#25
MARS
2018

Avermes : *le marathon des Isles se prépare !*

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

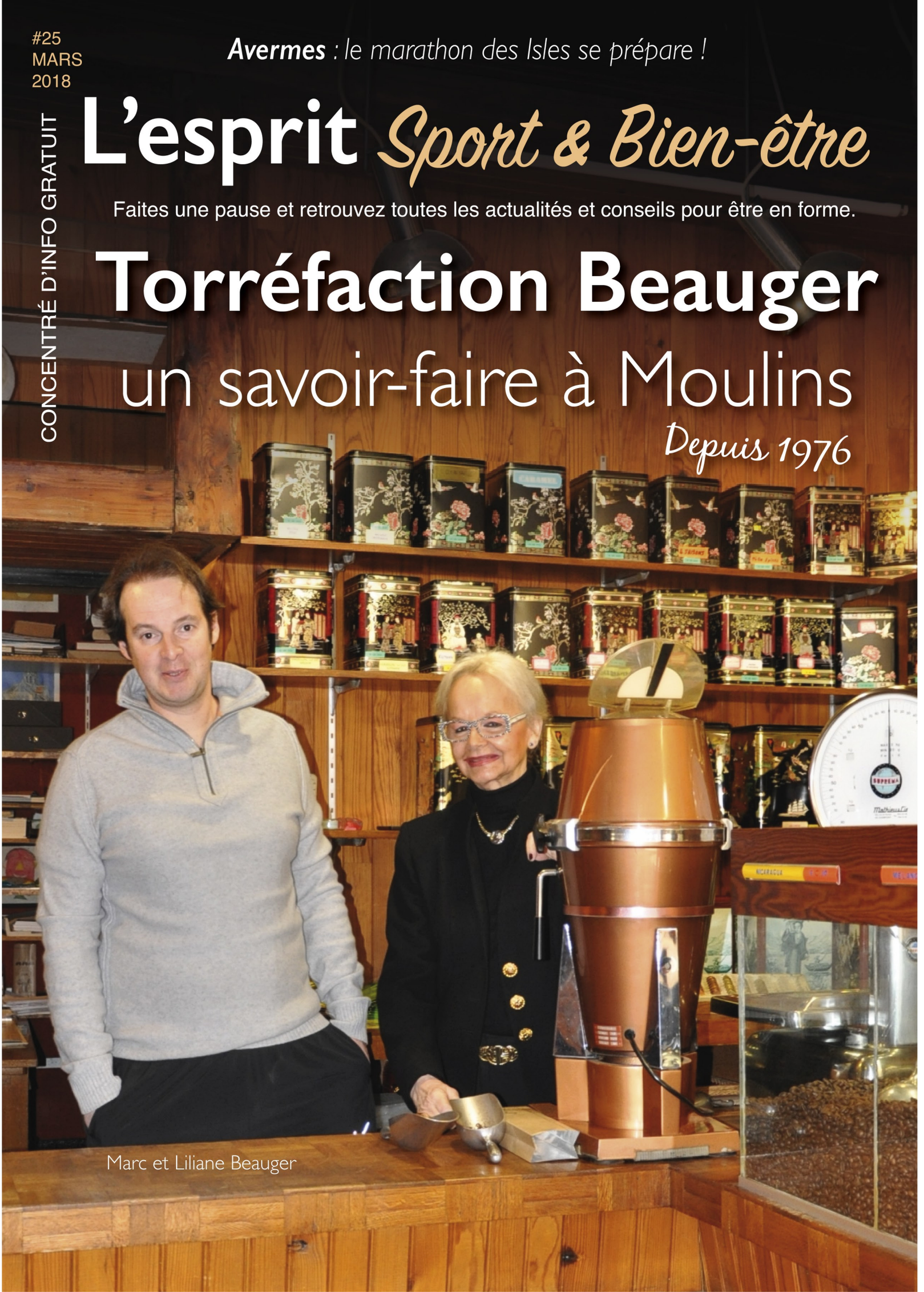
L'esprit *Sport & Bien-être*

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

Torréfaction Beauger

un savoir-faire à Moulins

Depuis 1976



Marc et Liliane Beauger


Ici,
on prend soin de
vous
THERMES
NÉRIS-LES-BAINS
NEUROLOGIE • RHUMATOLOGIE
AFFECTIONS PSYCHOSOMATIQUES
6, Place des Thermes 03310 Néris-les-Bains
Tél. : 04 70 03 10 39
WWW.THERMES-NERIS.COM


yujo
agence web & media
Vidéo Reportage
Publicité Evénement
Internet WebTV
Communication Drone
Réseaux Sociaux
Live Retransmission
MotionDesign Clip
Infogérance Studio
04 70 45 47 40
24 rue Delorme - 03000 MOULINS
www.yujo.fr


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


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


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


Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation
Complémentaire Santé
Prévoyance
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


Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi :
Formule Express
à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com


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


Moulins
Tél. 04 70 44 04 04
Montluçon
Tél. 04 70 05 80 20
www.imprim-repro.com
REPROGRAPHIE
Marquage Véhicule
SIGNALETIQUE
Imprim Repro
www.imprim-repro.com
COMMUNICATION GRAPHIQUE
IMPRIMERIE
Evénementiel
ENSEIGNES



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

#25

C'est le printemps !

Mars est le mois des fous mais aussi une promesse de beaux jours à venir ! Nous avons donc sorti les voiles avec un dossier consacré à une activité d'extérieure : le vélo, un moyen de transport écologique et, par chance, très tendance.

Vous découvrirez donc à travers nos articles les idées très originales qu'il a fait naître chez quelques passionnés : une librairie sur vélo triporteur, une entreprise de location de vélos digitalisée, une initiative solidaire d'économie circulaire ou encore de tourisme vert et social.

La rubrique producteur du mois est consacrée à un véritable virtuose du café, Marc Beauger, le torréfacteur de la rue de Pont à Moulins, connu de tous les Moulinois,. Enfin, nous avons rencontré la gérante d'un salon de coiffure itinérant, Coif'in Car qui s'installe chaque semaine dans les bourgs de nos campagnes.

Bien sûr, les rubriques marchés, dons du sang, les astuces de Christelle, vins et recette de mamie Paulette figurent toujours en bonne place.

Nous vous proposons le marathon des Isles, un rendez-vous incontournable cette année et unique dans l'Allier dont la réputation n'est plus à faire. C'est en avril, venez-vite vous inscrire !

Bonne lecture !



Aude & Julie

Retrouvez-nous aussi sur
www.espritsportetbienetre.fr

Magazine Esprit
Sport & Bien-être
Mars 2018
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

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, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Quelbonvintamene.com, Yujo, Abidec, Cécile Gaboriau.

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.

ISBN : 979-10-96967-14-8

Scannez le code pour lire nos magazines en ligne !



Ne pas jeter sur la voie publique

Le vélo pour **la forme et le bien-être**

Pour être en bonne santé, il faut bouger ! Un peu, c'est déjà pas mal mais pourquoi pas profiter de l'arrivée du Printemps pour s'activer physiquement ?



Et hop, on pédale ! L'exercice physique régulier est bon pour le corps et bon pour l'esprit. Aucune raison donc de s'en priver, pour être en bonne santé !

En selle… car, lorsque vous pédalez cheveux au vent, non seulement vous vous musclez les jambes, les fesses, les abdos, les pectos, les bras et le dos, mais vous développez en outre votre endurance cardio-vasculaire. Vous éliminez les graisses et luttez contre la prise de poids. Et, dernier argument (mais pas des moindres), le vélo est un moyen efficace de lutter contre le stress !

Pendant combien de temps ?
Quelle quantité de vélo doit-on faire pour bénéficier de ses effets salutaires ? Quelle quantité d'exercice physique en général, plutôt ! (car, n'oubliez pas que l'entraînement croisé mise sur la complémentarité des disciplines!).

La réponse est très simple : toutes les occasions sont bonnes pour bouger ! Mais que préconise l'Organisation Mondiale de la santé ?

Pour une meilleure endurance cardio-respiratoire, un bon état musculaire et osseux et un risque réduit de maladies non-transmissibles et de dépression, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, par semaine. Ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

Et, pour pouvoir en retirer des bénéfices supplémentaires, les adultes devraient augmenter la durée de leur activité d'endurance d'intensité modérée de façon à atteindre 300 minutes par semaine ou pratiquer 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité soutenue.

Ajoutez à cela des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires, deux jours par semaine, et vous tirez le gros lot pour être en bonne santé !

Source : ellesfontduvelo.com & *Organisation Mondiale de la Santé*



Découvrez le vélo sous toutes ses coutures et au féminin avec le magazine ellesfontduvelo.com
C'est l'enthousiasme d'une rédaction curieusement bike addict, mais ce sont aussi et surtout les regards, vécus, expériences et expertises de femmes cyclistes de tous horizons. Pour mieux conjuguer le vélo au féminin, à tous les temps: du vélo urbain au VTT en passant par le design, le coaching et la nutrition.
Ellesfontduvélo, un magazine digital : Sur le site ellesfontduvelo.com et sur les réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram et Google+

L'Allier se prête idéalement à la pratique du vélo en famille ou entre amis mais aussi de manière plus sportive ! Au choix : route ou chemin, petite balade ou grande virée sur les voies vertes le long des canaux ou les grandes allées forestières de Tronçais et pourquoi pas en vélo électrique... à vous de pédaler ! Des cycloguides et cartes des circuits sont disponnibles dans les Offices de Tourisme près de chez vous !
Plus d'infos sur le vélo dans l'Allier, rendez-vous sur velo.allier-tourisme.com

Cyclisme : le rôle d'un **podologue spécialisé**

En vélo, trouver sa position est souvent un long parcours du combattant alors pour y remédier la solution idéale est l'étude posturale.

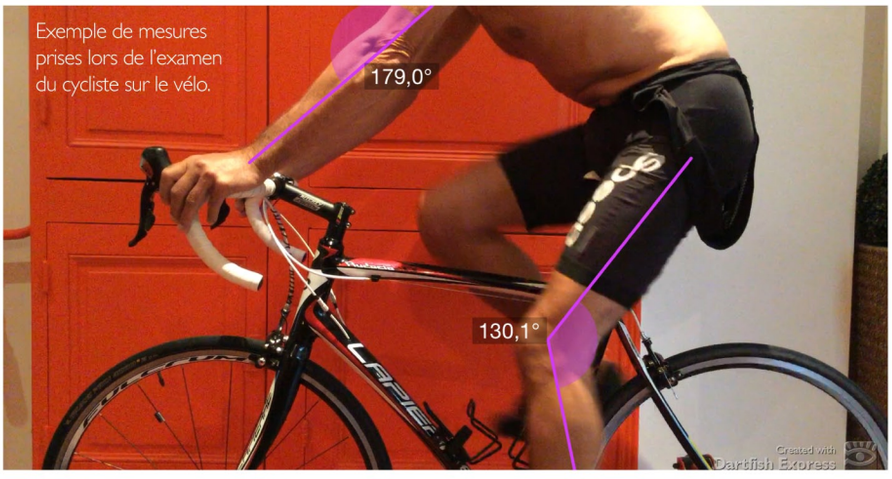
L'importance d'un bilan podologique et d'une étude posturale réalisés par un podologue sont essentiels dans l'optimisation du geste sportif et la prévention des blessures. Un rôle capital, tant pour le sportif de haut niveau que le sportif amateur.

Une bonne position sur votre vélo vous permettra à la fois d'être installé confortablement tout en vous permettant d'avoir une position la plus efficace possible pour la transmission de l'effort. Une position qui vous convient est essentielle. Elle vous permet de rouler sans blessure et sans douleur tenace.

L'analyse posturale
Le podologue vous proposera un bilan podologique complet ainsi qu'une analyse posturale de votre position sur le vélo afin d'optimiser les différents réglages, y apporter des modifications si nécessaires, tout cela afin de répondre au mieux à vos attentes.

Cet examen, est proposé au cabinet du podologue. Vous venez avec votre vélo, vos chaussures de vélo, et votre casque. Tout l'équipement nécessaire à sa réalisation est présent sur place : home trainer, instruments de mesures, analyse vidéo, niveaux à bulle et laser, cales de correction, outils de réglages nécessaires…

Le déroulement de l'examen :
Une séance dure environ 2h. Elle comprend :
- le bilan postural statique et posturo-dynamique du cycliste.
- l'examen de la chaussure et des cales.
- l'examen du vélo seul (orientation de la selle, position du cintre et des cocottes...).
- l'examen du cycliste sur le vélo avec la prise de mesures statiques (angulations du membre inférieur).
- L'examen vidéo du cycliste et son analyse posturale.



Exemple de mesures prises lors de l'examen du cycliste sur le vélo.

Le but de cette analyse est de vérifier que le matériel que vous utilisez est en adéquation avec votre morphologie.

La position sera affinée jusqu'à la parfaite validation du cycliste : « *Ça peut être le confort de vos chaussures, la semelle, l'inclinaison et la hauteur de selle, le bec de selle haut et bas, la potence, le cintre réglé au niveau à bulles, les cocottes. Mais aussi les calages des baskets, si le cycliste a un défaut, il faudra changer certains réglages du vélo et des pieds pour que les deux soient en osmose, à l'instar d'un cavalier et son cheval* », nous explique le podologue que nous avons rencontré sur l'agglo.

Quelques exemples de douleurs qui peuvent être améliorées :
- Des fourmis dans les mains dues à une trop forte extension du membre supérieur ou un manque de flexion.
- Des fourmis dans les pieds à cause des chaussures en carbone trop rigides, trop serrées.
- Des douleurs dans les genoux ou dans le dos dues à des blocages dans la vie de tous les jours.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par mail : espritedition@gmail.com

Le vélo solidaire, un vecteur de lien social…

Cyclo-recyclo est une association solidaire constituée en 2014 à Moulins. Elle regroupe une équipe de passionnés, des cyclistes, des sportifs, des éducateurs et des citoyens responsables bien décidés à remettre le vélo au cœur de leur territoire, le Bourbonnais.
Dans cet objectif, l'association a signé une convention avec le Sictom Nord Allier afin de récupérer des vélos destinés à la destruction au point de collecte de Chézy.
Ce partenariat lui permet d'une part de valoriser la "matière première" en la redistribuant à des associations partenaires (ADSEA, l'Envol, Viltaïs, Emmaûs) après restauration, et d'autre part de bénéficier d'un support pédagogique pour des ateliers.

"Recycler c'est bien, réutiliser c'est mieux"

En 2017, elle a organisé le Vélocipédia à l'espace Villars où près de 150 participants des quatre coins de la France sont venus exposer des vélos exceptionnels, se balader, découvrir notre territoire jusqu'à la piste de Lurcy-lévis.

Cette année, l'association a enfin trouvé son local pour proposer des ateliers d'entretien et la vente de pièces détachées anciennes… L'association travaille également en parallèle à la création d'un forum lié au patrimoine du vélo.

Ce local est situé Rue George Sand à Yzeure, Ouverture Mai 2018.
Renseignements : Association Cyclo-recyclo
www.cyclo-recyclo.com





Point recycl' à Chézy

Le vélo électrique, un ami qui vous veut du bien

Depuis son invention, le vélo a toujours occupé une place importante dans le coeur des français. Pour l'utile ou pour le loisir, le vélo est accessible à tous, efficace, bon pour la santé et peu consommateur d'espace.

Depuis son invention, le vélo a toujours occupé une place importante dans le coeur des français. Pour l'utile ou pour le loisir, le vélo est accessible à tous, efficace, bon pour la santé et peu consommateur d'espace.

Aujourd'hui, place au Vélo à Assistance Electrique !

Un vélo à assistance électrique (VAE), souvent simplement appelé vélo électrique, est une bicyclette équipée d'un moteur électrique auxiliaire et d'une batterie rechargeable qui ne doit pas dépasser une vitesse de 25 km/h. Grâce à l'énergie envoyée au moteur pour amplifier le mouvement du pédalier, ni la fonction première du vélo, ni son maniement, ne sont dénaturés.

Les VAE existent depuis les années 1930 avec le premier modèle de série : le EMI/Philips de 1936/38. Ils sont réapparus vers la fin des années 1970 pour connaître depuis l'an 2000 un regain d'intérêt avec l'évolution des performances suivant celles des batteries.

Sport, loisir, facilité de déplacement, économique et écologique, le combo gagnant ! Pour remplacer une voiture dans les trajets quotidiens, pour embarquer un vélo en vacances, pour renouer avec le plaisir du vélo sans effort… Toutes les raisons sont bonnes pour adopter un vélo à assistance électrique.

En accompagnant le cycliste dans son effort, l'assistance électrique améliore le confort d'utilisation du vélo, notamment dans les côtes, au démarrage ou face au vent. A la campagne comme à la ville, pour le plaisir ou l'utile, le vélo à assistance électrique séduit ainsi de plus en plus de Français, sportifs ou non sportifs, jeunes ou seniors.

Ses atouts en font aujourd'hui une véritable alternative à la voiture pour tous ceux qui souhaitent se déplacer et se stationner facilement et gratuitement, et pourquoi pas se l'utiliser pour se remettre au sport tout en douceur.

Pour info !

À Moulins, dans le cadre de sa politique en faveur d'une mobilité durable, Moulins Communauté s'est engagé à proposer une solution « vélos » attractive et alternative à l'usage de la voiture individuelle. Ainsi, depuis novembre 2017, Moulins Communauté lance un nouveau service de location de vélos classiques et à assistance électrique nommé V.Léo. Aujourd'hui 50 vélos électriques et 20 vélos classiques sont en circulation. Le succès est au rendez-vous et bientôt 50 autres vélos électriques seront mis en location au printemps 2018. N'hésitez pas également à vous renseigner auprès de vos magasins de cycles le plus près de chez vous pour essayer, louer et adopter le vélo électrique !

Aventura Vélo : une entreprise tournée vers le tourisme vert

Isabelle Schmitt, 38 ans, a travaillé pendant douze ans dans des entreprises commerciales, en France et à l'étranger, avant de se tourner professionnellement vers le vélo dont elle était passionnée. En 2017, elle décide de créer Aventura Vélo, une nouvelle manière de découvrir l'Auvergne.

Une alternative au tourisme de masse

Forte d'une licence professionnelle en création d'entreprise touristique dispensée au Welcome City Lab, incubateur parisien spécialisé dans le secteur du tourisme, Isabelle réfléchit à une manière différente de visiter l'Auvergne. Elle souhaite privilégier les rencontres et une autre manière de consommer. L'envie de mettre en place une entreprise d'économie sociale commence à germer, respectant les trois piliers du développement durable dans la région hôte. Ainsi est née Aventura Vélo, une entreprise de location de vélos à assistance électrique pas comme les autres puisqu'elle accompagne les usagers sur toute la durée du séjour.

Des séjours tournés vers le patrimoine local

Aventura Vélo propose des séjours de un, deux ou plusieurs jours au cours desquels les gens visitent le patrimoine local, goûtent aux spécialités culinaires, discutent avec les locaux, bref prennent le temps de s'imprégner de la région. Le mode de transport y est propice puisqu'il permet d'adopter un rythme plus lent, déconnecté du temps.

Pour la région, Aventura Vélo est un atout : partenariats économiques avec les structures locales, promotion du tourisme pour tous avec la location des vélos. On est bien là au cœur des valeurs du développement durable.

Un équipement et un encadrement sécuritaires

Les voyageurs sont accompagnés via un roadbook, des conseils et une assistance technique. Pour chaque circuit, sont proposés la location de VAE, des casques, des gilets jaunes, une carte IGN et un roadbook contenant les informations touristiques ainsi que les producteurs et les artisans locaux.

Des circuits variés

L'activité a débuté sur Bourbon l'Archambault en 2017, avec un retour très positif des clients. Le projet est de proposer des circuits touristiques accessibles sur leur site Internet et de mettre en relation les touristes avec leurs confrères loueurs de vélo dans les zones de Moulins, Bourbon-l'Archambault, Dompierre sur Bresbe et toute la zone environnante. Cela permettrait la mise en avant d'autres opérateurs touristiques locaux : l'hébergement à taille humaine, les artisans locaux valorisant les métiers traditionnels, les restaurants utilisant les produits du terroir, les musées et salles d'exposition, les sites culturels, historiques et géographiques,… Les guides touristiques intègreraient aussi les opérateurs mettant en avant l'éducation à l'environnement.

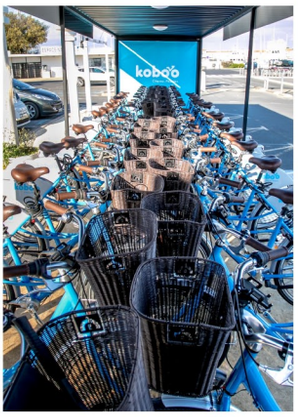


Pour la saison 2019, des circuits touristiques seront proposés dans plusieurs zones de l'Allier et plusieurs points de départ. Plusieurs circuits seront à cheval entre l'Allier et le Puy-de-Dôme.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter leur site Internet www.aventura-velo.fr, la page Facebook : aventuravelo ou par téléphone : 06 23 19 62 91

KOBOO, le vélo 2.0 **made in Auvergne !**

On connaissait le mode Vélib, voilà son alternative connectée ! Koboo est une jeune start-up clermontoise offrant la possibilité de louer un vélo grâce à son smartphone. Rencontre avec leurs fondateurs, Julien Coinchon originaire de Franchesse et Eric Boucomont clermontois.





> “ Koboo a été lauréat de 2 concours, le premier organisé par BGE su la nouvelle Région Auvergne Rhône Alpes dans la catégorie Innovation, et le second Auvermoov, concours national organisé par la SMTC. ”



A gauche **Julien Coinchon**, au centre **Sophie Jarrix** (Intervenante ext. Sport & Santé) et à droite **Eric Boucomont.**

Esprit Edition : Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter et comment vous est venue cette idée originale?
Julien Coinchon : Eric Boucomont et moi-même sommes beaux-frères dans la vie, et nous avions à cœur de vivre une aventure entrepreneuriale commune afin d'allier nos compétences et découvrir l'écosystème start-up dans le milieu digital sur un sujet d'actualité : la mobilité.

Esprit Edition : Depuis quand existe Koboo et quel est son concept ?
Julien Coinchon : Koboo est née en 2016, c'est une start-up spécialisée dans les systèmes de mobilité digitale. Nous avons développé des stations de vélos connectés fonctionnant grâce à une application mobile. Ce premier produit développé est principalement destiné aux collectivités touristiques soucieuses de valoriser leur patrimoine et de valoriser leurs infrastructures au travers de la mobilité à vélo. Nous avons fait une démonstration de faisabilité avec notre station test à Royan l'été 2017 afin de valider notre technologie et notre marché. Le bilan techno fut satisfaisant et nous avons enregistré 1000 locations, un résultat plutôt positif. Nous proposons un deuxième produit, des cadenas connectés à destination des professionnels du tourisme, loueurs, villages vacances, camping. Ce cadenas se fixe sur nos vélos et permet de verrouiller celui-ci sans borne. Le vélo est alors accessible à toute personne souhaitant louer un vélo grâce à notre application couplée à une technologie de « geofencing » c'est à dire l'utilisation du GPS pour définir les limites géographiques.

Esprit Edition : Quel est le but recherché ?
Julien Coinchon : Sur le plan personnel, vivre une aventure entrepreneuriale commune, et professionnellement devenir un acteur incontournable de la mobilité douce et digitale ! Un container, des vélos et le but recherché est ainsi atteint, louer en toute simplicité, à toute heure, des vélos via un smartphone.

Esprit Edition : Quels sont, selon vous, les avantages de ce transport ?
Julien Coinchon : Facile d'accès et peu onéreux. Ses avantages sont multiples. Rassurant, il permet à de nombreuses personnes d'accéder ou revenir au sport. Autonome, il permet de parcourir de nombreux kilomètres sans souci de coup dur. Pratique, il permet aux travailleurs urbains de se rendre au travail sans se fatiguer.

Esprit Edition : Avez-vous une cible clients ?
Julien Coinchon : Les collectivités pour les stations connectées et les acteurs privés de la mobilité à vélo en milieu touristique pour les cadenas connectés.

Esprit Edition : L'application propose-t-elle des circuits ?
Julien Coinchon : Oui, c'est l'une de nos forces. L'application permet à l'utilisateur final de suivre des parcours au départ de chaque station.

Esprit Edition : A quand Koboo dans l'Allier ?
Julien Coinchon : Nous sommes en discussion avec Vichy sur le sujet afin d'échanger sur les besoins de l'agglomération.

Esprit Edition : Dans quels lieux êtes-vous implantés aujourd'hui ?
Julien Coinchon : Royan, bientôt Châtelguyon normalement, et plein d'autres actuellement en discussion....

Esprit Edition : Avez-vous d'autres projets à venir ?
Julien Coinchon : Nous souhaitons concentrer nos efforts sur ces deux produits pour l'instant dans la mesure où ils couvrent une très grande majorité des problématiques liés au développement du vélo en libre-service sur le territoire.

Esprit Edition : Un message à faire passer à nos lecteurs ?
Julien Coinchon : Nous avons besoin de soutien, notamment sur les réseaux sociaux et convaincre des investisseurs de participer au financement de nos projets en 2018, un tournant dans le développement stratégique de notre start-up.

Plus d'infos et contact : 07 88 91 71 05
Facebook : KOBOO - Site : koboo.fr





Coif'in car d'Aurélie, une coiffeuse itinérante en camping-car dans votre village

Depuis mars 2017 et après plusieurs années d'expérience dans les salons de coiffure, Aurélie Bel décide de réaliser un « rêve de petite fille » : devenir coiffeuse itinérante avec son camping-car. Elle roule vers de nombreux villages de Chemilly à Bransat en passant par Cressanges, La Ferté-Hauterive, Louchy-Montfand, Contigny, Bresnay, Monétay et Verneuil en Bourbonnais pour rencontrer ses clients.



Aurélie Bel sur la place de Chemilly

La vente du salon où elle était employée à St Pourçain et l'envie de travailler autrement ont été des éléments déclencheurs.

« *Il y a eu aussi ce déclic quand je suis allée manger pour la première fois dans le BUS 26. C'est un restaurant gastronomique aménagé dans un bus panoramique qui parcourt l'Auvergne. Je suis allée y dîner avec mes parents et mon conjoint. Nous avons beaucoup parlé de mon projet et ils m'ont tous encouragé à me lancer dans l'aventure !* » nous explique Aurélie.

Elle a donc opté pour un camping-car, le Coif'in Car d'Aurélie, où elle propose ses services de coiffeuse du mardi au samedi. Sa famille, ses amis et son conjoint ont tous mis la main à la patte pour l'aménagement. « son conjoint a refait l'électricité, la plomberie… 2 mois de travaux et beaucoup d'ingéniosité ont été nécessaires pour l'optimiser et obtenir le résultat que je souhaitais pour me sentir comme dans un vrai salon ! », nous explique Aurélie.

Pour mener à bien son projet, Aurélie à fait le tour des communes pour connaître leurs avis. « *J'ai été très bien accueillie partout et j'ai obtenu sans problème l'autorisation de stationner et de me raccorder au réseau électrique* », raconte-t-elle.

Son camping-car, elle le conduit tous les matins dans une des 9 communes où il y a des besoins et qu'elle dessert environ tous les 15 jours. Elle propose les mêmes prestations que l'on trouve en salon : shampoing, coupe, permanente, couleur pour toute la famille. Le service est sur rendez-vous, mais si la porte est ouverte et qu'Aurélie est disponible, elle vous accueille avec plaisir.

« *C'est un vrai service de proximité. Parfois des personnes d'un même village se rencontrent et sympathisent en apprenant qu'elles sont voisines !* » se remémore Aurélie.

Elle a bien sûr ses clientes fidèles mais aussi des nouveaux chaque semaine, curieux de tester ce nouveau concept.

« *Aujourd'hui, je suis autonome. Cette nouvelle activité me permet d'être plus souple dans mes horaires et de garder du temps pour ma famille, d'avoir des conditions de travail atypiques et un rapport privilégié avec la clientèle !* »

Finalement, le Coif'in Car d'Aurélie est un salon de coiffure itinérant presque comme un autre pour répondre aux attentes d'une clientèle de plus en plus en demande !

Contact : "Coif' in car"
Aurélie Bel
06 85 27 17 07



La maison de santé de Neuvy inaugurée

Le jeudi 15 février, les participants étaient nombreux pour l'inauguration de la Maison de santé de Neuvy : élus, architecte, entrepreneurs et artisans, professionnels de santé et leurs patients…

Il a été rappelé la nécessité qu'il y avait à agir pour éviter la désertification médicale, de mettre à la disposition des professionnels de santé et de leurs patients des locaux modernes, mieux adaptés aux nouvelles pratiques médicales et agréables à vivre… Le projet est à l'initiative de M. Gilles Bay, ancien maire en 2015 après le départ en retraite du médecin neuvyssois.

La visite à permis à chacun de découvrir les lieux ou actuellement un médecin, un ostéopathe et trois infirmières interviennent dans ces nouveaux locaux. À ce jour la maison de santé peut encore accueillir deux ou trois autres professionnels (dentiste et autres spécialistes tel que pédicure, diététicien, orthophoniste...). Le bâtiment comprend les cabinets médicaux nécessaires, ainsi qu'une salle d'attente, un hall d'accueil et une salle de détente. Un parking à proximité de plusieurs dizaines de place est à disposition des patients.

Le coût de ce projet s'élève à 380 000 €, dont 40 000 € de subvention de Moulins Communauté. En effet considérant que la rive gauche de la communauté d'agglomération est particulièrement démunie en terme de professionnels de santé, la création de cette maison pluridisciplinaire, conforme aux exigences d'accessibilité, vise à favoriser non seulement le maintien mais également l'arrivée de nouveaux habitants sur la commune. Cette action s'inscrit dans une volonté de structurer le centre bourg autour de services et commerces indispensables à la préservation et à l'amélioration de la qualité de vie des habitants du territoire. L'emprunt contracté pour la réalisation sera lui même couvert par les loyers.

Nouveauté au PIJ : **Les cafés rencontres**



L'Association GENIES (Germoir pour une évolution notable d'initiatives étudiantes solidaires) organise en collaboration du PIJ de Moulins des cafés rencontres entre tous les jeunes de l'agglomération Moulinoise. Ils pourront discuter et réfléchir sur des projets collaboratifs qui pourront voire le jour et surtout VOUS aider dans votre quotidien.

Qu'est ce que l'Economie Sociale et Solidaire ?

Vouloir s'engager c'est bien, mais s'engager réellement, c'est mieux. Les cafés rencontres vont pouvoir être des lieux de réflexion et de création. Chaque jeunes est conviés à venir parler d'eux et de leurs idées.

Echange, écoute et débat pendant 2 heures pour découvrir, partager, s'engager.

Ces cafés seront organisés le mercredi tous les deux mois de 18h30 à 21h au PIJ de Moulins Le 21 mars, le 23 mai, le 18 juillet, le 19 septembre et le 21 novembre.





Rendez-vous au Marché... d'Yzeure

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.

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Escar'Toast 100G



À tartiner sur des toasts grillés produits de la ferme
Ingrédients :
Escargots (Hélix aspersa maxima)beurre, ail, persil, échalotes, Sel, Poivre, Muscade.
Produit confectionné à l'élevage Escargots Autrement à Thionne.

Retrouvez le chez...

Auvergne Prestige "la boutique"
6 Rue Datas, 03000 Moulins
04 70 20 99 98

Dico Gourmand !

caféier n. m. Arbuste (fam. rubiacées) à feuilles persistantes, cultivé pour sa graine (café).
ENCYCL Originaire d'Afrique équatoriale, le caféier fut ensuite (XIVe ou XVe s.) cultivé sur la côte asiatique de la mer Rouge (Yémen, aux environs de Moka), puis aux Indes et dans les îles de l'océan Indien. Aujourd'hui le Brésil et la Colombie sont les deux principaux producteurs et exportateurs de café. Le caféier dit d'Arabie (*Coffea arabica*) fournit les cafés les plus estimés, comme le moka. Le caféier Robusta (*Coffea robusta*), rustique, est très productif.



fruits et feuilles de **caféier** ; au centre, drupe entière et en coupe contenant deux cafés

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
- Le vendredi 16 mars de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le mardi 20 mars de 8h à 13h30 sur le site fixe.
- Le vendredi 30 mars de 15h30 à 19h sur le site fixe.

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 et jeudi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

EFS
ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG
Du donneur aux patients

JE **DONNE** MON SANG,
JE **SAUVE** DES VIES !

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

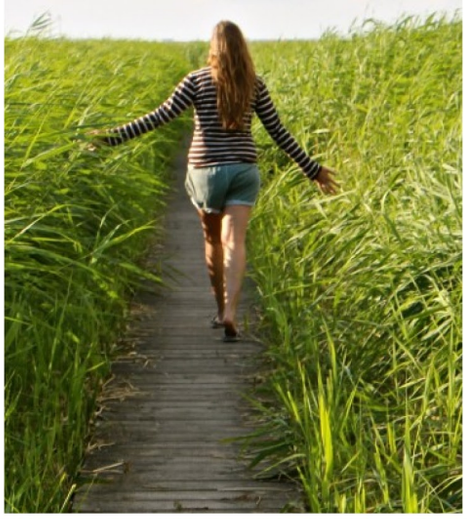
Des dépistages des cancers sont proposés sur le département :
- Col de l'utérus (entre 25 à 65 ans)
- Sein (entre 50 à 74 ans)
- Colon (entre 50 à 74 ans)

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

ABIDEC
Allier - Nièvre

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

• Jeremy DESCHET
Ostéopathe DO
Maison de Santé Pluridisciplinaire - NEUVY
4 bd des Mouillères - BOURBON L'A.
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
Deschet Jérémy - Ostéopathe D.O.

#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

#Publi-rédactionnel

Dépistage du cancer du côlon : **un test simple et rapide**

Mars bleu, une campagne contre le cancer du côlon

Ce mois-ci nous mettons l'accent sur le dépistage du cancer du côlon mais celui-ci n'est pas mené qu'au mois de mars, vous pouvez vous faire dépister toute l'année.

Le dépistage permet, en un seul prélèvement, de rechercher s'il y a du sang dans les selles qui peut témoigner de la présence de polypes qui saignent. Dans ce cas là, une coloscopie doit être réalisée (4% des cas sont positifs).

Force est de constater que la participation à ce dépistage est trop faible puisqu'à peine 40% des personnes, hommes et femmes, dans l'Allier y participent.

"Même si dans l'Allier le taux de participation est supérieur à la moyenne nationale cela reste insuffisant. Ce chiffre est trop faible en regard du bénéfice que le dépistage apporte. Il faut changer nos comportements en faisant de la prévention un reflexe de santé qui est indispensable pour éviter ou limiter l'apparition de ce cancer" nous explique Pierre Darbelet responsable administratif chez ABIDEC.

Le cancer du côlon c'est 18000 décès par an en France et concerne aussi bien les hommes que les femmes.

"C'est 4 fois plus que les morts sur les routes, mais on en parle beaucoup moins !" insite Pierre Darbelet.

La prévention cela passe aussi par l'alimentation et l'activité physique. Une bonne hygiène alimentaire et une pratique sportive régulière ont des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être.

L'association Abidec organise aux côtés d'autres partenaires de santé, une soirée d'information et d'échanges au cours de laquelle des professionnels de santé du territoire répondront aux différentes questions sur le dépistage organisé du cancer colorectal à l'issue de la projection du film : Médecin de Campagne de Thomas Lilti. Rendez-vous jeudi 22 mars à 20h au CGR Moulins (ancien Cap Cinéma).

Gratuit et ouvert à tous dans la limite des places disponibles.

Renseignements auprès du Dr Puvinel médecin coordinateur au 04 70 20 09 03 ou sur le site www.abidec.fr.

CINÉ-DÉBAT

Jeudi 22 mars 2018 à 20 h

Cap cinéma CGR à Moulins



OUVERT à tous dans la limite des places disponibles.

Conception département Communication Cpam de l'Allier - Février 2018 - Ne pas jeter sur la voie publique

Torréfaction Beauger, un savoir-faire depuis 1976

Boisson aussi universelle que le thé, le café est à l'image d'un bon vin, le parfait représentant d'un savoir-faire. Un produit qui offre d'autant plus de plaisirs gustatifs que le torréfacteur est de qualité.



Marc Beauger, un passionné du café

On se souvient tous de Jacques Beauger, maître artisan torréfacteur depuis 1976 rue de Pont à Moulins et de ses recettes de café bien gardées. Après son décès en 2015, c'est Liliane, sa charmante femme qui vous accueille toujours dans cette petite rue du centre-ville. Elle y travaille avec Marc, son fils de 35 ans, qui a pris la relève. Rendez-vous dans la boutique pour en savoir davantage sur ce métier rare près de chez nous.

Marc, passionné par cet univers, a tout appris sur le tas. Il a commencé à torréfier enfant avec son papa. « *Petit, je cassais les grains de café avec un marteau et aujourd'hui je fais perdurer l'entreprise de mon père, ce qui me tient à cœur* », nous raconte-t-il.

Quelle est la différence entre un torréfacteur et un maître torréfacteur ?
Le torréfacteur cuit le grain de café vert afin de le rendre consommable. Il propose essentiellement des variétés pures. Quant au maître artisan torréfacteur il créé ses propres recettes, il fait ses propres mélanges en selectionnant des fèves venant de plusieurs continents différents. Marc propose une torréfaction à l'ancienne, il raconte une histoire.

> *Le café que vous dégustez dans votre tasse est l'aboutissement d'un long et difficile processus demandant du temps et beaucoup de savoir-faire*

Marc a hérité du savoir-faire de son papa qui lui-même a fait parti des meilleurs torréfacteurs d'Europe, opposés à la consommation du café d'origine pure. Jacques torréfiait avec grand soin ses mélanges, dont une recette originale combinant différentes variétés de café au grain géant comme les Maragogypes réputés pour être les meilleurs du monde. Marc torréfie à l'ancienne, il fait ses compositions dans sa cave, se fournit en matières premières avec le même importateur depuis 1976. Toutes ses recettes sont dans sa tête et il travaille toujours avec le matériel d'origine.

Dans la boutique rien n'a changé, le broyeur à grains pour la mouture, la balance, le torréfacteur à gaz, etc. Tout est d'origine. Il entretient ses machines en les démontant de A à Z tous les ans. Il torréfie toutes les semaines afin de garder la fraîcheur de ses produits, le matin de bonne heure ou le soir et un peu en journée, certains ont peut-être eu l'occasion de le voir faire.

Chez la famille Beauger, la qualité est au rendez-vous à des prix corrects. Tous leurs cafés ne sont ni amers ni acides, le résultat des mélanges selectionnés et du travail du torréfacteur. « *On teste, on goûte, enfin c'est surtout maman qui goûte, elle a le palais fin et développé avec l'expérience*», explique Marc.

On y trouve une large gamme de café répondant aux attentes de la plus part des personnes, mais aussi des infusions et des thés. Chaque catégorie a son sac et sa couleur. La mouture est aussi importante que le café. Liliane saura vous conseiller et règler la machine en fonction de votre mouture selon votre cafetière (Expresso, papier, métallique, bodum ou italienne).

Tous les cafés sont fraîchement torréfiés afin de vous offrir un café riche en saveurs et en subtilités permettant de répondre à toutes les attentes.







Pratique et écologique :
Si vous revenez avec votre sac, vous avez 20 cent de réduction sur le prix affiché.



Le torréfacteur à gaz de 1976



Différentes moutres de café



Liliane Beauger vous accueille à la boutique



La torréfaction du café permet de transformer le café vert en un grain de couleur marron.



Petit clin d'œil à notre dossier vélo !
La maison Beauger étant passionnée de vélo et pratiquant ce sport, ils ont pu allier leur passion en collaborant avec certains coureurs de renommée internationale.



Témoignage de Julie, de passage lors de notre présence à la boutique : « *Je viens ici depuis plus de 20 ans, mon mari adore, je suis plus infusion et tisane et lui café. On a chacun notre coin. Pour nous, c'est le seul torréfacteur près de chez nous où le café est très bon* ».

Projet à venir...
Marc travaille actuellement sur un café bio et souhaite développer trois nouveaux mélanges pour une autre partie de sa clientèle extérieure à la boutique.

Plus d'infos :
Torréfaction Beauger
9 Rue de Pont, 03000 Moulins
04 70 46 18 42
Jeudi, vendredi et samedi
8h30-12h15 et 14h-19h



YouTube
Magazine Esprit sport & bien-être



Scannez le code pour retrouver notre vidéo !
ou RDV sur Magazine Esprit Sport & Bien-être
et sur www.espritsportetbienetre.fr

http://mini.yujo.fr/espritsbe007

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

PROMO TERREAUX
Du 1er au 31 mars

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.



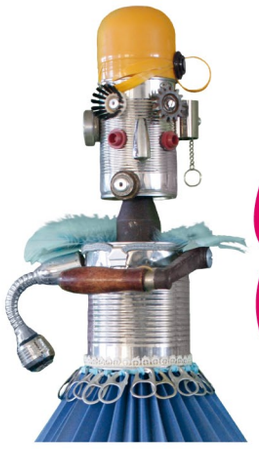
Pourquoi ?

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.



Adèle s'en mêle !

Composter, c'est facile !

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 !

Avec l'arrivée du printemps, j'ai ressorti mes bottes et mes petits outils de jardin ! Et qui dit jardin, dit compostage… Alors lancez-vous maintenant !

Le compostage, c'est quoi ?

C'est la transformation de déchets organiques en un produit naturel, le compost. En résumé, je mets les déchets de cuisine et les déchets de jardin dans un composteur ou en tas. Les petites bêtes de la nature, la météo et quelques gestes simples vont me permettre d'obtenir du compost ! Comparable à du terreau, il se mélange à la terre pour servir de nourriture aux plantes, fruits et légumes. Pour un bon compost, il faudra patienter 9 à 12 mois… C'est le temps qu'il faut aux micro-organismes pour décomposer les déchets.

Règles d'or

Veiller sur son compost est le secret de la réussite ! Il doit être humide mais sans excès, et je n'hésite pas à l'arroser ou le laisser sécher si besoin. Je pense aussi à brasser régulièrement mon compost pour apporter de l'oxygène.

Quoi composter ?

Pour un bon équilibre, je varie les déchets intégrés dans mon compost : déchets de jardin, qui apporteront de la matière sèche (feuilles mortes, tailles de haies, fleurs fanées, petites branches…), et déchets de cuisine plus humides (épluchures de fruits et légumes, marc de café…). Vous pouvez aussi mettre de temps en temps de l'essuie-tout et du carton brun.

Info : le SICTOM Nord Allier vous propose des composteurs à 15 ou 25 €. Renseignez-vous !

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

Rendez-vous p.26 pour participer à notre JEUX CONCOURS et tenter de GAGNER UN COMPOSTEUR !



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois de mars : Enlevé une odeur de brûlé dans la maison!



" Ouvrez grand les fenêtres afin de bien aérer la maison, puis faites bouillir plusieurs rondelles de citron dans une casserole, l'odeur de citron aura vite le dessus sur l'odeur de brûlé. Mais aussi déposez dans plusieurs coupelles du bicarbonate et ajoutez des gouttes huiles essentielles citron ou eucalyptus, le bicarbonate va absorbé les odeurs !"
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



À lire

Joyeuses Pâques !



Les vertus santé du chocolat : Vrai/faux sur cet aliment gourmand

Le chocolat est un plaisir gourmand : 99 % des français aiment le chocolat, 35 % en mangent tous les jours et 83 % au moins une fois par semaine. Pourtant nombreux sont ceux qui ne voient encore en lui qu'une gourmandise souvent consommée avec un sentiment de culpabilité. Il est victime de beaucoup d'idées reçues qui pourtant ne sont pas confirmées par les travaux scientifiques. Ce livre explique pourquoi le chocolat : fait baisser le cholestérol diminue la tension artérielle protège des maladies cardio-vasculaires n'est pas impliqué dans l'excès de poids... Preuves scientifiques à l'appui, les vertus santé du chocolat sont détaillées et les idées reçues réfutées. Le but de ce livre est de réconcilier gourmandise et nutrition, sans oublier le bien-être psychique qu'apporte le plaisir de manger un aliment qui est bon et qu'on aime.



Mes créations des quat'saisons : Au jardin

Coloriages, découpages, gommettes… Pour découvrir le jardin au fil des mois !
Des fleurs multicolores, des arbres majestueux, plein de petits habitants… C'est un jardin en été ! Mais que s'y passe-t-il le reste de l'année ?
Avec Mes créations des quat'saisons, découvre tous les secrets du jardin à travers plein d'activités : découpage, peinture, gommettes, coloriage !

Où le trouver :

Coïncidence - 14 Rue Pasteur
03000 Moulins - 04 70 20 68 38

Bientôt le printemps !



Le jardin à l'honneur

Sources : http://blog.chronodrive.com/

On ne vous apprend rien si on vous dit que le printemps, c'est la saison préférée du jardinier. Planter, repiquer, nettoyer : votre jardin s'en trouve tout retourné ! Mais évidemment, cela ne se fait pas n'importe comment, n'importe quand. Aujourd'hui, on vous donne le calendrier des grandes étapes du jardinage de printemps pour avoir un bel extérieur tout l'été !

En mars et début avril :
le grand ménage de printemps

Hé oui, le ménage de printemps ne concerne pas que l'intérieur de votre maison ! Vos extérieurs et en particulier votre potager ont certainement besoin d'un petit dépoussiérage. On profite du mois de mars et du début avril pour :

• Donner un petit coup de bêche pour aérer la terre et dire adieu aux mauvaises herbes.

• Enrichir votre terre avec un engrais organique pour lui redonner un coup de pep's après l'hiver.

Pour la suite, c'est direction la maison. Oui, on peut aussi jardiner en restant au chaud ! Et ça tombe bien, parce que le beau temps n'est pas tous les jours au rendez-vous…

Vous pouvez donc commencer à semer, dans des petits pots ou des caissettes, les graines de vos légumes d'été : aubergines, concombres, tomates, poivrons ou encore poireaux.

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 mars



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

La mention « vieilles vignes » garantit-elle la qualité d'un vin ?

Retrouvrez 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.***

Certains auront certainement remarqué sur l'étiquette de quelques vins la mention « vieilles vignes » ou « V.V. ». Ce terme est pour beaucoup synonyme de qualité, mais que signifie-t-il vraiment ?

D'un point de vue légal, rien n'encadre cette dénomination. Chacun est libre de faire apparaître cette mention sur la bouteille. Biologiquement, une vigne peut être qualifiée de vieille à partir de vingt à vingt-cinq ans, mais beaucoup de producteurs ne le considèrent qu'à partir de trente à quarante ans. C'est à partir de cet âge que le rendement d'un cep va commencer de diminuer, avec pour conséquence d'apporter une plus forte concentration aux raisins. L'enracinement profond des pieds de vigne permettra aussi d'aller chercher des nutriments loin dans le sol. La qualité des vins en sera impactée, présentant des caractéristiques plus affirmées. Cela se constatera en particulier chez les vignerons qui produisent une cuvée normale et une cuvée « Vieilles Vignes ».

Une vigne peut produire pendant de longues années, et des vignerons produisent des vins avec des pieds centenaires. Certaines parcelles du Gers possèdent même des vignes dont la plantation daterait de 1820, et qui ont survécus aux épidémies de phylloxera, ce qui en fait un patrimoine sacré dans le paysage viticole de notre pays. Il existe plus vieux encore. Des vignes de quatre cents ans existent en Slovénie. Dans le Sud-Tyrol italien, le Castel Katzenzungen (littéralement le château des langues de chat) exhibe fièrement un pied de vigne de 350 m², le Versoaln dont on dit qu'il aurait plus de six siècles ! (mais il semble que cela soit exagéré et qu'il n'ait que trois cent cinquante ans). Ces deux vignes produisent encore une faible quantité de raisin qui est vinifié. S'en procurer une bouteille est assez exceptionnel.



En l'absence de cadre législatif, tout est permis, et quand tout est permis, les dérives peuvent arriver. Connaissant le potentiel vendeur de cette mention sur une étiquette, certains pourraient être tentés de la faire apparaître sans que cela n'ait une véritable influence sur le vin ou la conduite de vigne. La prudence reste de mise, et il faut faire attention à ce que les vieilles vignes ne viennent pas seulement nourrir de potentiels pigeons.

Mais quand ce terme est justifié, il prend alors tout son sens. Les sensations qui s'en dégagent permettent de remonter le temps, de ressentir la force de la vigne, les caractéristiques du sol, et d'autres choses que seuls les anciens savent raconter. Rien que pour ce point, la rencontre avec une vieille vigne est une expérience qui peut changer la perception de n'importe quel amateur qui y trempera les lèvres.

A bientôt pour une prochaine rubrique.
Laurent - Quelbonvintamene.com

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



Alimentation santé : bien manger sans dépenser plus !

*Alimentation santé, cet art de lier « alimentation » et « santé » remonte à Hippocrate (grec célèbre : médecin, philosophe, lettré) à qui nous devons cette jolie pensée : « L'aliment est ton principal remède ». Avec la diététique moderne, nous n'avons rien inventé ; aujourd'hui nous parlons d'alicament**

Bien manger sans dépenser plus !
La réalité économique de nombreux foyers les contraint à réduire la part du budget domestique dédié à la confection des repas. Bonne nouvelle : cela peut se faire sans affecter l'apport nutritionnel de notre alimentation !

Une gestion optimisée du budget alimentaire réclame quelques organisations pour réaliser jusqu'à 20% d'économies. Avant de partir faire nos courses :
1/ faire un inventaire précis de nos réfrigérateurs et garde-manger
2/ concevoir des menus à partir de ce que nous possédons déjà
3/ noter les ingrédients ou autre produits frais manquants (et que ceux-là)
4/ acheter des produits non transformés (plats préparés, surgelés ou conserves sont un gouffre financier)
5/ opter pour le marché local ou pour les magasins de proximité (économies de carburant et gain de temps)
6/ cuisiner seul ou en famille : la convivialité commence en cuisine, elle optimise le plaisir de savourer de petits plats ensemble. Un simple gratin de légumes-salade verte devient alors un met de 1er choix !

Un bon équilibre nutritionnel « économique » passe par quelques incontournables :
1/ Ne pas oublier que les protéines animales (viandes, poissons, œufs, fromage...) peuvent être remplacées plusieurs fois par semaine par une association judicieuse et enfantine « Céréale/Légumineuse » par exemple : riz/lentilles, maïs/haricots rouges, quinoa/pois cassés... nous offrant des protéines végétales. Utilisées seules, céréales et légumineuses présentent d'excellents apports nutritifs : purée de pois cassés, cocotte d'haricots noirs aux herbes, soupe de lentilles corail et potimarrons, gratin de crozets (pâtes savoyardes au sarrasin), riz au lait d'amandes en dessert, …



2/ Au regard de la médecine traditionnelle chinoise, pour bien digérer, je conseille de ne pas terminer nos repas sur une note sucrée : exercice périlleux au « Pays de la Gastronomie et des Chefs étoilés » ! En consolation, mes patients s'octroient deux collations par jour : milieu de matinée (heure de la récrée) et l'après-midi (goûter des enfants). Le retour des pauses « Gourmandises » ôte nos frustrations … sans oublier l'incontournable boisson chaude (tisane ou autre eau chaude citronnée selon vos goûts et votre terrain) qui booste le trio rate/pancréas-estomac pour transformer notre pause plaisir.
3/ Pour finir, les boissons choisies les plus naturelles possible : l'eau à la 1ère place, tempérée ou chaude pour ne pas « congeler la digestion ». Prises en dehors des repas pour ne pas diluer les sucs digestifs et toujours chaudes en fin de repas pour épauler le travail du métabolisme.
Ces 3 conseils, à eux seuls, pèsent en faveur du budget de la maison et garantissent des apports de nutri-santé à toute la famille.

Catherine Marion

**Alicament : Aliment dont la composition explicitement formulée implique un effet actif sur la santé du consommateur.*



Catherine Marion
Thérapeute en énergétique chinoise
Cabinet « Cohérence(s) »
Diététothérapie - Acupuncture - Ventouses
Massage des méridiens - Détoxination ionique - Soins Anti-âge - Surpoids -Harmonisation globale - Lampe WaiQi

Au service d'un idéal « Prévention Santé & Mieux-être »
Admirative de la prise en charge du patient par les thérapies holistiques, je décide une reconversion au long cours. Parallèlement à ma vie professionnelle, je suis 12 années d'études en Médecine Traditionnelle Chinoise pour mener à bien mon rêve.
Parcours diversifié, riche de très belles rencontres : *Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise à Paris – Josette Chapellet / DUMéTraC - Paris XIII - Miansheng Zhu, Robert Hawanini, Gilles Sindres, Pierre Faure... / Institut Energétique du Centre à Vichy - Fabrice Laplatte / « Pharmacopée des Jing Fang » - Philippe Sionneau / Lotus Ardent - Jean-Christian Raoux -dcd- / IMTC Arles - Lifting, Obésité - Virtudes Sanchez.*
Compétences acquises, mi-février 2016, j'ouvre mon cabinet « Cohérence(s) » à Moulins. C'était il y a deux ans.

Contact :
06 75 75 24 94
36, rue de Villars
03000 MOULINS
catherinemarie.marion@gmail.com

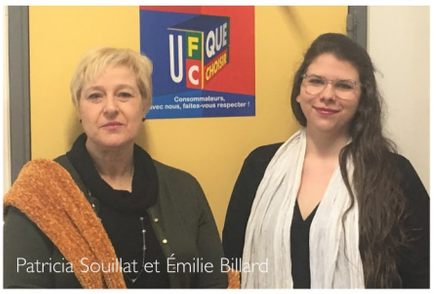


ROUCHY
CARRELAGE • SANITAIRE • CHAUFFAGE • CLIMATISATION
Salle Exposition
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Samedi matin de 9h à 12h
Z.I Moulins Sud – 03400 YZEURE
04 70 20 99 49 www.rouchy.fr

Gym d'autrement
par Thomas Grünschläger & Angelika Koch
6.3. : Libérez-vous de la reconnaissance des autres !
3.4. : Imaginez des solutions - tourné vers l'avenir !
info & reservation - 06 73 46 71 13

Le printemps des consommateurs, un rendez-vous pour consommer au naturel

À l'occasion du Printemps des consommateurs, l'UFC-Que Choisir de Moulins invite les consommateurs à prendre part à leur évènement le dimanche 15 avril à Neuvy au restaurant associatif Le Goût des Autres. Rencontre avec **Patricia Souillat**, Présidente de l'UFC-Que Choisir de la région Moulins Avermes Yzeure et **Émilie Billard** en Service Civique communication.



Patricia Souillat et Émilie Billard

Qu'est-ce que l'UFC-Que Choisir ?
Association loi 1901, créée en 1951, L'UFC-Que Choisir est la plus ancienne association de consommateurs en France et en Europe. Près de 150 associations locales regroupant plus de 140 000 adhérents et assurant 300 points d'accueil sont répartis sur l'ensemble du territoire français dont l'agence locale de la région Moulins-Avermes-Yzeure. L'association Moulinoise Ufc Que Choisir à été créée en 1990 et est présidée par Mme Patricia Souillat. Elle comptait 404 adhérents fin 2017 et une quinzaine de bénévoles pour un champ d'action sur Moulins et son agglo voir plus largement en fonction de la demande.

Quelle est son rôle ?
L'UFC Que Choisir vise à défendre les droits et intérêts des consommateurs, et à leur apporter conseils et soutien pour résoudre, par voie amiable, tous leurs litiges liés à la consommation : banque, assurance, automobile, énergie, logement, opérateurs...

« Afin de bénéficier des services de notre association, les consommateurs doivent s'acquitter d'une cotisation solidaire, primordiale pour la pérennité de notre mission associative comme informer les consommateurs, représenter leurs intérêts consuméristes, traiter les dossiers litigieux etc. Car plus nous serons nombreux et mieux nous serons entendus.» nous explique Patricia Souillat.

La 1ère adhésion annuelle est fixée à 35€ et à 32€ pour le renouvellement, une adhésion solidaire d'un montant de 10€ est accordée pour les consommateurs avec un faible revenu. Cette adhésion donne droit à une consultation gratuite avec un avocat pour conseils.

Quelles sont ses missions ?
- Elle participe à toutes les campagnes fédérales (Energie moins chère ensemble, Choisir son fioul, Ecofolio©) et enquêtes dont les résultats sont édités dans le magazine Que choisir (Quelques exemples : prix en grandes surfaces alimentaires, auto-acoles, parapharmacies, pièces détachées et extensions de garantie, allergènes alimentaires, rénovation énergétique, étiquetage nutritionnel....)
- Elle coopère avec les autres associations d'Auvergne dans le cadre de l'UFC régionale, y compris au sein des différents réseaux (santé, environnement, formation ...) et siége dans différentes commissions consultatives des services publics locaux et commissions départementales.

« Aller à la rencontre directe des consommateurs fait parti des objectifs de notre association locale. » Tien à préciser la présidente. Aussi, la Fédération a mis à notre disposition deux « mallettes pédagogiques » : qui permet d'organiser des ateliers en collaboration avec les diverses structures de l'agglomération (Mission Locale, CDIFF, UNRPA, CCAS....)
- Une malette alimentation santé autour de divers thèmes tel que la lutte contre le gaspillage ou bien encore la compréhension de l'étiquetage.
- Une mallette pièges et arnaques : acheter c'est facile ! Tellement simple que de nombreux consommateurs manquent de vigilance et se font « pigeonner ». Aidez-les à repérer les supercheries et les contrevérités des offres des professionnels, en organisant des animations utiles et conviviales grâce à cette mallette pédagogique et permettant l'organisation d'ateliers.

« Par ailleurs, nous organisons des interventions sur le Droit des Consommateurs afin de sensibiliser les consommateurs aux droits dont ils disposent et les alerter sur les pièges du monde de la consommation, nous avons entrepris cette année l'organisation d'interventions à ce sujet. » souligne Patricia Souillat.
Ces interventions ont pour thématiques :
1. Les principaux droits des consommateurs (Droit à l'information, droit de rétractation...)
2. Le déroulé du contrat (Formation,exécution)
3. Le traitement des situations de litige (Délais de prescription, voie amiable, rôle de l'UFC Que Choisir, voie judiciaire).

Pour plus de renseignements contacter :
UFC - Que Choisir de la région Moulins Avermes Yzeure - 04 70 20 96 30
42, Rue du Progrès 03000 Moulins



Save the Date !

Dimanche 15 avril à Neuvy au restaurant associatif Le goût des autres de 11h à 17h.

Pour l'édition 2018 du « Printemps des consommateurs », animé un peu partout en France par les associations locales de l'UFC-Que Choisir, le thème sélectionné est « Consommez au naturel », avec un focus sur un jardinage respectueux de la faune et de la flore. Une thématique qui revêt une dimension positive, dans l'air du temps, et qui s'inscrit à la croisée des chemins des actions et combats menés par l'UFC - Que Choisir (consommation responsable, préservation de la ressource en eau, respect de l'environnement, lien entre alimentation et santé, décryptage des étiquettes, préservation de la biodiversité, etc.…).

« Le printemps des consommateurs » est une action importante en ce début d'année 2018 pour l'agence locale de Moulins. Dans ce cadre, les bénévoles sont en pleine organisation pour la journée du dimanche 15 Avril à Neuvy au restaurant associatif Le gout des autres de 11h à 17h !
- Un troc de plantes : Echanger des plantes et partager des savoirs et des ressources sur le jardinage, réduire son budget jardinage grâce à l'échange et au don, découvrir des gestes simples pour cultiver son potager sans pesticides, découvrir et faire découvrir de nouvelles variétés, donner une seconde vie à des plantes dont on ne veut plus, diversifier ses cultures et ainsi favoriser la biodiversité dans son jardin ou sur son balcon... tout en limitant au maximum les déchets !
- **Découvertes et animations** grâce à la mise en place de stands et notamment celui de l'assocation UFC Que Choisir Moulins.
- **Petit marché de producteurs** pour faire découvrir le circuit court.
- Différents choix pour le repas sur place :
- Au restaurant associatif (sur réservation), ils vous proposeront un menu sain, équilibré, avec des produits de la région.
- Directement sur place auprès des différents producteurs (boucher, charcutier, fromager, AMAP, escargots, etc. Boulanger en face)
- Repas tiré du sac pour vous ou à partager en privilégiant si possible des produits en circuit court.

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 livre ses recettes fétiches !

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

Cupcakes au citron meringués



Mamie Paulette est une grande fan de la tarte au citron, elle en cuisine même tellement souvent qu'elle ne surprend plus personne au moment du dessert : "On va chez Mamie Paulette ce soir ? Tu vas voir, on va encore avoir droit à sa tarte au citron.". Elle a donc décidé de revisiter sa recette favorite en la customisant en cupcakes coiffés d'une meringue… au citron of course.

Ingrédients :

- Pâte au citron : *100g de sucre en poudre, 100g de beurre mou, 2 œufs, 150g de farine, 1 demi sachet de levure, 1 zeste de citron et le jus d'un demi citron.*

- Meringue : *2 blancs d'œufs et 30g de sucre glace.*

- Sirop de citron pour la meringue : *5 cl d'eau, 150g de sucre blanc, Le jus d'1/2 citron.*

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Pour la pâte : Fouetter le beurre avec le sucre afin d'obtenir une pommade onctueuse. Rajouter les œufs puis la farine, la levure, le zeste et le jus de citron. Remplir au trois quart vos moules à muffins individuels. Laisser cuire 20-25 minutes selon votre four.

Pour le sirop : Verser le sucre et l'eau dans une casserole et faire chauffer sur feu moyen, jusqu'à dissolution du sucre. Réservez.

Pour la meringue : Battre les blancs, tout doucement ajouter le sucre glace. Quand les blancs sont bien fermes, verser le sirop tout doucement en filet. La meringue est prête.

- Recouvrez les cupcakes avec la meringue à l'aide d'une poche à douille ou tout simplement à la cuillère en la répartissant de manière égale.
- Mettez votre four en position grill et repassez les cupcakes quelques minutes pour que la meringue prenne une belle couleur.

Vos cupcakes meringués sont prêts, régalez vous.

D'où viennent nos expressions françaises ?

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

" pédaler dans la choucroute "

Sens de l'expression

Employée aujourd'hui pour désigner une personne qui peine à avancer malgré ses efforts, l'expression «pédaler dans la choucroute» tire son origine du monde du cyclisme.

Origine :

Elle a vu le jour au début du XXe siècle, à l'occasion des premiers Tours de France. A cette époque, la voiture balai, qui ferme la course, à l'arrière du peloton, était recouverte de panneaux publicitaires vantant les bienfaits de marques de choucroute.
Les coureurs, trop exténués pour finir l'étape et contraints d'abandonner, trouvaient ainsi refuge dans ce véhicule. On disait donc à leur propos, avec ironie, qu'ils «pédalaient dans la choucroute» pour atteindre l'arrivée.

Cette formule, qui a notamment inspiré les expressions «pédaler dans la semoule» et «pédaler dans le yaourt», a quitté au fil des ans le simple univers sportif.

Source : http://www.cnewsmatin.fr





Un concept made in Lusigny :

Le hot-dog New Yorkais 100% français

C'est à la suite d'un voyage aux USA qu'est née l'idée d'Authentik Hot-Dog. Son concept est unique dans l'Allier, alliant le traditionnel « street cart » et le symbole de la culture américaine, le Hot-Dog.

Les Américains en ont fait un standard, Arnaud Chandioux quant à lui l'a revisité pour conquérir le marché du snacking en France. Son concept est original pour organiser des évènements professionnels ou privés. Vous l'avez d'ailleurs peut-être croisé dans un festival ou chez un ami près de chez nous !

Toujours au meilleur endroit au meilleur moment



Authentik Hot-Dog sillonne les routes de France et de notre région avec ses chariots à hot-dog « à l'américaine ». Depuis le début de sa commercialisation en 2009, le concept ne cesse de se développer sur toute la France dans des lieux tels que les parcs d'attraction (Euro Disney, le Puy du Fou, le Pal), les zoos (Beauval), les aires d'autoroute, les festivals, les restaurants d'altitude (Méribel), les salles de concert (Zenith d'Auvergne), les rencontres sportives, les stades de foot (Olympique de Marseille, Gerlan à Lyon), la Tour Eiffel, etc…

Envie de hot-dog pour votre soirée ou votre évènement sur l'agglomération ?

En intérieur ou plein air, un anniversaire, un mariage, une cérémonie, une soirée privée, un festival, un salon, un évènement sportif, culturel, etc... Arnaud s'occupe de tout ! Une prestation « clé en main ». La particularité d'Authentik Hot-Dog est qu'il peut venir chez vous pour accompagner vos évènements privés ou professionnels (CE, associations, collectivités…) quelle que soit la durée. Son parc de chariots à hot-dog fabriqués dans son atelier à Lusigny, permet de répondre à toute demande dans les plus brefs délais. Deux types de chariots (électriques) sont proposés tout équipés (frigo, bain-marie, micro-ondes, parasols…)
La livraison du kit complet comprend les produits frais pour la conception des hot-dogs mais également le chariot typique fabriqué sur-mesure selon votre utilisation.

Mais d'où vient le hot dog ?

La vieille Europe peut se targuer d'être à l'origine du phénomène car la saucisse, elle, est née en Allemagne, à Frankfort plus précisément. Ce sont les migrants fraîchement débarqués à New-York qui vont transformer cette saucisse, à base de porc, en « hot-dog » en la plaçant entre deux tranches de pains pour la transporter et la manger sans se brûler les doigts.



Arnaud Chandioux et ses enfants à New-York

C'est pour garder l'origine du vrai hot-dog qu'Authentik Hot-Dog vous propose uniquement une saucisse de porc de Franckfort, avec un boyau naturel.

Arnaud vous propose aussi au choix des ingrédients que vous pouvez associer librement (vente au détail) ou ceux de leur recette préétablie. Tous les produits sont frais, conservés à froid positif, ou secs, à température ambiante. Il Livre sur toute la France.



Des ingrédients 100% français

- Pain « bun » *(recette originale américaine)*
- Saucisse de Franckfort *(boyau naturel)*
- Chou blanc *(cuisiné par un artisan choucroutier)*
- Sauce américaine *(moutarde ou tomate)*

Élaborés exclusivement pour leur Hot-Dog

- Relish
- Oignons frits
- Barquette à hot-dog
- Serviette en papier Authentik Hot-Dog

Mais aussi...

La conception de chariot « bar à jus » pour rafraichir vos belles journées d'été !

Devis gratuits :

Vente et location avec ou sans personnel

À vos CV !

Si vous souhaitez travailler avec Authentik Hot-Dog, n'hésitez pas à le contacter, Arnaud recherche des collaborateurs.

Contactez nous !

Site : www.authentikhotdog.fr
Facebook : Authentik Hot-Dog
Contact : 04 70 48 82 61 ou
contact@authentikhotdog.fr

Un concept original pour vos évènements professionnels et particuliers !

Rubrique Sophrologie : images et visualisations

Cécile Gaboriau, Sophrologue et Thérapeute à Moulins vous propose un exercice de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, elle vous explique la visualisation !

Une des applications de la sophrologie est l'utilisation d'images mentales qui mobilise notre capacité de visualisation. Précisons qu'il s'agit d'un choix volontaire à partir d'une intention personnelle. Vous pourrez avoir conscience de cette ressource précieuse dont vous disposez et qui a des effets sur le mental et l'émotionnel. Avant de passer à la pratique, prenez le temps de lire jusqu'au bout les consignes suivantes :

Installez-vous confortablement, assis de préférence et laissez pendant quelques minutes se relâcher les tensions corporelles …expirez un peu d'air au fur et à mesure de cette étape, sans bruit, sans rien forcer… puis laissez s'installer une respiration régulière

Etape 1 : choisissez votre image



Pour le retour au calme, mettre de la distance avec les ruminations : un paysage ouvert, du grand ciel bleu, un sommet de montagne avec une vue panoramique, un horizon dégagé, un ruisseau qui coule, une cascade…

ou



Pour l'apaisement intérieur, retrouver un peu de sérénité : un objet de la nature : un galet, une feuille, une fleur …

Etape 2 : visualisez les yeux fermés

Observez votre image ou votre objet…..découvrez ses formes… les lignes droites et courbes… contemplez ses couleurs, ses nuances…. ses détails….prenez votre temps comme s'il était là sous vos yeux. Faites-en le tour… Soyez juste attentif et respirez calmement. Si vous êtes distrait par plein de pensées, ne vous inquiétez pas et revenez, même plusieurs fois, à votre visualisation.

Etape 3 : ressentir sans jugement les sensations qui se présentent

Au bout d'1 à 2 minutes, toujours les yeux fermés, laissez se dissoudre l'image mentale et revenez vers vos sensations corporelles. Accordez-vous un peu de temps pour ressentir en vous-même les effets de votre visualisation. Terminez en vous étirant agréablement.

Maintenant que vous avez lu la marche à suivre ; c'est à vous !



A noter !
Lors de séances de sophrologie, la visualisation est toujours utilisée conjointement à d'autres exercices et en lien avec l'objectif souhaité

Cécile GABORIAU – Sophrologue & Thérapeute – 06 84 17 69 35
6, rue Mathieu de Dombasle 03000 MOULINS
www.gestiondustress-ressources.com / contact@gestiondustress-ressources.com

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 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

Estragon

L'huile essentielle d'estragon vient d'une plante dénommée Artémisia dracunculus originaire d'Europe. Elle est issue de la distillation des parties aériennes de cette plante bien connue pour son utilisation en cuisine. Elle est tout particulièrement indiquée pendant cette période où les pollens s'en donnent à cœur joie. En effet, ses propriétés anti-allergiques et anti-inflammatoires permettent de soulager rapidement les symptômes du rhume des foins.

Ses principales propriétés :
Antivirale
Antibactérienne
Anti-allergique
Anti-inflammatoire sur terrain infectieux
Antalgique

Indications traditionnelles



Avermes : **le marathon des Isles se prépare**

Le marathon des Isles à Avermes et Moulins, une course qu'on aime refaire ! Un marathon convivial et accessible à tous le dimanche 22 avril

L'EAMYA l'un des clubs incontournables de l'athlétisme local qui compte 480 licenciés à ce jour. Nous avons interviewé Fabienne Chalmin, vice-présidente du club, Fabrice Gicquel, chargé de communication et Eric Dagois, gestion partenariat et bénévole. Rendez-vous pris, direction le stade d'athlétisme à Moulins où nous allons en savoir un peu plus sur ce grand évènement sportif qui aura lieu à Avermes le dimanche 22 avril prochain. Le seul marathon du département !

Esprit Edition : En quoi consiste un marathon ?
Eric Dagois : Le marathon est une course unique par son origine, par sa distance et par ses incertitudes. Sa principale particularité est sa distance, mythique, de 42.195 km. Si le record du monde est de 2h05 min et 42s pour le parcourir, l'essentiel reste avant tout de participer et de passer la ligne d'arrivée ! On ne peut pas s'y frotter sans entraînement, il faut entre 8 et 12 semaines de préparation pour un coureur confirmé à une telle course.

Esprit Edition : Depuis quand organisez-vous cet évènement à Avermes ?
Fabienne Chalmin : Cette année sera la 32ème édition. Auparavant, la course était organisée par l'ALGAM mais nous étions partenaire pour la partie technique et logistique. Depuis 2016, nous avons repris l'intégralité de l'organisation. 130 coureurs ont participé à la dernière édition. La principale raison est que c'est le marathon le moins cher de France et qu'en plus il est unique sur le département. Le départ se fait à Avermes, à la mairie, et nous allons jusqu'au bout de la plaine des Champins. Une boucle pour le semi-marathon et deux pour le marathon.

Esprit Edition : Vous organisez un semi-marathon depuis deux ans, pourquoi cette nouveauté ?
Fabienne Chalmin : Oui, nous proposons le semi car c'est une course de plus en plus populaire et comme ça les participants ont un choix supplémentaire. La course d'un semi-marathon est de 21,1 km de long, ce qui est exactement la moitié de la distance d'un marathon.

L'EAMYA c'est aussi :
- Le Meeting National le 23 juin
- Un partenariat logistique pour Vin'Scène en Bourbonnais
- Le cross et la course nature à Avermes mi-décembre





Eric Dagois, Fabienne Chalmin et Fabrice Gicquel

Esprit Edition : Eric, vous êtes un marathonien confirmé. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur ce phénomène étrange qu'on appelle le mur dans le marathon ?
Eric Dagois : Oui, je l'ai vécu plusieurs fois. C'est un phénomène qui intervient entre les kilomètres 30 et 35. Les réserves en glycogène musculaire s'épuisent en effet autour de cette distance. L'organisme, à défaut de carburant musculaire suffisant, puise alors davantage dans les acides gras. Mais le mur du marathon ne présente pas de risque pour la santé, c'est seulement une difficulté physique et surtout psychologique où l'athlète se trouve confronté à un sentiment d'impuissance. Mais quand on termine sa course, on l'a déjà presque oublié. Les émotions se mélangent, on se sent bien malgré cette étape difficile.

Esprit Edition : Des coureurs de l'agglo ont-ils déjà remporté la première place du marathon ?
Fabrice Gicquel : Oui, bien sûr. Karine Fontenay l'a remporté deux fois, Anne Boudot, Cécile Bertin et Nicole Voyer une fois. Le meilleur temps en 32 ans est de 2h40.

Esprit Edition : Aujourd'hui tout le monde s'active-t-il pour l'organisation ?
Fabrice Gicquel : Oui, la course représente l'implication d'environ 130 bénévoles ! Sans eux, il n'y aurait pas de marathon. Ils donnent de leur temps avant, pendant et après la course. Le jour J, la mise en place se fait à partir de 4h du matin : il faut mettre en place le ravitaillement, les repas, le chrono, le balisage, la sécurité, etc.

Esprit Edition : Quelle est la particularité de ce marathon, ce qui le différencie des autres ?
Eric Dagois : Le marathon des Isles est une manifestation à taille humaine, c'est avant tout la promesse d'un souvenir et d'une expérience inoubliable. A l'issue de l'épreuve, qui est exigeante mais également riche en émotions, nous nous retrouvons autour d'un repas, on discute avec tout le monde, on passe un agréable moment.

Fabienne Chalmin : Les retours sont très positifs. Les témoignages de deux coureurs des années précédentes stipulent que c'est « Un marathon 100% plaisir ! » et signalent la logistique irréprochable. Les bénévoles, mieux qu'un club de supporters, sont motivants, encouragent les participants par leurs prénoms, ont toujours un petit mot, un sourire, bref, ils manifestent de la chaleur humaine. Tout le monde est enthousiasmé par l'ambiance et la convivialité. Et aussi par les multiples attentions : la bonne dotation, les douches chaudes, les masseurs, la qualité du balisage, les ravitaillements copieux et très variés, les VTT d'assistance, la qualité et la convivialité du repas, Sans parler de la cérémonie des récompenses où les anciens nous félicitent et nous saluent avec une grande émotion. C'est un grand moment. Si vous voulez tenter un premier marathon, faites-le ici. Si vous voulez un bon marathon, venez aussi. Si vous recherchez la performance, il y a du beau monde aussi mais tout se passe dans la bonne humeur (selon les mots des premier et deuxième arrivé: "une sortie longue entre potes, vivement l'année prochaine !!! C'est une course où on aime revenir ! Pour le plaisir de la course, la qualité de l'organisation, les sourires et la passion sincère des organisateurs pour faire vivre une épreuve dans une ambiance simple et chaleureuse. »

Esprit Edition : Un petit message à faire passer pour ceux qui hésitent encore ?
Eric Dagois : Oui, un petit rappel : ce marathon est officiel et qualificatif pour les championnats de France. On vous donne rendez-vous le dimanche 22 avril pour célébrer les valeurs et les émotions que procure cette distance mythique. Chaque participant repart avec une médaille. Venez, on va vous cocooner.

Infos pratiques :
Bulletin d'inscription à télécharger sur le site marathondesisles.wixsite.com et à envoyer à EAMYA, stade Hector Rolland
1 allée des Soupirs - 03000 Moulins
ou par mail à marathondesisles@gmail.com/infos.

Tarifs : Semi-marathon : *15€ sans repas / 18€ avec repas avant le 25 mars 2018, après cette date 20€ sans repas.* ***Marathon :*** *22€ sans repas / 25€ avec repas avant le 25 mars 2018, après cette date 30€ sans repas.*



Plan des courses

Tous **en selle !**


© Moulins comunauté

Moulins Communauté met à disposition gratuitement son pôle d'éducation et de prévention routière pour apprendre ou réapprendre à se déplacer à vélo, à tout âge et en toute sécurité.

Situé chemin de la Chandelle à Avermes, l'équipement communautaire est un lieu privilégié d'apprentissage et de sensibilisation aux bonnes règles de conduites. Recréant les principales situations réelles pour les piétons et cyclistes, ce pôle d'éducation routière s'ouvre au grand public, gratuitement, pour appréhender en toute sérénité le bitume et les déplacements doux à dos de vélo !

Priorité à la sécurité

Deux opérations voient simultanément le jour

L'une pour les enfants de 2 à 6 ans

En partenariat avec la CAF, Moulins Communauté ouvre librement sa piste aux parents, relais d'assistance maternelle et auxiliaires parentaux pour l'apprentissage du vélo aux enfants de 2 à 6 ans. Hors vacances scolaires, la piste est ainsi disponible gratuitement les mercredis après-midis de 14h à 16h. L'apprentissage est progressif, du petit vélo avec des roulettes ou sans pédale (draisienne) jusqu'au vélo « comme les grands », tous les moyens sont bons pour apprendre à vos rejetons à rouler sur une piste sécurisée plutôt qu'en bas de chez vous avec les aléas de la circulation. L'enfant reste sous la responsabilité des accompagnateurs et le prêt de vélo est possible sur réservation.

L'autre pour les adultes.

Il s'agit également d'apprendre ou de réapprendre à faire du vélo pour les adultes : l'équilibre bien sûr, mais aussi la confiance en soi et les règles élémentaires pour rouler sereinement en ville. 3 séances gratuites de 90 min sont programmées les vendredis après-midis sur un mois, par groupe de 8 personnes maximum. Inscription obligatoire. En dehors des pistes cyclables, il est parfois peu aisé de remonter sur les pédales. Cette « remise en selle » s'accompagne de cours théoriques et conseils pratiques pour l'entretien et la maintenance du matériel. A la fin de ce stage, les participants effectuent une sortie en ville, sans l'appréhension initiale ! Le prêt de vélo est également possible sur demande.

Renseignements et inscriptions :
04 70 47 02 14

Circuler à vélo, roulez en toute sécurité

La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent. Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du Code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers. Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

L'ÉQUIPEMENT

Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.

Les équipements obligatoires :

- Deux freins, avant et arrière.
- Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge.
- Un avertisseur sonore.
- Des catadioptres (dispositifs rétroréfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
- Le port d'un gilet rétroréfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.
- Le port du casque sera obligatoire pour les enfants de moins de 12 ans, qu'ils soient conducteurs ou passagers, à compter du 22 mars 2017.

LES RÈGLES ÉLEMENTAIRES DE SÉCURITÉ

En ville

- Circulez sur le côté droit de la chaussée, à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
- Osez occuper la chaussée lorsque le dépassement de votre vélo par une voiture s'avère dangereux.
- Utilisez, lorsqu'elles existent, les bandes ou pistes et doubles-sens cyclables.
- Gardez une distance de sécurité de 1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
- Ne zigzaguez pas entre les voitures.
- Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Dans les zones de rencontre ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.
- Dans les zones 30 et les zones de rencontre, les vélos peuvent circuler dans les deux sens. Le double sens vous permet de bénéficier d'une meilleure visibilité et d'éviter les grands axes de circulation, de simplifier les itinéraires.

Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, serrez à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

Source : http://www.securite-routiere.gouv.fr/

La Libricyclette, une librairie autrement !

Rencontre avec **David Blouët** et sa Libricyclette, une librairie ambulante sur un vélo triporteur à assistance électrique. Depuis un an, David Blouët grimpe sur son vélo et va à la rencontre des gens sur les marchés, les évènements à Bourbon l'Archambault et ses alentours pour expérimenter de nouveaux lieux de diffusion du livre avec son commerce ambulant rural.



Une belle reconversion !

Après avoir exercé de nombreuses et différentes missions en tant qu'éducateur spécialisé et dans les métiers de la petite enfance, David arrive dans le bourbonnais au début de l'année 2016. Dans son foyer, il n'y a qu'une seule voiture que sa compagne utilise chaque jour et le deuxième véhicule se trouve être un vélo électrique. Il a donc la contrainte de trouver un travail accessible à vélo à partir de Marigny, sa commune.

A la suite de la fermeture du café-librairie « Aux Tours du Livre » à Bourbon L'Archambault, David se pose la question d'une reconversion professionnelle et d'une éventuelle reprise. En parallèle de ses démarches pour étudier son projet, il suit une formation de « libraire créateur repreneur » à Montreuil.

Le projet de reprise du café-librairie ne pourra voir le jour car David n'aura pas le financement nécessaire mais il souhaite tout de même pérenniser une activité de librairie sur le secteur, certes dans un contexte de marché difficile, mais adapté à cette partie du bocage bourbonnais thermal, touristique, accueillant et militant, entre nature, bien-être et patrimoine !

Appuyé par différentes structures d'accompagnement, et à la suite de nombreuses rencontres notamment durant ses stages, il crée La Libricyclette en mars 2017, une librairie innovante en milieu rural.

La contrainte de se déplacer en vélo va finalement se révéler être un atout et une direction vers laquelle développer son projet. Curieux par nature, il se renseigne sur les vélos librairie avec tri-porteur. Il fait alors une rencontre importante, celle de Marion Bonilli, créatrice de la première « Cyclolibrairie » à Nantes. Elle le conforte alors dans son idée de créer un service culturel et humain en milieu rural au moyen d'une librairie ambulante.

« *Etre une librairie itinérante, c'est aussi une manière de toucher un autre public en milieu rural. L'idée, c'est d'avoir une sélection de livres choisis, proposer des livres qu'on ne trouve pas partout, des éditeurs locaux par exemple, vendre des livres qui ont une histoire… tout en répondant à la demande des gens* », nous explique David.

Alors tout s'enchaîne : il fait fabriquer son vélo triporteur à assistance électrique sur-mesure dans une entreprise nantaise et effectue ses premières commandes de livres. Il sillonne les marchés à Bourbon L'Archambault et ses alentours et participe à des évènements durant tout l'été comme Jazz dans le Bocage, le marché des plantes de Souvigny. Il ouvrira même une boutique éphémère durant 2 semaines à Bourbon l'Archambault durant les périodes des fêtes de fin d'année.

« *Je sélectionne mes livres en fonction de l'endroit où je vais et de la thématique de l'évènement. Il y en a pour tous les publics, adultes comme enfants, avec des thèmes plus appréciés que d'autres comme la jeunesse, le bien-être et la nature. Je peux emporter jusqu'à 200 livres et prendre des commandes sur place* ». nous raconte David.

Bilan 2017

Durant cette année 2017, David a réalisé un véritable exploit physique, sportif et commercial.

« *La distance parcourue correspond à 2 tours de France. Pour mes plus grandes distances, je suis allé jusqu'à Dompierre sur Besbre et St Pourçain. Il faut savoir que le vélo vide pèse déjà 120 kg et peut atteindre les 250 kg plein, ce n'est donc pas du luxe qu'il y ait une assistance électrique ! Heureusement, à la base je suis quelqu'un de très endurant et j'aime le sport, je fais d'ailleurs un peu de course à pied et de natation. Sans oublier que le métier de libraire est aussi un métier de manutention.* »

Il prend aussi conscience des contraintes de fonctionnement souvent très artisanals et doit donc repenser ses outils de gestion en informatisant son stock et réfléchir à l'autonomie du vélo. Aujourd'hui, il dispose d'une autonomie de 15 à 20 km. Un moteur hydrogène est à l'étude.

« *J'ai tout de même réussi à atteindre mes objectifs en 9 mois au lieu de 12 ! La contrepartie, c'est que cela m'a demandé beaucoup d'investissement personnel, mon rythme de vie en a été bousculé. Mais j'ai pu faire de riches rencontres et j'ai vécu une expérience qui va me permettre aujourd'hui d'explorer de nombreuses pistes…* »

Après une petite pause en ce début d'année, la Libricyclette reprend du service depuis le 3 mars. Elle est présente tous les 15 jours sur le marché de Bourbon l'Archambault où une belle fête d'anniversaire de la Libricyclette sera organisée lors du week-end des 17 et 18 mars 2018.

Venez également rencontrer David les 26 et 27 mars à St Léopardin d'Augy, le 28 avril à St Priest en Murat lors de la Célébration du 170 e anniversaire de la naissance d'Hubertine Auclert, et du 4 au 12 mai au festival Jazz dans le Bocage.

Cette année 2018 sera pour David l'occasion d'imaginer encore de nouveaux lieux de diffusion du livre, alors à suivre…

Contact : La Libricyclette - Tél. : 06 68 12 83 39 david.blouet@gmail.com
Page Facebook La Libricyclette



- SAVE THE DATE -

#BIEN-ÊTRE

Tous ensemble pour nettoyer les bords d'Allier à Monétay s/A

Dimanche 18 mars

Rendez-vous à 8h30 au Presbytère. Balade, nettoyage et pique nique sorti du sac. Batelliers, cavaliers, randonneurs.....nous vous attendons sur les pacages de Monetay, La Ferté Hauterive et Chatel-de-Neuvre.

La Semaine de la Mission Locale à Moulins

Du lundi 19 au vendredi 23 mars

Dans le cadre de la semaine des Missions Locales, l'antenne de Moulins vous propose des rencontres, des visites, des ateliers ! Vous voulez savoir ce qu'est un fablab, un espace de coworking, connaître les métiers de l'eau, de la gestion des déchets, du recyclage, le maraîchage bio... vous entraîner au recrutement via skype... Inscrivez-vous à l'accueil de la Mission Locale de Moulins, parlez-en à votre conseiller ou contactez Bérengère Salignat.

Salon santé & émotions à Moulins

Samedi 24 et dimanche 25 mars

à la salle des fêtes

Organisé par l'association AMACS en Bourbonnais. De nombreuses conférences et ateliers sont programmés pour s'informer et aller à la rencontre de ces professionnels. Entrée gratuite. Rens. Sur www.amacsmoulins03.fr

Friperie à Coulandon

Dimanche 25 mars

A la salle des fêtes de 9h à 17h. Organisée par l'association Coul'en Gym. Rens. 04 70 44 01 04 après 18h.

Soirée jeux de société à Moulins

Vendredi 6 avril

à l'auditorium Saint Paul

De 19h30 à 22h30. Sur réservation. Message à la page facebook. Mail à ludimoulins@gmail.com ou 06 01 34 51 93. Mineurs acceptés sous la responsabilité de leur parents.

Rencontres cinéma-nature à Dompierre sur Besbre

Vendredi 6, samedi 7 et dimanche 8 avril

Ce festival est devenu un rendez-vous culturel unique qui questionne le rapport de l'Homme à son environnement, à travers une compétition de films, une compétition de photographies, des expositions et de nombreuses animations, avec toujours cette intransigeance dans le propos et la volonté d'offrir au public un espace-temps singulier et partagé. Retrouvez tout le programme sur www.rencontres-cinema-nature.eu/programme.

Journées Européennes des Métiers d'Art

Cette manifestation nationale a pour but de promouvoir et sensibiliser le grand public à ces métiers alliant gestes de tradition, de création et échanges humains.

- Au CNCS à Moulins samedi 7 et dimanche 8 avril

Rendez-vous d'exception au CNCS dans le cadre des JEMA autour d'un projet de recherches plastiques « Verre et Textile » par les étudiants de diplôme des Métiers d'Art "Créateur Verrier » du Lycée Jean Monnet à Yzeure. Entre 14h30 et 17h. Rens. 04 70 20 76 20 ou accueil@cncs.fr

- À l'Atelier Bérangère Giraud à Bresnay du vendredi 6 au dimanche 8 avril.

Porte Ouverte d'Hygibioservice à Chapeau

Samedi 7 avril

Vente directe, buffet du terroir de commerçants locaux et une tombola sera organisée durant toute la journée.

Grand carnaval de Moulins

Dimanche 8 avril

Venez fêter le carnaval avec nous ! Rendez-vous dans les rues de la ville pour venir admirer le défilé des chars décorés par les associations ainsi que de nombreuses troupes et bandas venus pour l'occasion ! 15h30 : départ Rue Régemortes du Cortège. 17h30 : arrivée centre ville.

Fête des plantes à Villeneuve sur Allier

Samedi 14 et dimanche 15 avril

à l'Arborétum de la Balaine

Ces journées regrouperont une cinquantaine d'exposants dans plusieurs catégories du domaine végétal, ainsi que des accessoires pour le jardin. Des visites commentées du parc seront réalisées par un guide sur les 2 journées, afin de mieux connaître les végétaux et leur histoire, ainsi que l'histoire de l'Arboretum. De 10h à 18h. Tout le programme sur www.arboretum-balaine.com.

C'est la Fête du livre **à Neuvy**

L'association Lecture et Loisirs de Neuvy organise la **13ème fête du livre** le dimanche 8 avril 2018, de 10h à 18 h, salle polyvalente de Neuvy. Entrée gratuite.

Parmi les auteurs, retrouvez Sylvie Livet qui présentera son dernier ouvrage "Bulle de vie ». elle propose aux lecteurs différentes interprétations pour un monde de paix afin de retrouver l'équilibre avec soi-même. Entre anecdotes, analyses et rencontres, elle entraîne le lecteur dans une bulle où chacun pourra laisser envoler sa vision positive. Avec ses messages universels, elle espère atteindre une humanité consciente de vivre dans la paix, l'amour inconditionnel, le bien-être, la joie, la tolérance le respect.

Seront également présents : Agnès Marin, fille de l'acteur Christan Marin, qui revient pour la 2ème fois. A ses côtés, André Brugiroux qui a passé sa vie à découvrir le monde en stop avec ses livres "Le monde est mon pays" ou "Une vie sur la route" et Claude Personéni qui voyage également mais cette fois à pied sur les chemins de Compostele…

Venez à la rencontres de nombreux auteurs aux ouvrages variés : romans-policier, terroir, fantastique, fiction, polars, voyages, livres jeunesse, sciences humaines, carnets de voyage, poèmes, cuisine...

Pour infos :
Le samedi 7 avril à la salle annexe de la mairie à 18h30, André Brugiroux donnera une causerie-débat sur le thème : "Le monde est mon pays". Entrée libre.
Le Dimanche 8 avril à la salle annexe de la salle polyvalente, de 10h à 18h, Exposition des dessins et peintures de Gilles Baugé.

Entrée gratuite.
Contact : 04 70 20 42 78





- SAVE THE DATE -

#SPORT

Gala de catch à Moulins
Samedi 17 mars au Palais des Sports

A 20h30. Ouverture des portes à 19h, buvette et petite restauration sur la place et démo des clubs locaux (boxe anglaise, lutte, judo) avant l'entrée sur le ring des professionnels ! Entrée 13€ par terre, 7€ en gradin (avec tract de réduction de 2€ distribué dans tous les commerces) ; billets en vente au Espace Culturel E.Leclerc Moulins. Tous les bénéfices de la soirée vont au l'école de rugby du FCM officiel.

Carna grimpe à Dompierre sur Besbre
Samedi 17 mars
au gymnase du collège

Organisé par l'ASD Escalade Source Libre. De 14h à 18h. Venez découvrir leur mur d'escalade et profiter pleinement d'une initiation gratuite par les bénévoles du club. Avec toujours la tyrolienne géante, qui était déjà la star des précédentes éditions, et le pont de singe. Venez faire le plein de sensations nouvelles ! Nouveauté cette année : la liane de tarzan ! Sans oublier le concours de déguisements pour tenter de gagner des cadeaux... Rens. 06 50 93 35 86.

1ère manche de la coupe régionale BMX à Yzeure
Samedi 17 et dimanche 18 mars
à la piste Millepertuis

Le 17 de 9h à 18h et le 18 de 9h à 17h. Le BMX Yzeure accueille la 1re manche de la Coupe Auvergne-Rhône-Alpes. 600 pilotes, dont des jeunes du BMX Yzeure, filles et garçons, de 6 à 40 ans et plus tenteront réaliser une belle performance.

Les foulées trévoloises
Samedi 24 mars

Course de 5 km à 15h et de 10 km à 16h.

Les champions internationaux de judo en visite à Moulins
Mercredi 28 mars
au Palais des sports

Les jeunes judokas du département vont ainsi approcher leurs idoles de l'équipe de France. Une délégation de 10 personnes, dont 7 champions, fait le déplacement dans notre ville. Cette rencontre est ouverte gratuitement à tout public dans les gradins de 14h30 à 17h.

Tennis : tournoi jeunes de Pâques
Du vendredi 30 mars
au dimanche 1er avril

Organisé par Moulins Tennis. Catégories filles et garçons de 11 à 18 ans. Rens. 06 81 71 04 88.

Gala de l'ASPTT Judo à Moulins
Samedi 31 mars au Palais des sports

Le club présentera un gala de démonstration de ses activités. Baby-judo, technique, self défense… Ouvert à tous de 17h30 à 20h30. Entrée : 3€.

L'Eurosolexine à Yzeure
Samedi 31 mars et dimanche
1er avril à Yzeurespace

A partir de 10h. 300 participants sont attendus pour célébrer les vélosolex et les 50 ans du micron avec les Pétochons du Bourbonnais. Rens. 04 70 20 88 30 ou 06 75 61 55 60.

Cocci'Day de Trevol à Moulins
Samedi 31 mars et dimanche 1er avril

Organisé par Stud'Events. Cet évènement a pour but de rassembler des propriétaires de coccinelles et de combi Volkswagen, mais aussi de nombreux amateurs et curieux tout au long de cette journée festive entre les villes de Trevol et Moulins. Pour plus d'informations 07 84 20 73 63 ou Facebook : cocci'day.

Trivert cross triathlon nature à Moulins
Lundi 2 avril

Organisé par l'association TRIMAY. Trivert en Ovive ! Au programme 400 m de natation, 14,7 km de VTT et 5 km de course à pieds ! Rendez-vous à 13h au centre aqualudique l'Ovive pour le départ. Info et inscription sur https://trimay.fr.

Course nature à Dompierre sur Besbre
Dimanche 8 avril au
gymnase du collège

Organisé par Eacc Dompierre. 8 et 13 km. Inscription avant le 4 avril.

Trail des Côtes Matras à Noyant d'Allier
Samedi 14 avril



3 distances - Trail découverte : 7 km; D+ 110 m. Trail de la Pierre Percée : 14 km; D+ 260 m et trail des Côtes Matras : 29 km; D+ 460 m. Marche 7 et 14 km. Facebook : Trail des Côtes Matras.

Rendez-vous sur **les brocantes !**

L'Allier est réputé pour le nombre et la qualité de ses brocantes. Les "bonnes affaires" sont à dénicher et à ... négocier. Pour retrouver toutes les dates, le calendrier des brocantes en Bourbonnais 2018 est désormais disponible gratuitement dans les Offices de Tourime de Moulins, Vichy et Montluçon et auprès de certaines associations organisatrices, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Comité des brocantes en Bourbonnais pour les connaître.

Vous pouvez également demander un calendrier version papier en envoyant une enveloppe A5 avec vos coordonnées affranchie au tarif en vigueur (2 timbres) à : **Comité des brocantes en Bourbonnais - Mairie - 03340 La Ferté Hauterive**
Et suivre toutes les mise à jour sur leur site internet : **www.brocantes03.org**

Rens. au 09.64.32.98.51 ou 04.70.43.03.21.

Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

JEUX CONCOURS !
GAGNEZ UN COMPOSTEUR EN BOIS DE 300L



Offert en partenariat avec le SICTOM Nord Allier dans le cadre de la **Semaine Nationale du Compostage**

EN NOUS ENVOYANT VOS COORDONNÉES*
PAR MAIL : ESPRITEDITION@GMAIL.COM
OU PAR COURRIER : ESPRIT EDITION
19 RUE ST MARTIN - 03000 COULANDON

*Sur tirage au sort parmis les participants
*Avant le lundi 16 avril 2018

A vendre



Moulins

Dans quartier pavillonnaire
Maison sur sous-sol aménagé
avec au rdc : 2 chambres, balcon
Terrain de 2048m²
Honoraires charge vendeur
Réf. : MOU1461 **191 700 €**

A vendre



Bressolles

Maison neuve de plain-pied
de 3 chambres
Terrain clos de 878m²
Honoraires charge vendeur
Classe énergie : D
Réf. : MOU1451 **223 600 €**

A louer



Souvigny

Appart. de type 2 en rez de jardin,
1 chbre, jardin, emplacement parking,
chauffage élec.trique. Frais d'agence
locataire : 237,60€. Loyer avec charges
de 33€. Classe énergie : F
Réf. : CG509 **380 €**

A louer



Bagneux

Pavillon de 2009
4 chambres,
Terrain de 571m² avec cabanon
Frais d'agence locataire : 496,80€
Classe énergie : D
Réf. : MOU1429 **650 €**

cimm immobilier
Votre agence de proximité

Achat **Vente**
Gestion locative Estimation
Viager **Location**

Une équipe de quatre personnes
à votre écoute, formées régulièrement.



15 rue des Bouchers - 03000 MOULINS

04 70 47 05 71

moulins.cimm.com f Cimm immobilier Moulins

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30