

MINCEUR OU SILHOUETTE?
Perdre du volume ou vous raffermir ?
Témoignages à l'appui !
Cure spécial anniversaire, tout budget est étudié !
Retrouvez-vous ! Bilan + soin à 8,90€



un institut à votre disposition

Chèques cadeaux
Modelages
Soins du visage
Rehaussement et extension de cils
Cryo lipolyse
Radiofréquence visage et corps
Coaching alimentaire
Epilation définitive
Produits cosmétiques et parfums
Produits diététiques



relooking®

BEAUTE MINCEUR

C'EST QUOI ?

Plus de 32 ans d'expérience dans l'amincissement et le raffermissement ainsi que le traitement de l'anti-âge.
L'utilisation d'appareils haute technologie.
Coaching et suivi personnalisé.
Préparation physique.
Recettes diététiques mensuelles.
Une équipe dévouée, expérimentée et disponible.
Cure étudiée pour chaque budget.
Facilité de paiement, possibilité de payer en 10 fois.
Résultats garantis et si résultats nos clients sont récompensés par d'autres séances.



N'hésitez plus !
Réservez au 04 70 20 36 94 ou 06 20 90 68 09
votre bilan minceur ou silhouette suivi d'une séance pour 8€90

Preuves et témoignages à l'appui

Mincir ou se raffermir, tout budget est étudié

69 rue d'Allier - 03000 Moulins

Suivez-nous sur Facebook

Horaires

Le lundi de 14h à 19h
Du mardi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 19h
Le samedi de 9h à 13h
Autres possibilités de RDV sur demande.

04 70 20 36 94

www.relooking-minceur-moulins.fr