#32
NOV
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

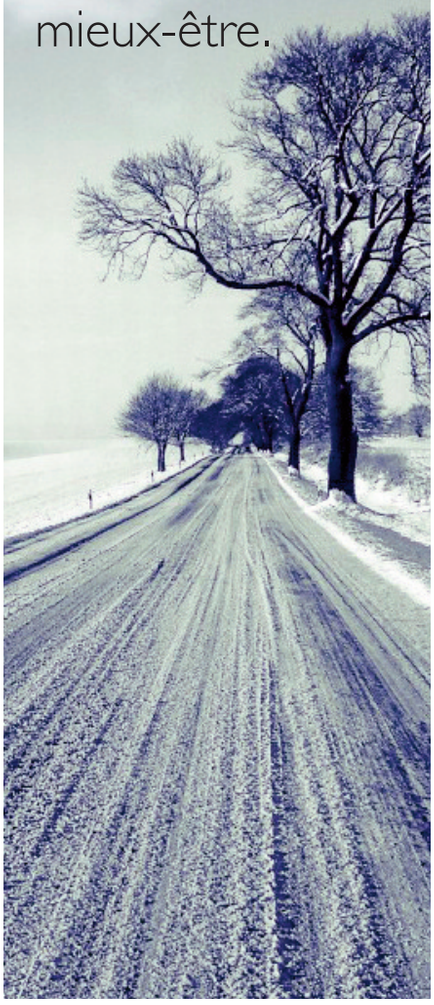
Connaissez-vous la **lama thérapie ?**



Sophie, Erwan et Much'ano à Limoise

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

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



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€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

#Sophrologie

• Nathalie Dutour
Sophrologue Spécialisée enfants et adolescents - Méthode papillon
06 81 34 27 33
Sophrologue Dutour Nathalie
Cabinet YZEURE Santé & NEUILLY LE REAL

• Caroline Valligny
Sophrologue
sophrovall@gmail.com
06 15 26 85 40
Bel Air - 03400 GENNETINES

#Ostéopathie

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

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

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

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

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

#Chiropraxie

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

Fleurs de Bach et Gémmothérapie

• Catherine Houlle - Cabinet Harmonie
Harmonisation par les plantes : fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
cathoulle@sfr.fr - catherine-houlle.e-monsite.com
C. Houlle praticienne en fleurs de Bach et gemmothérapie dans l'Allier
11 rue du pont Ginguet - 03000 MOULINS

#Magnétisme et fleurs de Bach

• Sandrine Quillet
Magnétiseuse/Conseillère en Fleurs de Bach
Du lundi au vendredi : 06 21 19 88 30
Mail : sandrinequillet03@gmail.com
Sandrine Quillet : Magnétisme, Conseils en Fleurs de Bach.
40 avenue de la libération - 03000 MOULINS

#Coiffure/Esthétique

• Camille Albane
Coiffeur - coloriste - maquilleur
04 70 44 96 92
https://salon.camillealbane.com/coiffeur/moulins/
Camille Albane Moulins
8 Rue de Pont - 03000 MOULINS







Aude & Julie



Un chèque cadeau local à Moulins pour consommer près de chez nous.

Dans le cadre de l'ensemble des projets et actions mis en place pour la revitalisation du centre-ville de Moulins, il existe aujourd'hui un chèque cadeau local. Moulins Kdo, c'est son nom, et a pour objectif de soutenir l'économie locale et éviter l'évasion commerciale pour que les habitants de Moulins et son agglomération consomment sur le territoire.
Le chèque Moulins Kdo est vendu aux entreprises, comités d'entreprise, professions libérales, collectivités locales et associations souhaitant offrir des chèques cadeau à leurs salariés. Les particuliers aussi pourront l'acheter directement pour eux ou pour offrir à leurs proches. Une bonne idée de cadeau pour les fêtes de fin d'année.
Plus d'infos : Moulins Promotion (CCI Allier) par mail moulinspromotion@gmail.com ou prendre contact avec Cyril Martin, manager de centre-ville, au 06 34 92 89 09.

> « C'est en se plantant que l'on peut pousser ! »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Novembre 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

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 :
Alpha Numeriq
Rue de Bad Vilbel - 03000 Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Pascaline Liard, Zéro Waste, Caroline Valligny
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 : 979-10-96967-18-6

ABONNEZ-VOUS !
et recevez tous les mois votre magazine chez vous !

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

1 an d'abonnement
30€
Frais d'envoi et de gestion*



*Offre réservée à la France métropolitaine.

Envoyez-nous vos coordonnées à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
Accompagné de votre règlement à l'ordre de Esprit Edition

Nom/prénom :

Adresse :

N°tel :

Mail :

Ne pas jeter sur la voie publique

Le pouvoir apaisant **du lama**

Sophie Vialis nous a accueilli chez elle à Limoise il y a quelques jours pour nous raconter son quotidien avec ses lamas. On ne se doutait pas un seul instant de ce qui pouvait nous attendre au bout du chemin. D'un côté une maison, quelques poules Orpington, un chat et un chien. Et tout autour, une vingtaine de lamas qui pâturent paisiblement dans plusieurs prés. On n'a qu'une envie lorsqu'on rentre dans la prairie des lamas, c'est de les serrer dans nos bras et de caresser leur fameuse laine, réputée comme l'une des plus douces et des plus chaudes au monde. Cela fait maintenant quatorze ans que Sophie élève cet animal pour le moins atypique.

Esprit Edition : Tout d'abord, pourquoi un élevage de lamas ?
Sophie Vialis : J'ai commencé avec mes premiers lamas en 2003 et débuté mon élevage en 2004. Mon mari et moi avons posé nos valises à Limoise en 2007. Ma passion pour les lamas date depuis mon enfance. Depuis, je consacre tout mon temps à mes lamas que j'élève à titre professionnel. La plupart d'entre eux sont primés en concours de beauté et rigoureusement sélectionnés pour leur douceur de caractère ainsi que pour la finesse de leur laine. Bonnes origines et bons caractères sont les priorités de mon élevage. Grâce à la tonte de mes lamas et la qualité de leur laine, je confectionne des articles 100% artisanal. Je les tonds moi-même à la main avec des ciseaux spéciaux une fois par an au printemps. Ensuite, je carde et file la laine à la main. Celle-ci est hypoallergénique, particulièrement chaude et très légère mais aussi extrêmement fine et soyeuse. Les teintes sont naturelles. Je tricote des articles uniques, des chauffes-poignets, des chauffe-épaules, des bandeaux, des snood et des ponchos pour enfants que je revends ensuite sur les marchés de Noël ou sur mon site internet. Comme je porte une très grande attention au caractère gentil et patient de mes pensionnaires, les conditions me permettent aussi de proposer mes lamas dans le cadre de thérapies, la lama-thérapie. J'organise aussi des visites de l'élevage à la découverte du lama, de ses origines, de son alimentation...

Esprit Edition : D'où viennent vos lamas ?
Sophie Vialis : Mes lamas sont d'origine chilienne, argentine et nord-américaine. Certains sont importés du Chili. Je les sélectionne pour leur beauté, le modèle et l'allure, leur laine soyeuse et très longue. Des lamas fortement lainés avec de chouettes caractères. J'ai à l'heure actuelle une vingtaine de lamas. Ils ont chacun un prénom et inscrits à un registre, il y a Lakshmi 18 ans à la retraite, la plus ancienne de mes femelles, Criolla, Nala, Bellina, Antara,



Much'ano, Simba... Chaque lama a sa propre personnalité, chacun est unique.

Esprit Edition : Qu'est-ce que la lama thérapie ?
Sophie Vialis : Le Lama est par nature très gentil et patient. Son caractère et son gabarit de petite taille réunissent toutes les conditions nécessaires pour devenir un excellent collaborateur dans le cadre d'une thérapie. Le lama permet à chaque individu de s'ouvrir à toute forme de communication car il met en confiance par sa douceur et son calme. Il m'est possible de proposer ce type de thérapie car mes lamas sont parfaitement manipulés et éduqués, et leur attitude permet de faire de la thérapie. On peut donc établir avec lui une relation de confiance et de complicité remarquable. Comme vous le constatez, ce n'est pas moi le thérapeute, je n'aurais pas la prétention de me décrire ainsi, ce sont mes lamas ! Les encadrants des groupes sont présents sur le site le temps de la visite en thérapie.

Esprit Edition : Comment se déroule une séance ?
Sophie Vialis : La thérapie permet à l'individu de s'ouvrir à ses émotions, éveiller ses sens par le toucher, s'ouvrir à la communication verbale et non verbale. Il se sent sécurisé au contact d'un animal par le biais d'une communication par les sons mais aussi par les gestes, les caresses. Je propose des visites ponctuelles ou régulières au sein de mon élevage tout au long de l'année aux personnes déficientes motrices, mentales, auditives, visuelles et autistes. Au contact des lamas, la personne trouve un apaisement, une douceur. Se sentant acceptée, non jugée, aimée sans condition elle a envie de socialisation, elle installe alors des liens avec des tiers et prend confiance en elle. Les gens laissent tomber leurs barrières psychologiques en présence d'animaux et cela leur permet d'évacuer leurs frustrations intérieures. Mais attention tout de même, tous les lamas ne sont pas faits pour être des compa-



gnons thérapeutiques. Ils doivent être habitués à l'être humain et éduqués dans ce sens et avoir le caractère qui le permette.

Esprit Edition : Avec qui utilisez-vous cette méthode ?
Sophie Vialis : Silencieux, doux, calme, sociable, patient, cet animal possède une sérénité rayonnante et contagieuse. Attentif aux besoins des autres, il est un excellent outil d'intervention avec les adultes, enfants ou adolescents ayant des troubles du comportement. Le lama est attentif aux ressentis de l'humain, ne le juge pas, ne le renvoie pas à ses difficultés. Son contact est apaisant, réconfortant. Par exemple dans le cas de l'autisme, il m'est arrivé qu'un enfant réponde aux sons émis par le lama.

L'élevage Les lamas de la Bouble vous accueille sur rendez-vous pour les visites d'élevage pour les groupes à Limoise d'avril à fin août. L'élevage reçoit également des familles et des mini-groupes à partir de 5 personnes.
Où retrouver les créations de Sophie ?
> Marché de l'avent à Souvigny les 24 et 25 novembre
> Marché de Noël à Bourbon l'Archambault, au château Bignon les 15 et 16 décembre.

Pour plus de renseignements :
04 70 66 28 64 - 06 20 56 58 71
www.lamas-bouble.com















Réduction des déchets : Une semaine d'animations avec le SICTOM Nord Allier

La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets se déroulera du 17 au 25 novembre 2018. À cette occasion, Adèle Luciole, l'ambassadrice du tri et de la prévention au SICTOM Nord Allier, se mobilise sur tout le territoire pour sensibiliser les habitants, associations et professionnels à la réduction des déchets au quotidien.

La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets
La Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) permet de conduire des actions de communication en faveur des gestes permettant de réduire la quantité et la nocivité des déchets, dans une dimension européenne. Organisée par les autorités publiques la dernière semaine de novembre, c'est un moment fort de mobilisation pour sensibiliser le grand public. Comme chaque année, c'est l'occasion pour le SICTOM Nord Allier de sensibiliser et d'informer grâce à des actions autour de divers thèmes liés à la réduction des déchets présentés à la collecte.

Ouverture : animations à Coulandon le samedi 17 novembre
A l'occasion de l'ouverture de la SERD, plusieurs animations seront organisées le samedi 17 novembre à Coulandon, en partenariat avec différents acteurs, dont la Mairie, qui souhaitait sensibiliser ses habitants à la réduction des déchets. De nombreuses initiatives locales seront présentées lors de cette journée, à la salle des Fêtes mais aussi l'après-midi à la déchèterie.

Interventions avec et pour différentes structures
Durant toute cette semaine, le SICTOM Nord Allier ou ses partenaires seront présents dans plusieurs établissements pour sensibiliser à la réduction des déchets. Au programme : atelier produits d'entretien écologiques à Moulins, intervention à Saint-Menoux, à l'URSSAF Moulins et à l'ESAT Moulins-Yzeure.

Salon De Fil en Récup' les 24 et 25 novembre
L'évènement phare de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets se tiendra les 24 et 25 novembre au Parc Moulins Expo, à Avermes. La deuxième édition du salon «De fil en récup'» mettra à l'honneur le textile et la récupération dans tous leurs états. Une cinquantaine d'exposants dans ce domaine montreront leurs créations, proposeront des démonstrations et quelques ateliers, qui permettront aux visiteurs de mettre la main à la pâte.

« Le magazine *l'Esprit Sport & Bien-être* aura son coin lecture, le samedi 17 novembre à Coulandon n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! »



Aude & Julie

>> Retrouvez tout le programme en dernière page...

L'engagement, un geste connecté !

Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



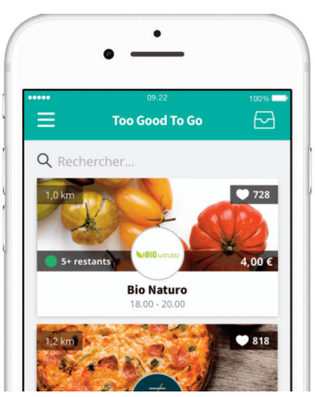
"Too Good To Go", l'application qui évite le gaspillage alimentaire

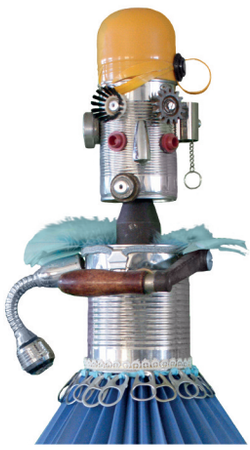
Too Good To Go est une application mobile gratuite permettant aux commerçants de vendre leurs invendus et aux clients d'acheter des produits alimentaires à prix réduits. Simple et efficace, c'est un système gagnant-gagnant pour les commerçants comme pour les utilisateurs de l'appli et qui permet à chacun de lutter contre le gaspillage alimentaire à son échelle.

Réduire le gaspillage et manger à petit prix
Le pari a commencé en juin 2016 à Lille et à Paris. En 1 an et demi, les résultats dépassent les attentes : l'application regroupe un réseau de 2200 commerçants sur plus de 40 villes françaises qui ont permis de sauver 400 000 repas de la poubelle, grâce à une croissance annuelle de 250% !

Comment ça marche ?
- Téléchargez l'application et géolocalisez-vous en activant la géolocalisation ou renseignez le nom de la ville ou son code postal sur le moteur de recherche.
- Choisissez un commerçant près de chez vous.
- Cliquez sur « commander » pour réserver votre panier.
- Payez en ligne en un seul clic.
- Récupérez vos produits directement chez le commerçant aux heures prévues. Vous devez présenter à celui-ci votre reçu sur l'application Too Good To Go. Le commerçant valide votre venue directement sur votre téléphone, il est donc indispensable de l'apporter !

De nombreux commerçant sur notre agglomération sont partenaires, n'hésitez pas à les découvrir via l'application.





Adèle s'en mêle !

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 !

Une année pour moins de déchets

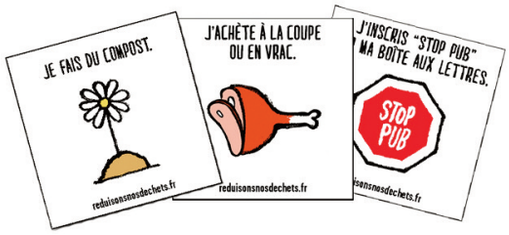
L'année se termine bientôt, et je suis contente car j'ai réussi à réduire mes déchets ! Et vous, qu'avez-vous fait ? Donnez-moi vos idées pour l'année prochaine !

- 40 kg de papier

Grâce à un petit autocollant Stop Pub sur ma boîte aux lettres, j'ai sorti deux fois moins ma poubelle ! Toute la pub que je recevais avant et que je ne lisais pas finissait directement au tri sélectif… Aujourd'hui, ma poubelle de tri a fondu !

- 20 kg de déchets alimentaires

Avec mon petit jardin, j'ai quand même pu me mettre facilement au compostage, et j'en suis ravie ! Toutes mes épluchures y passent, sans compter le marc de café, les sachets de thé et le carton brun ! Grâce à mon composteur, j'ai éliminé 20 kg de déchets qui sentaient mauvais dans ma poubelle, et qui connaissent maintenant une deuxième vie en compost dans mes plantations ! Et depuis que j'ai demandé à mémé des recettes pour cuisiner mes restes, je ne gaspille plus de nourriture ! Et en plus, je me régale !



Des économies !

En plus de ces deux petits gestes aux résultats frappants, je me suis mise à acheter local et le plus possible en vrac. Grâce à tout ça, j'ai fait des économies, qui m'ont servi à prolonger un peu mes vacances et à me faire plus souvent des sorties ciné !

Et l'année prochaine ?

J'ai envie de me mettre à la couture… Je vais sûrement faire un tour au salon De Fil en Récup' les 24 et 25 novembre au Parc Moulins Expo pour y piocher des idées de créations à base de récup ! Vous me rejoignez ?

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



" Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** ! "

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment limiter le givre sur le pare brise de votre voiture ?

"Si le pare-brise de votre véhicule est gelé, le vinaigre blanc est particulièrement recommandé. Imbibez un chiffon avec du vinaigre blanc et frottez le pare-brise et les vitres. Le givre disparaitra rapidement"

À bientôt ! Christelle



RENCONTREZ CHRISTELLE : Le Samedi 17 novembre pour les 1 an de l'Epicerie La Musette à St Léon & Le dimanche 2 décembre au marché de Noël de Chapeau

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

Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

Un calendrier de l'Avent grandeur nature et convivial à la Chapelle aux Chasses

Jusqu'au 24 décembre, chaque jour, un habitant de la commune de la Chapelle aux Chasses reçoit chez lui de 19h à 20h, à l'heure de l'apéritif, les autre habitants de la commune pour un moment de convivialité et de partage. Derrière cette idée pour le moins originale, Fernanda chef cuisinière à l'auberge, Christelle secrétaire de mairie et Géraldine employée communale.



« L'idée c'est le partage ! Toute l'année, on ne prend pas le temps de se voir, alors nous avons eu l'idée de forcer le destin et de créer des moments conviviaux sur la commune. L'esprit y est festif ! La maison qui reçoit, offre du vin chaud, un thé, un chocolat ou un café, et des petites choses à grignoter aux autres habitants.». explique Fernanda.

Ces rencontres conviviales permettent aux habitants de se retrouver

« Ces rencontres autour du calendrier de l'Avent à taille humaine créent du lien et permettent de faire connaissance. Il est important de partager des moments de joie. Il faut savoir qu'il n'est pas facile, pour certains habitants, de recevoir, alors Mr Guy, le maire de la commune, met à disposition la salle de réunion à la mairie ou la salle des fêtes pour ceux qui le souhaitent.» nous précise Fernanda.

Le premier jour, le 1er décembre se fait à la mairie. La première année, une dizaine habitants avaient ouvert leurs portes et l'année dernière une vingtaine. Cette année, les hôtes et hôtesses peuvent venir remplir toutes les cases du calendrier de l'Avent dès maintenant et ce jusqu'au 24 à la mairie ou à l'auberge.

Plus d'infos auprès de la mairie au 04 70 43 43 85 ou de l'auberge au 04 70 43 44 71.

La magie de noël s'invite bientôt **sur les façades des commerçants !**

Dans les prochaines semaines, Jean-Pierre Rebuffo fleuriste Moulinois va, comme chaque année, venir décorer des vitrines de commerçants du centre ville aux couleurs des fêtes de fin d'année. Une période importante pour les commerçants, mais qui reste aussi une belle visibilité à l'heure de la magie de noël !

Une activité en plus que propose depuis presque 30 ans cette entreprise familiale de fleurs pour les fêtes de fin d'année aux commerçants du centre ville de Moulins. A l'époque c'est en décorant les façades de sa propre boutique de fleurs que d'autres commerçants lui ont demander de faire la même chose sur leurs vitrines. Depuis, chaque années de nouveaux clients lui font confiance pour décorer et donner un air festif à leur boutique.



« Je réalise environ une cinquantaine de vitrines, mais jamais deux semblables ! Chaque commerçant à son thème de couleurs ou sinon je propose des composition en accord avec les décorations du centre ville. » nous explique Jean-Pierre

Jean-Pierre adapte la mise en scène en fonction des critères de son client et du budget. Il propose essentiellement des fleurs et du sapin naturel avec quelques rubans bleu, vert, violet, blanc pour mettre de la couleur.

« Pour mes branches de sapin, je choisis essentiellement du Norman que je vais chercher moi même dans le Morvan. Il est plus résistant, a une plus belle couleur et surtout je peux le travailler à la main sans gants ! Je peux le proposer naturel ou floquer pour un effet neige » précise Jean-Pierre.

A partir de fin novembre, vous risquerez donc de croiser Jean-Pierre décorant une vitrine avec ses branches de sapin, tout cela afin de donner une vraie ambiance de fêtes pour le plus grand plaisir des yeux des passants.

Du sapin naturel et des noeuds sur les vitrines des commerçants



« Je fais réaliser la façade de mon salon pour les fêtes de fin d'année par M. Rebuffo car j'avais vu et aimé son travail chez d'autre commerçants. il est à l'écoute de mes attentes et mes idées et sa créativité me satisfait. De plus je privilègie les commerçants de ma ville, et si je peux, ceux du centre ville dont je fais partie. »

Véronique Minet - Salon Camille Albane



C'est l'heure des soupes **chez Mareja Restaurant sur Mesure !**

Au menu du jour, nous vous proposons de découvrir Mareja Restaurant sur Mesure qui propose comme spécialité des salades composées, saines et gourmandes à composer soi-même mais aussi, un plat chaud du jour, jus artisanal Charles Papillon, et desserts. Et avec l'arrivée de l'hiver et le froid, les soupes sont de retour avec leurs saveurs et leurs couleurs pour le plus grand plaisir des amateurs des légumes d'hiver ! Un concept 2 en 1 ou tout est fait maison !

Sandra Mareja Edelsteen, d'où le nom de son restaurant en référence à son deuxième prénom et à son pays d'origine le Suriname (ex-Guyane Hollandaise), a créé son concept de restauration sur mesure il y a 1 an et demi, et a à coeur de répondre aux envies de chacun : exigeant, pressé, gourmand, sportif, healthy, ou tout simplement amateur de bonnes choses…



Sandra à gauche et Isis



Plat et dessert, il est possible de constituer un repas 100% végétarien, il suffira de miser sur les légumes, les fruits, les céréales, les graines, les pousses de soja, mais aussi les herbes fraiches comme la coriandre, la ciboulette et le persil qui mettront de jolies couleurs et du goût dans vos assiettes. « *Je suis moi même végétarienne et je souhaitais proposer des plats à base végétarienne et donner la possibilité de les agrémenter de poisson, crevette ou poulet pour élargir mon offre. Isis, mon employée à d'ailleurs la lourde tâche de goûter mes plats non végétariens !* » nous expliquent en souriant Sandra et Isis

La spécialité de ce restaurant, c'est les salades composées sur mesure, généreuses, avec des produits frais, pas moins de 50 ingrédients au choix ! « *L'hiver je réduis le choix des ingrédients pour laisser la place aux plats chauds. Du coup, mes potages et veloutés du jour, c'est comme mes salades, j'aime quelles soient de toutes les couleurs et agrémentées de différentes épices végétales, ma petite touche secrète ! Je les décore de baies de goji et oignons frits…* » nous explique Sandra en nous donnant envie de tout goûter ! Pour le dessert, c'est pareil, du fait maison et des fruits frais de saisons cette fois en salade !

Sandra fait le choix de miser sur des plats sains et équilibrée mais avec gourmandise, et ça marche ! Elle a aujourd'hui de nombreux clients fidèles. « *Je les appelle mes VIP, et ils savent que je n'aime pas la routine et qu'ils auront chaque jours du nouveau dans leurs assiettes !* »



Fraîcheur, saveurs, proximité et bonne humeur sont les mots-clés qui résument parfaitement le concept de sa propriétaire. À déguster sur place ou à emporter !

Sandra, Isis, quel est votre plat préféré ?
Sandra : Le riz cantonais curcuma au légumes et le velouté de patates douce !
Isis : Le colombo poulet à la crème de coco, mon péché mignon !

Bar à Salade & Soupes Mareja
Restaurant sur Mesure
6 Place de la Liberté - 03000 Moulins
09 83 65 44 29



Velouté de potiron parmesan crevettes



Soupe à emporter

#Publi-rédactionnel

Confiez vos travaux à ACCORDS PARFAITS

Dans l'entreprise Accord Parfaits située à Moulins, Marie et Dominique Senaud proposent de vous accompagner pour tous vos travaux de platrerie-peinture, rénovation, aménagement et décoration pour les particuliers et les professionnels, avec pour objectif : la qualité de service.

L'atout d'Accord Parfaits, c'est aussi la prise en charge de vos travaux de A à Z avec la possibilité de réaliser la coordination avec les artisans. «*Notre savoir-faire vous assure un choix de prestataires expérimentés avec qui nous travaillons régulièrement ainsi qu'un contrôle régulier de la qualité et de la bonne exécution des travaux de tous les corps de métier présents sur le chantier. L'idée, c'est que pour le client, il n'y ai qu'un seul interlocuteur, du projet de travaux, à sa réalisation concrète.*» nous explique Dominique.

Envie de refaire une pièce de votre maison ou de votre entreprise ?
Faites appel à Accords Parfaits ! Ces professionnels se chargent de vous conseiller sur l'harmonie des couleurs et des matériaux, de contacter plombier et électricien tout en respectant le budget. «*Quelle que soit la demande, nous mettons un point d'honneur à trouver des solutions à la hauteur de chaque attente, avec un même souci du détail et au prix juste.*» précise Dominique.

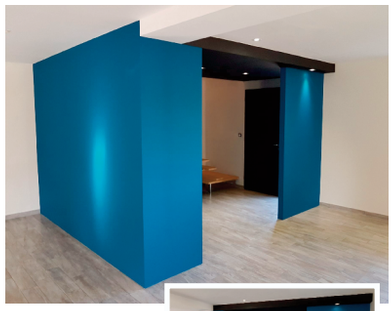
Pour finaliser votre projet avec une décoration de qualité, mais aussi pour vos réalisations de cuisine ou de salle de bain, Marie, vous accueillera dans la boutique qui fait office de showroom en centre ville pour vous conseiller et répondre à vos demandes. «*Pour nos produits, nous avons la même exigence que pour nos prestations qui est la qualité. Nous pouvons répondre à tous les budgets avec des articles pour toute la maison.*» nous explique Marie.

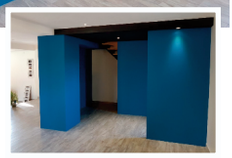


Marie et Dominique Senaud

N'hésitez pas à venir les rencontrer pour parler de vos envies ! Et pour les fêtes de fin d'année retrouver en boutique des idées cadeaux à offrir ou se faire offrir et venez profiter des PROMOTIONS* jusqu'au 25 novembre en boutique !

Une de nos réalisations





«*Dans cet exemple de réalisation, le propriétaire nous a confié la création d'une entrée pour redessiner les zones d'une grande pièce ouverte et accueillir un placard/dressing d'entrée.*» Dessin du projet et réalisation des travaux effectués par Accords Parfaits.

Besoin d'un projet ?
Marie et Dominique Senaud
Accords Parfaits
17 av. du G. Leclerc - 03000 Moulins
Rens. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com

*Voir conditions en magasin



Rendez-vous au Marché... à Moulins

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -

Coques pour smartphones en bois made in Auvergne



Coque en Bois est née en Haute-Loire de la rencontre de trois passionnés, Aymeric, Léo et Etienne. Amoureux de la nature, ils ont voulu mettre en avant ce matériau noble qu'est le bois. Chacun a abordé ce matériau en regard de son savoir-faire et de son imagination afin d'aboutir à un produit unique : des coques pour smartphone en bois naturel entièrement fabriquées à la main en France.

La confection des coques en bois se font de façon artisanale au sein de leur atelier situé à Yssingeaux en Haute Loire. Ils proposent aujourd'hui une large gamme de produits, allant de la coque en bois sobre et naturelle en passant par la gravure puis par l'assemblage de différents bois. Tout ce qu'ils produisent reflète de leurs engagements et leurs valeurs : le respect de la nature et la qualité du travail artisanal.



Retrouvez les...
sur le site
www.coque-en-bois.fr

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 :

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

DON DU SANG

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe
Le jeudi 15, 22 et 29 novembre et le lundi 9 et 26 novembre, le lundi 3 et 10 décembre et le jeudi 6 et13 décembre.
De 7h45 à 11h30 sur le site fixe
Le samedi 17 et 24 novembre
Le samedi 1er, 8 et 15 décembre

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le lundi 19 novembre de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• YZEURE
Le vendredi 23 novembre de 15h30 à 19h
à la salle des Ozières.

• SOUVIGNY
Le jeudi 29 novembre de 16h à 19h
à la maison des jeunes.

• LURCY LEVIS
Le mardi 4 décembre de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 7 décembre de 16h à 19h
à la salle polyvalente

COLLECTES DE PLASMA *: le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.*
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

Fumage ARTISANAL DU SICHON

Le Saumon Fumé, un incontournable des fêtes



Daniel Bono dans son atelier du fumage du Sichon

C'est tout près de Vichy, À Brugheas que l'atelier du Fumage Artisanal du Sichon s'est installé en 1995 et a été repris en 2004 par Daniel Bono. Un des meilleurs saumons fumés de France grâce à une sélection rigoureuse de leurs origines (importés d'Irlande, Norvège et d'Ecosse) en production biologique certifiée Ecocert FR-BIO-01 et surtout à une méthode de fumage unique.

Une méthode de fumage unique

Les poissons sont préparés manuellement, salés au gros sel de Guérande non-traité, fumés à la sciure de hêtre et affinés au bois de hêtre, résultant un parfum subtil et naturel. Après une maturation de 4 jours minimum, l'ultime étape est le tranchage au couteau manuel, c'est le coup de main qui fait la différence, conditionnement à la demande.

Un Saumon de qualité supérieur

Élevé dans les eaux froides de Norvège, d'Écosse, d'Irlande et d'Alaska c'est un Saumon de qualité supérieur, Biologique ou sauvage que nous vous proposons. Le savoir-faire manuel et le respect du poisson sont les mots d'ordre de notre entreprise.

« *Nous mettons un point d'honneur aux techniques artisanales qui se perdent de jour en jour.* »nous précise Daniel Bono.



“ Le saumon fumé... d'après nature ! ”



Les différentes étapes de la préparation, de l'arrivage à l'emballage :

- Le poisson arrive 4/5 jours après avoir été péché, avant toute opération un n° de lot lui est accordé pour une parfaite traçabilité.
- Dans un deuxième temps le saumon est nettoyé, brossé et gratté car la peau est maintenue jusqu'au tranchage.
- Le filetage (découpe de la tête et de la colonne vertébrale) est effectué lui aussi à la main c'est un gage de qualité pour ne pas déchirer la chair et ne pas l'imprégner d'eau pour qu'il puisse garder tous ses nutriments.
- Il est ensuite désarrêté à la main, rincé, puis salé au sel sec de Guérande (IGP) c'est une étape cruciale pour par la suite réussir un fumage d'exception et obtenir le meilleur résultat possible. Le poisson est ensuite rincé à l'eau claire pour atteindre un taux de sel de 3%.
- La première phase de fumage dure 5 à 6 heures, elle est effectuée dans un fumoir où se répandent les émanations de la sciure de hêtre consumée. Après une nuit au froid le saumon subit une nouvelle étape de fumage, mais sans feu. Les effluves proviennent d'une bûche de hêtre frictionner par une roue tournant à grande vitesse, cela dure un peu moins d'une heure, cette étape confère au saumon un goût plus prononcé, plus corsé à l'extérieur, tandis que la première phase lui apporte une saveur plus douce au cœur
- Le saumon repose ensuite 4 à 5 jours dans un frigo de maturation, le poisson reste ainsi moelleux mais avec des arômes plus concentrés. L'ultime étape et pas des moindre est le tranchage manuel au couteau, c'est le coup de main qui fait toute la différence. Ainsi la chair ne chauffe pas et n'est pas martyrisée. Le saumon est ensuite poser toujours à la main sur des plaques et mis sous-vide.

Où le trouver ?

Retrouvez les produit en vente directe au particulier à Brugheas, mais aussi dans les magasins près de chez nous : **Yzeure :** l'Esperluette, Carrefour Market. **Moulins :** Boucherie Moutardier, Au Coin Nature, Thierry Traiteur, Le Pti Resto, Natur'Evi Bio. **Avermes :** Aux Fins palais. **Bourbon l'A. :** Sicaba., Carrefour Market. **Tronget :** Hotel du Commerce, Petit Casino. **Jaligny :** Petit Casino. **Dompierre-s/B. :** Super U

Z.A. "La Boucharde"
Route de Randan - 03700 BRUGHEAS
Tél. 04 70 32 63 03
www.sichon.fr

Fumage ARTISANAL DU SICHON

Dans la maison d'Anthony & Nolwenn, **rien ne se perd, tout se transforme**

Pour le bien-être de tous, la décoration écolo s'installe de plus en plus dans nos maisons. Il devient important de respecter l'environnement, de privilégier les matériaux écoresponsables, de récupérer des objets ou encore d'inviter la nature dans nos intérieurs. Soucieuses de contribuer à un meilleur respect de l'environnement, des familles se lancent dans la construction ou la rénovation de maisons écologiques.

Entre récupération et recyclage, ils ont tout refait, à leur façon !

Rencontre avec l'une d'entre elles, proche de chez nous. Tels Hansel et Gretel, nous nous empressâmes d'aller dévorer (des yeux !) la délicieuse maison d'Anthony & Nolwenn, cachée dans la campagne de Saint Pourçain sur Besbre.

Zoom sur leur démarche écologique

«*Nous habitions Vaumas. Au départ, nous cherchions un terrain pour y construire une maison en paille, suite à un stage d'auto-construction avec de la paille que j'avais suivi dans les Yvelines. Puis nous avons eu un coup de cœur pour cette vieille longère à proximité du Pal. Mon papa était menuisier charpentier, l'écologie nous plaisait à Nolwenn et moi, nous étions motivés*», nous raconte Anthony.

Transformation !

Du sol au plafond, en passant par les meubles et les objets, l'environnement impose d'utiliser des matériaux écologiques. Ils ont choisi d'abord ceux de provenance locale, fabriqués dans le respect des normes écoresponsables et des labels. Ces derniers existent de plus en plus pour tous les corps de métier. Le couple a trouvé un artisan intéressé par leur volonté de créer un chantier participatif, un échange humain très riche, et il les a accompagné pendant deux mois. D'autres artisans se sont joint à eux, le but étant l'entraide contre le l'hébergement et le couvert. Et qui sait, ils auront peut-être besoin de d'Anthony et de Nolwenn un jour.

Résultats : des murs en laine de bois de différentes couleurs, des peintures naturelles à la chaux ou bien en terre locale, des sols en linoléum naturel, un revêtement lino clipsable, résistant, anti-bactérien, écologique et facile à entretenir mais aussi des sols en moquette de mouton dans les chambres… Des planches de coffrage utilisées durant le chantier recouvrent aujourd'hui le plafond dans la cuisine. Un escalier unique dans son genre, fait sur mesure, l'artisan demande aux gens le goûter pour l'apprécier en montant les marches. Un poêle de masse de 4 tonnes domine la pièce à vivre. Un mode de chauffage atypique et authentique. Sa différence avec les autres chauffages au bois est qu'il ne faut qu'une seule chauffe dans la journée grâce à sa capacité d'accumulation des calories : lorsque le foyer est éteint, il relâche pendant des heures une douce chaleur agréable. C'est donc un chauffage économique très efficace et simple d'utilisation. Fabriqué à la main sur place par des professionnels spécialisés, il sert également de cuisinière. «*Notre objectif était de vivre dans un environnement sain et naturel, en utilisant des matériaux non polluants, pour réduire notre impact sur l'environnement et faire des économies d'énergie.* », nous explique Nolwenn.

Des meubles recyclés, des objets détournés !

La récupération est une façon ludique et écologique de décorer sa maison. Le respect de l'environnement se pratique aussi dans la déco, les photos parlent d'elles-mêmes !

> « *Le sens de l'écologie, c'est réutiliser !* »

Pour diminuer les déchets et renouveler l'aménagement et la décoration de votre maison, donnez une seconde vie à vos objets. « *Le sens de l'écologie, c'est réutiliser ! L'esprit récup, c'est moi, j'aime chiner ! Et la créativité et la transformation, c'est plutôt Nolwenn. Nous sommes complémentaires*», nous précise Anthony.

Les vieilles fenêtres de la maison se sont transformées en placards, les contours ont été réalisés avec les anciennes plaques de la salle de bain, les cadres



Nolwenn et Anthony devant leur poêle de masse



Anciennes petites tables devenues étagères

des miroirs avec les anciennes plinthes, les paniers sont devenus des luminaires, du bois flotté a été détourné en porte manteau, des persiennes vieillies permettent de cloisonner la salle de bain, des vieux tiroirs de machines à coudre et des caisses à bananes servent pour les petits rangements, les livres sont des étagères, des meubles de différentes époques ont été customisés. L'ancien lit de Nolwenn s'est transformé en lit mezzanine pour l'une de leurs filles. L'eau du lave-main dans les sanitaires est reversée directement dans la chasse d'eau. Astucieux, Anthony a même créé des rangements dans le faux plafond ! L'armoire à pharmacie y a trouvé sa place ainsi qu'une partie de la vaisselle. Et bien d'autres matériaux et objets sont en attente d'une nouvelle vie dans le garage du couple.

Nous sommes ressorties avec l'envie d'aller encore plus loin dans notre démarche écologique. Bravo à vous Anthony et Nolwenn !

Avis aux bricoleurs, la mode est à la récupération! Il est de bon ton de retaper un vieux fauteuil, de rafistoler une ancienne table ou de remettre en état la commode de tante Ginette. Meubles et objets deviennent alors un sujet d'émerveillement dans les dîners. Et quelle fierté de leur redonner vie tout en agissant sur l'environnement ! Vous trouverez dans toutes les villes des magasins qui offrent des objets recyclés. De plus en plus d'ateliers se créent pour proposer des cours de réparation et de savoir-faire. Vous pouvez également vous informer en regardant des tutoriels sur le web qui vous expliquent comment réparer, peindre, transformer toutes sortes d'objets et de meubles. Fini le gaspillage, plus rien ne se perd, tout se réinvente !




Rangements dans le faux plafond




vieilles fenêtres transformées en placards






Idées déco récup'



La récup', c'est tout un art, à découvrir à Moulins !

Rendez-vous au premier salon des arts de la récupération à la salle des fêtes de Moulins, les 24 et 25 novembre, évènement organisé par le Club Kiwanis de Moulins, au profit des actions pour les enfants.

Le Upcycling, ou « en bon français » upcyclage ou recyclage, est un terme désignant l'action de récupérer des matériaux ou des produits dont on a plus l'usage afin de les revaloriser. L'idée est donc très simple à la base : Transformer un matériau, quel qu'il soit, en objet qui a de la valeur, ou comment rendre un objet plus beau encore dans sa deuxième vie que dans sa première. Comme les actes valent mieux que les paroles, le salon Récup'air vous permettra de mieux comprendre ce principe lors de cette première édition organisé par le Club Kiwanis.

Centré exclusivement sur cet art de la récupération, le Salon Récup'air, met à l'honneur une vingtaine d'artisans-créateurs locaux et nationaux qui aiment transformer, recycler, donner une nouvelle vie aux objets délaissés pour re-créer... sculptures, bijoux, accessoires, petit mobilier... Tous présents pour faire partager leur passion devenue, pour certains, un métier, n'hésitez pas à venir les rencontrer et parler avec eux de ce nouvel art !

Les animations pendant le salon

- **Le samedi** matin, inauguration à 11h puis à 11h30 sera organisée une **vente aux enchères**, animée par Mathilde Sadde-Collette commissaire-priseur. Des oeuvres des 20 Artistes présents lors du salon seront à vendre au plus offrant. À 12h, **apéritif** organisé par « La ferme Gourmande », une association de Theneuille réunissant uniquement des producteurs locaux. Et à 16h, un **atelier de fabrication d'une bague en Origami** sera animé par Marge Héréro, Plasticienne.
- **Le dimanche** matin en partenariat avec le club sportif « la Fonderie » sera organisé de 9h à 10h une **course de ramassage des déchets**, « le Training Récup'air » entre la salle des fêtes de Moulins et le chemin de halage avec retour à la salle des fêtes. Ouverture du salon à 10h jusqu'à 18h.



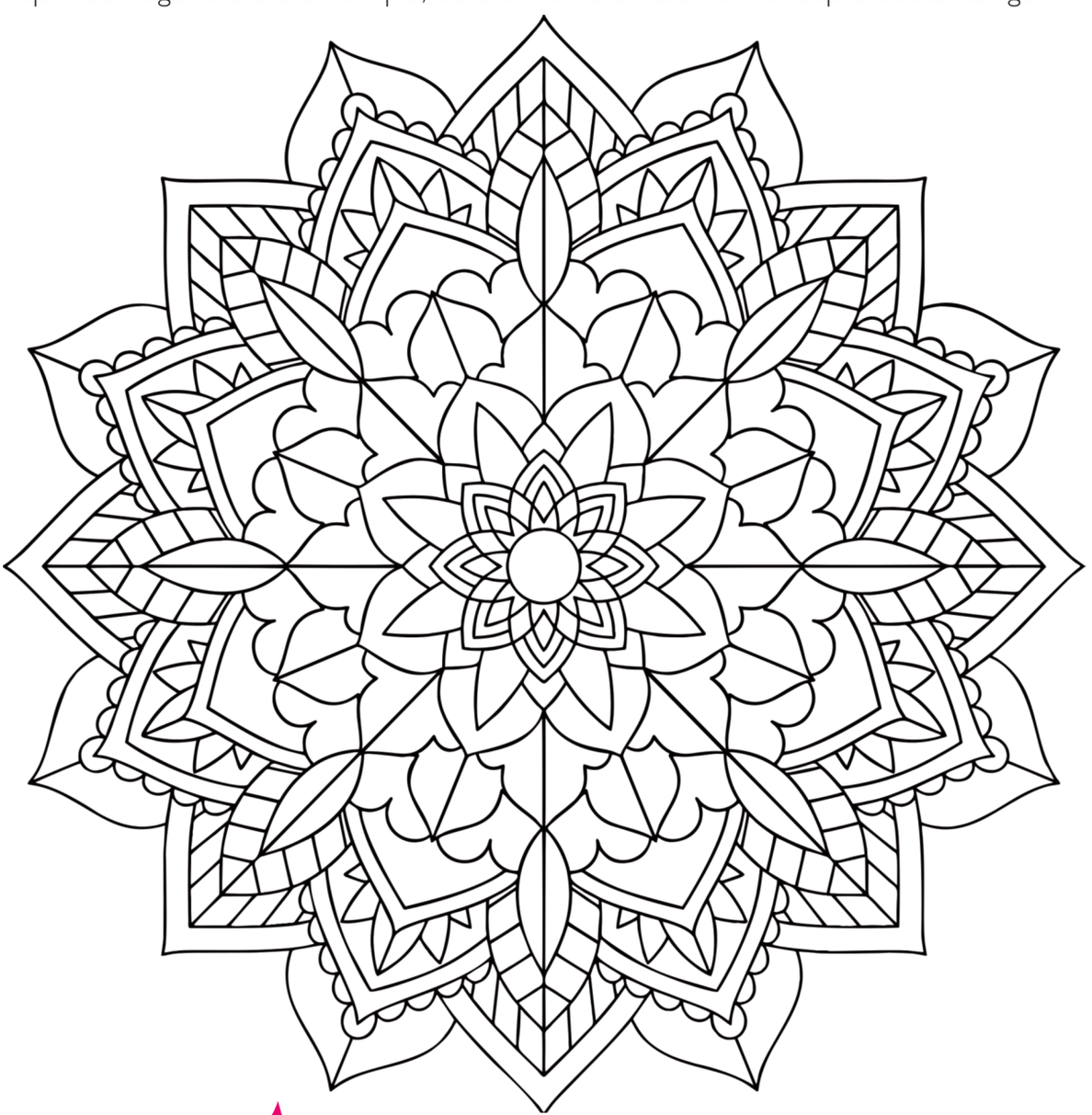
>> Entrée 2€, gratuit pour les enfants de moins de 10 ans

>> Retrouvez l'actualité du salon sur la page Facebook Recup' Air

#Publi-rédactionnel

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 feutres !

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

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

Gâteau oranges et châtaignes

Très parfumé avec une texture bien moelleuse, ce gâteau se réalise en moins de 10 min. Servez-le pour un bon goûter d'automne ou en guise de dessert, accompagné d'une salade d'oranges.

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- *500 grammes de crème de marrons*
- *50 grammes de beurre fondu*
- *3 œufs*
- *le zeste d'une orange et le jus d'une demie-orange*
- *1 demi-sachet de levure*
- *2 cuillères à soupe de farine*

Cuisson : *30 minutes au four à 180°C*

Préparation :
Battre les trois œufs en omelette et ajouter la crème de marron au fur et à mesure, jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Verser le beurre fondu tout en continuant à mélanger. Ajouter les deux cuillers à soupe de farine et le demi-sachet de levure, puis le zeste et le jus d'orange pour terminer. Beurrer un moule à cake et verser la pâte. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes.



Découpez des tranches encore tièdes à servir avec des fruits frais.

Astuce de Grand-mère :
Saupoudrer le gâteau de cannelle et le servir avec une salade de quartiers d'oranges à la cannelle. Pour préparer la recette de salade d'oranges a la cannelle : Peler les oranges, en enlevant soigneusement les peaux blanches. Les couper en fines rondelles et les épépiner. Mélanger l'eau de fleurs d'oranger et le sucre. Disposer les rondelles d'oranges en rosace sur les assiettes à dessert. Arroser d'eau de fleurs d'oranger et saupoudrer chaque assiette avec quelques feuilles de menthe. Servez la salade d'oranges à la cannelle bien fraîches avec le gâteau encore tiède.

C'est prêt ! Bon appétit !

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 consacrons 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

Romarin à cinéole

Le romarin est une herbe de Provence bien connue. Il est très utilisé en cuisine mais possède également sa place en aromathérapie. De nos huiles essentielles de romarin, celle de Romarin à Cinéole, originaire des garrigues méditerranéennes du Maghreb, est la plus anti-infectieuse. Elle sera très utilisée pour décongestionner et libérer les voies respiratoires.

Ses principales propriétés :
Expectorante et mucolytique
Antifongique
Bactéricide

Indications traditionnelles



Otite, sinusite, bronchite

Douleurs musculaires et articulaires

Irritations cutanées

Déprime hivernale, manque d'énergie

Jardiner en novembre : tous les travaux



Les jardiniers du Bourbonnais de Vendat vous donnent des conseils chaque mois pour l'entretien de votre jardin d'ornement, potager... De janvier à décembre, les travaux de jardin évoluent, cette rubrique va donc vous permettre de ne rien oublier mais aussi d'apprendre tous les gestes à réaliser pour bien soigner ses fruits et légumes en devenir. Vous y découvrirez aussi tous les travaux récurrents du jardin.

AU POTAGER

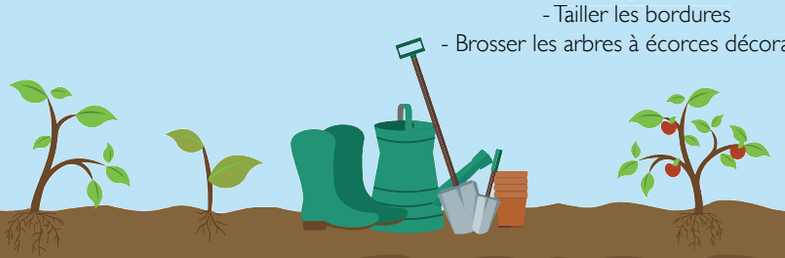
- Hiverner les légumes racines (carottes, betteraves etc…)
- Tenir prêt les tunnels en cas de froid
- Si fortes gelées, rentrer en caves des salades, des choux avec les racines dans terre ou sable
- Planter les ails, les échalotes grises
- Nettoyer les espaces vides
- Epandre fumiers, compost
- Couvrir le sol (feuilles, paille, cartons, tapis)
- Nettoyer les outils (huiler le fer et passer le manche à l'huile de lin), les tondeuses etc…

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Planter les rosiers, les arbustes, les arbres
- Planter les bulbes de printemps
- Ramasser les feuilles mortes et les mettre au compost
- Hiverner les géraniums etc…
- Tailler les bordures
- Brosser les arbres à écorces décoratives

AU VERGER

- Planter les rosiers, les arbustes, les arbres
- Planter les bulbes de printemps
- Ramasser les feuilles mortes et les mettre au compost
- Hiverner les géraniums etc…
- Tailler les bordures
- Brosser les arbres à écorces décoratives



PLUS DE CONSEILS, CONTACTEZ LES JARDINIERS DU BOURBONNAIS
04 70 32 37 09 - glodjardiniers@orange.fr -jardiniersdubourbonnais.fr

Pause lecture



Ça commence par moi

Julien Vidal a 31 ans. Après des études de droit et de politique internationale, il s'engage quatre ans dans l'humanitaire, sous l'égide du Volontariat de Solidarité Internationale. De retour en France, il se lance dans le projet Ça commence par moi. 1 an pour vivre autrement, 365 manières concrètes de construire un monde meilleure. Et si nous avions déjà les solutions dans notre quotidien pour changer le monde à notre échelle ? Tester et adopter une action écocitoyenne chaque jour pendant un an, c'est le défi que s'est lancé Julien Vidal. Il a choisi de partager son expérience et a répertorié ses 365 actions. Voici un récit de vie au pays de l'utopie écologique à l'énergie contagieuse et à l'optimisme entraînant, accessible et rassembleur.

Les Bienfaits de nos fruits et légumes !

Sources de vitamines, de minéraux, de fibres..., les fruits et légumes sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, il faut en manger, pour rester en forme. Chaque mois découvrez un légumes et ses vertus !
A consommer sans modération !



La betterave n'est généralement pas appréciée du grand public et pourtant ce légume est omniprésent dans une alimentation saine et diététique. La betterave est faible en graisse, remplie de vitamines et minéraux et constitue un puissant antioxydant. C'est une alliée naturelle pour préserver sa vue et maintenir une bonne santé cardiovasculaire. Les betteraves sont riches en vitamines A, B1, B2, B6 et C et leur feuilles contiennent davantage de fer que celles des épinards. Elles sont également une excellente source pour les minéraux et oligo-éléments suivants : calcium, magnésium, cuivre, phosphore, sodium et fer. Invitez plus souvent la betterave à vos menus : ce légume-racine est plein de vertus nutritives. Qu'elle soit rouge, à rayures ou jaune, la betterave apporte les mêmes vitamines et minéraux.

L'unité court séjour gériatrique du centre hospitalier Moulins-Yzeure s'agrandit !

Pour améliorer la prise en charge dans ce secteur et répondre aux besoins de l'agglomération moulinoise, l'hôpital a ouvert 5 lits supplémentaires dans son unité de court séjour gériatrique. Le CHMY a désormais une capacité de 33 lits dans son unité. En lien avec cet accroissement, deux nouveaux gériatres ont été recrutés et ont intégré l'unité cette année.


@Photosmose

L'esprit Sport & Bien-être
Un concentré d'info gratuit et positif !

ABONNEZ-VOUS
À NOTRE
NEWSLETTER !

Et recevez chaque mois votre
MAGAZINE NUMÉRIQUE PAR MAIL !

Aude & Julie
C'est simple, envoyez-nous un mail à
espritedition@gmail.com

Lisez votre magazine moulinois
Sport & Bien-être
en un clic !



CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com
Magazine Esprit Sport & Bien-être
www.espritsportetbienetre.fr

#SAVE THE DATE

Projection du film Wine Calling et dégustation de vins naturels

Le mercredi 21 novembre à 20h30 au Cinéma René Fallet à Dompierre sur Besbre en partenariat avec La Cave Buissonnière, caviste ambulant spécialisé en vins naturels. Projection du film Wine Calling suivie d'une dégustation de vins natures avec la présence de Frédéric Benzergua, viticulteur en Biodynamie à Chaulgnes dans la Nièvre, Domaine du Bourg d'Oiseau. Dans ce film, découvrez le quotidien de vignerons du Roussillon, leurs galères et leurs joies à travers les saisons.

Conférence sur l'autisme

Le mercredi 21 novembre à 19h à l'auditorium de l'Espé à Moulins, organisé par le Rotary Moulins-Yzeure au profit du foyer l'Envol. Conférence sur l'autisme par le Professeur Patrick Chambres, professeur de psychologie cognitive à l'université de Clermont Auvergne. Ouvert à tous.

Movember : un mois dédié à la santé masculine

Après Octobre rose, l'initiative qui sensibilise au cancer du sein, place à Movember (contraction des termes « Moustache » et « November »), une campagne visant à soutenir la cause de la santé masculine. Un événement annuel organisé par la fondation Movember Foundation Charity. Chaque mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche dans les maladies masculines telles que le cancer de la prostate. Depuis 2003, cette fondation australienne relève le pari de « changer le visage de la santé au masculin»

Plus d'infos sur www.movember.com

JML
Meubles Léoty
MEUBLES - SALONS
DRESSING - CUISINE - LITERIE
MOULINS
25 AVENUE DE LA LIBÉRATION
04 70 20 17 10
www.meubles-leoty.fr



Découvrir la Sophrologie avec Caroline Valligny

Exercices pour apprendre à **lâcher prise**

Il est urgent d'apprendre le lâcher prise au quotidien. Comment ? voici un exercice pour découvrir le lâcher prise et apprendre à vivre mieux les situations stressantes du quotidien.

• ***Caroline Valligny -*** *Sophrologue*
sophrovall@gmail.com - 06 15 26 85 40
Bel Air - 03400 GENNETINES

Parfois nous nous imposons des obligations qui nous font perdre notre légèreté et nous empêchent de prendre du recul. Il est essentiel de se demander ce qui est réellement bon pour soi et ne pas hésiter à lâcher prise.

- Prenez un stylo et serrez le très fort en fermant votre poing.
- Restez quelques secondes voir plus dans cette tension jusqu'à ce que cela devienne légèrement douloureux.
- A ce moment là, rouvrez progressivement votre main jusqu'à laisser tomber le stylo.

Vous venez de faire un geste symbolique de lâcher prise : on s'accroche fortement à un fait, une croyance, et à un moment on s'aperçoit qu'on n'y peut plus rien.

On commence à prendre du recul, mais cette action est douloureuse comme l'action d'ouvrir sa main après l'avoir fortement mise en tension. La situation ne changera pas, si nous restons figés. Il faut changer d'attitude, telle la main qui libère le stylo en s'ouvrant.

Les bénéfices du lâcher prise :
- S'offrir plus de liberté,
- Gagner du temps,
- Gagner de l'énergie,
- Avoir un esprit plus ouvert,
- S'autoriser le fait de ne pas pouvoir tout maîtriser….

La sophrologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la sophrologie et ses bienfaits.

Petite phrase à méditer

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon »

Henri Lewis, anthropologue américain du 19è siècle.



#Consommer durable

ZEROWASTE MOULINS

L'association Zero Waste Moulins souhaite sensibiliser et accompagner les personnes vers une réelle réduction des déchets et du gaspillage. Sensibles à ce sujet nous souhaitons partager avec vous leur conseils et astuces pour réduire vos dechets simplement.

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec le collectif Zéro Waste Moulins

Les alternatives aux cotons jetables



Le coton, on le trouve sous différentes formes : en coton-tige (dont la tige est souvent en plastique), en disque à démaquiller ou pour nettoyer les fesses de bébé. C'est aussi l'un des composants des tampons hygiéniques.
Sa culture requiert l'usage de grandes quantités d'eau - entre 7 000 et 29 000L d'eau pour produire 1kg de coton – de pesticides et d'engrais chimiques. De plus, la culture de coton OGM est autorisée dans la plupart des grands pays producteurs. Une fois récolté, le coton doit encore être nettoyé, encollé, blanchit, désencollé, parfois teint.
Pour éviter d'épuiser et de polluer davantage la planète, nous vous proposons des alternatives à tous ces produits jetables :
- pour vous nettoyer les oreilles, il existe des oriculis, ce sont des bâtonnets en bois ou en inox, réutilisables à l'infini et peu coûteux (comptez environ 2€).
- Pour vous démaquiller et pour nettoyer les fesses de bébé, optez pour les lingettes lavables ; elles ont l'avantage d'être douces pour la peau, et vous pouvez choisir le motif pour l'adapter à votre déco de salle de bain ou de chambre de bébé (comptez environ 1€ par lingette).
- Pour votre hygiène intime, troquez les tampons contre une cup ou des serviettes hygiéniques lavables. Là encore, il y en a de toutes les couleurs et pour tous les goûts (comptez de 15 à 30€ pour une cup réutilisable plusieurs années, et de 6 à 20€ la serviette).

Vous pouvez trouver tous ces produits en magasins bio, ou sur internet. Privilégiez bien sûr les matières bio et les confections locales, et si vous maîtrisez la machine à coudre, pourquoi ne pas les réaliser vous-même…avec du tissu de récup c'est encore mieux !

Save The Date : Si vous voulez en savoir plus sur le textile et la récup, rendez-vous au Parc Moulins Expo les 24 et 25 novembre pour le Salon de Fil en récup' organisé par le SICTOM Nord Allier.

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité du collectif, rendez-vous sur leur page Facebook : Zéro Waste Moulins.

Quand l'art mural embellit l'espace !

C'est avec ses pinceaux, pochoirs et acryliques que Djénina Hagenburger, donne vie à ses fresques sur l'agglomération moulinoise et au-delà. Le dernier en date se trouve sur la vitrine du restaurant Toc à Moulins. Djénina a choisi d'utiliser l'art pour valoriser des espaces et des lieux en choisissant pour thème « le végétal ». Nous avons rencontré cette artiste parisienne, installée depuis 2 ans dans son atelier à Souvigny.

Esprit Edition : Djénina, peux tu te présenter ?
Djénina Hagenburger : Artiste peintre, mon travail comporte deux volets distincts... mes oeuvres à l'acrylique sur toile, des encres et des fresques murales aux motifs végétaux qui se veulent positives, créatives et apaisantes. Mes peintures sur toile ou encres sur papier sont un tout autre travail quasiment aux antipodes de mes fresques, elles sont truffées d'humain et de sentiments. Elles n'ont pas particulièrement l'intention d'arranger et même veulent bien bousculer quand c'est nécessaire.

Esprit Edition : Pourquoi et comment t'est venue l'idée des fresques végétales ?
Djénina Hagenburger : Avant de travailler à l'echelle de fresque murales, je réalisais souvent des acryliquse de jardin japonais quand parfois j'avais besoin d'apaisement. J'ai eu l'idée de changer d'échelle et de travailler sur la surface des murs, des vitres avec des motifs végétaux. Ce thème est peu abordé et très vaste et qui je trouve peux avoir un coté méditatif, positif pour la personne qui l'a regarde. Je pense que, quel que soit l'espace, il y a toujours un moyen de l'améliorer, de le magnifier. Avec les motifs végétaux, il n'y a pas d'identification, de sentiments et quels que soient leurs degrés de "stylisation", ils apportent chaleur, stimulent la création, l'apaisement. Le choix de la fresque sur un mur est un signe important de l'importance accordée à l'autre que l'on accueille et/ou que l'on accompagne, ce qui peut favoriser l'expression et renforcer le lien social. C'est pour cela que je propose mes fresques aux lieux qui accueillent des publics dont le dénominateur commun est le besoin d'apaisement et de bien-être. Il n'y a rien de mieux que l'art mural grand format pour toucher un maximum de gens et redonner vie à une surface.



Esprit Edition : Et la réalisation dans tout ça ?
Djénina Hagenburger : Les motifs s'ils sont toujours végétaux sont toujours différents d'une création à une autre. Ils sont avant tout fait pour refléter l'esprit du lieu. Il en est de même pour les couleurs, primordiales, qui font l'objet d'une réflexion approfondie pour s'insérer au mieux dans l'espace, et s'y fondre, en soulignant ainsi la douceur ou au contraire pour s'en démarquer et apporter du dynamisme et de la lumière. Autrement dit, chaque lieu étant différent, chaque fresque est unique !

Esprit Edition : Quels sont les lieux que tu privilégies, et quelques adresses où l'on peut découvrir tes oeuvres ?
Djénina Hagenburger : Je peux réaliser mes fresques en intérieur sur des murs ou visibles de l'extérieur dans les vitrines. Je les propose donc à des centres sociaux, culturels, médicaux, à des spa, instituts de beauté mais également à des entreprises soucieuses du bien-être de leurs employés et enfin au particuliers. C'est dans cet esprit que j'ai peint une fresque couvrant les quatre murs de la salle de médiation qui reçoit des parents et leurs enfants du centre social et culturel, l'E.S.C.A.L.E. de Souvigny. Et dans un autre style mais toujours dans un esprit d'apaisement, j'ai peint une fresque dans la salle de massage de l'Institut de Beauté "Stéphanie", à Souvigny.



Vitrine chez Toc à Moulins

Vous êtes un professionnel et souhaitez accueillir vos clients dans un espace qui retienne leur attention, vous souhaitez imprégner le lieu de votre touche personnelle ou proposer une salle de réunion apaisante pour vos employés… où alors vous êtes un particulier et souhaitez décorer vos murs, embellir vos espaces de vie avec une peinture murale originale, unique et sur-mesure, alors n'hésitez pas à venir en parler et découvrir l'univers de Djénina Hagenburger dans son atelier !

Besoin d'infos ?
Djénina Hagenburger 06 32 09 26 59
web : djenina-hagenburger.com





BIJOUTERIE

L'Or en Scène

- Depuis 1963 -

19 rue d'Allier
C. Cial Carrefour à Moulins
www.bijouterie-moulins.fr



À la découverte du **Sport Adapté** !

Les prochaines journées multisports adaptés organisées par le comité Bi-départemental Sport adapté 03/63, auront lieu le jeudi 29 novembre à Moulins. Nous avons voulu en savoir plus sur la place du sport adapté aux personnes en situation de handicap dans notre département.

Esprit Edition : Tout d'abord, quelle est la différence entre le sport adapté et le handi Sport ?
CDSA03-63 : La principale différence est le public. Pour le sport sdapté, les personnes sont en situation de handicap mental et/ou psychique et concernant le Handisport, c'est à destination des personnes en situation de handicap moteur et/ou sensoriel sans handicap intellectuel.

Esprit Edition : Quel est le rôle de votre comité ?
CDSA03-63 : Le Comité bi-Départemental du Sport Adapté 03-63 est un comité regroupant le comité départemental de l'Allier et celui du Puy de Dôme. C'est à dire qu'il y a un centre de gestion commun mais avec un plan développement différent à chaque département. Cette initiative a eu lieu en décembre 2016, sous l'impulsion des élus, pour obtenir une gouvernance commune, tout en ayant un développement adapté aux deux départements. Notre comité est affilié à la Fédération Française de Sport Adapté, qui est la première et la plus grande fédération Française qui permet aux personnes en situation de handicap mental et psychique un accès à la pratique sportive. Le « sport adapté » peut s'effectuer sur plus de quatre-vingt disciplines sportives, en activité individuelle ou collective mais également en plusieurs formats de loisir, sous forme d'animation, de compétition ou encore dans un vecteur de haut niveau.

Esprit Edition : À qui s'adresse le « sport adapté » ?
CDSA03-63 : Le sport adapté est à destination des enfants, adolescents, adultes et personnes âgées en situation de handicap mental avec à la fois une déficience intellectuelle et les conséquences qu'elle entraîne au quotidien dans l'approche sociale et sociétale. Mais aussi d'handicap psychique, soit un déficit relationnel vis-à-vis de lui-même et de son entourage, de difficulté de concentration, une grande variabilité dans la possibilité d'utilisation des capacités alors que la personne garde des facultés intellectuelles normales. Cependant, une personne ayant un polyhandicap, c'est à dire moteur et mental, pourra être accueillie également.

Esprit Edition : Quels sont les objectifs et qu'est ce que la pratique d'un sport peut apporter aux pratiquants ?
CDSA03-63 : L'objectif au sein du CDSA03-63 est de généraliser la pratique régulière d'activités physiques et sportives à nos licenciés, suivant leurs souhaits, leurs capacités, dans des disciplines choisies pour une meilleure santé, un bien-être physique, mental et social. Mais aussi pour une reconnaissance en tant que sportif à part entière, car nous sommes convaincus que les activités physiques et sportives adaptées améliorent les conditions physiques, les aptitudes intellectuelle et professionnelles, augmente leur chance d'insertion sociale et apporte une prévention à la perte d'autonomie.

Esprit Edition : Où est-il possible de pratiquer le sport adapté dans le département ?
CDSA03-63 : Aujourd'hui, il y a dix clubs dans l'Allier, affiliés à la fédération, qui ont une section dédiée au sport adaptée : ADDAPT à Cusset en multisport, Le RERAY et La Clarté à Moulins en multisports, l'ASPTT Tennis de table de Montluçon, l'Entente Athlétique de Moulins, l'ASAC multisport de Montluçon, La Serbacane de Bessay, Le Foliant Rugby Adapté d'Ebreuil, le SCAC Basket de Cusset et l'ASCG Tennis de table de St Germain des Fossés.

Esprit Edition : Comment les structures peuvent-elles obtenir l'affiliation ? Et comment les sports sont-ils adaptés ?
CDSA03-63 : Les structures doivent simplement faire une demande au comité départemental local qui leur fournira les documents nécessaires. Ensuite, le comité départemental ainsi que la Ligue régionale valident la demande et l'envoient directement à la fédération pour une validation définitive. Cette affiliation permet une reconnaissance et une meilleure lisibilité en termes d'accueil des personnes en situation de handicap mental, elle permet également de pouvoir émarger plus facilement aux demandes d'aides dans ce domaine.
En termes d'adaptation, c'est davantage sur la simplification du règlement que le sport adapté se concentre. Au niveau loisirs, nous avons les activités motrices qui permettent aux personnes les plus lourdement handicapés de pouvoir s'exprimer physiquement. Ce sont des pré-activités physiques. Pour la compétition, les sportifs sont classés en trois catégories selon leurs capacités cognitives et non sportives, lui attribuant ainsi sa catégorie AB, BC et CD. Les personnes en CD sont théoriquement capables d'intégrer les règlements sportifs dans leur intégralité. Pour les BC et AB, des adaptations sont faits, en simplifiant les règlements, en concrétisant les notions de repères spatio-temporelles, en réduisant un peu la taille du terrain pour qu'ils comprennent mieux l'espace dans lequel ils évoluent etc...

Esprit Edition : En compétition ou en loisirs ?
CDSA03-63 : La FFSA propose l'accès à la compétition et au plus grand nombre aux journées loisirs. Cela peut aller de la simple découverte sportive comme notre journée multisports que nous organisons le jeudi 29 novembre à Moulins jusqu'aux journées activités motrices, journée où l'expression corporel du sportif et le sens qu'il met à son activité motrice est plus importante que la pratique de l'activité physique en elle-même. Au niveau compétitif, nous proposons des compétitions allant du niveau départemental au niveau national.

Esprit Edition : Quelles sont les actions locales liées au Sport Adapté ?




Championnat de France de natation à Bellerive-sur-Allier du 8 au 10 juin 2018


Journée Inter-département d'Athlétisme à Moulins le 26 avril 2018

Le Comité Bi-départemental Sport adapté 03/63 en quelques chiffres :
- 5 salariés dont 1 mi-temps
- 15 bénévoles dont 3 nouveaux en 2018
- Environ 800 sportifs

Fédération Française du Sport Adapté
Allier Puy de Dôme


Journée découverte de rugby à Ébreuil

CDSA03-63 : Depuis peu le CREPS Vichy Auvergne Rhône-Alpes et le Comité Bi-départemental Sport Adapté Allier/Puy de Dôme accueillent le Pôle France Natation Sport Adapté. Quatorze nageurs de haut niveau en situation de handicap mental ou psychique, viennent de toute la France environs vingt semaines dans l'année, pour s'entraîner au centre aquatique Vichy Val d'Allier de Bellerive en préparation d'échéances importantes. L'équipe technique composée de la coordinatrice nationale Mme Charasse, de l'entraineur national M. Sebire, ainsi que les professionnels paramédicaux est également renforcée par une salariée du CDSA 03/63 sur l'encadrement des sportifs sur les temps hors entrainement. Les prochaines grosses compétitions pour ces nageurs sont les championnats du monde d'Australie en 2019, et pour certains d'entre eux le rêve des Jeux Paralympiques en 2020…

Esprit Edition : Quelles sont les prochaines actualités au niveau local et national ? Et quelles seront les grandes dates importantes en 2019 ?

CDSA03-63 : Pour cette fin d'année, nous organisons la journée multisports à Moulins le jeudi 29 novembre et des journées jeux traditionnels à Vichy le jeudi 13 décembre. Pour 2019, nous accueillons à Montluçon le Championnat Régional de Tennis de Table le 3 mars, et le Championnat de France de Tennis de Table le 15 mai. En avril 2019, vous pourrez également venir nous rencontrer à l'occasion des Journée Inter-département d'Athlétisme à Moulins.

Esprit Edition : Cette année, un nouveau partenariat a été fait avec l'association « Dyspraxie mais Fantastique 03» pouvez vous nous en dire plus ?

CDSA03-63 : La dyspraxie est un trouble des apprentissages et des acquisitions motrices qui impact l'automatisation des gestes ainsi que le repérage dans l'espace. Ceci rend donc plus difficile l'accès aux sports pour les jeunes qui en sont atteint. Les sports adaptés peuvent être une solution aux enfants qui souhaitent rejoindre un club pour s'épanouir en groupe, sans peur d'être jugé à cause de leurs difficultés sous réserve d'une reconnaissance MDPH.

Esprit Edition : Quel regard portez vous sur la situation actuelle de votre comité ?

CDSA03-63 : Etant beaucoup moins médiatisé qu'Handisport, nous avons besoin de nous faire connaître au travers des médias et sommes également à la recherche de sponsors et de mécènes.

Interview réalisée avec Madame Catherine Lori présidente de l'allier, Madame Geraldine Faugeron coordinatrice bi-départemental, Monsieur Benjamin Pascal conseiller technique fédéral, Monsieur David Martin pour la Dyspraxie et la communication au CD et M. Frédéric Coquard chargé des partenariats et sponsoring.

Toute l'actualité sur leur site internet : www.sportadapte-aura.fr ou sur le réseau social Facebook : Ligue Auvergne-Rhône-Alpes du Sport Adapté ou par mail à M. Benjamin Pascal sur cdsa.allier@gmail.com





#BIEN-ÊTRE

Atelier bien-être à Yzeure
Deux jeudis par mois

Profitez d'instants de détente entre femmes. Ouvert à tous, sans réservation. Activité organisée par le Centre social d'Yzeure. Mairie - Service culturel, salle Daniel-Balavoine.
Rens. 04 70 20 55 09.

Atelier corporel do-in à Moulins
Vendredi 16 novembre

Organisé par l'association Vibre. A l'annexe, bar des Mariniers à 19h.

Journée internationale pour l'élimination des violences à l'égard des femmes à Jaligny sur Besbre
Vendredi 16 novembre

Des animations autour de l'égalité femmes-hommes, à la salle socio culturelle : À 17h30, rencontre ludique et participative autour de l'exposition « Femmes de l'ombre remarquables », à 19h, vernissage de l'exposition et à 20h, représentation de « Marie Bizarre brise la glace » par la Cie Etc…Art, suivie d'échanges.

Présentation et dédicace de Paco part en voyage par Christophe Mercier
Samedi 17 novembre

À LA Librairie Jeunesse Coïncidence. "Paco part en voyage" est un album jeunesse en 3 tomes, écrit par Christophe Mercier et illustré par Armelle Mercat. Paco est un perroquet bavard et bien curieux. Il va partir à l'aventure avec les cigognes, découvrir la migration.

Salon des vins à Yzeure
Samedi 17 et dimanche 18 novembre

Yzeurespace, de 10h à 18h : dégustation, tombola, restauration sur place. Nocturne samedi 21h. Organisé par les Gastronomes épicuriens. Entrée gratuite.



#Troc aux plantes
Dimanche 18 novembre

Au Baratin à Montilly à partir de 9h30. Graines et plantes. Jardiner est un plaisir, mais aussi un budget alors bienvenu au troc plantes.
Inscriptions au 06 67 82 82 12.

Journée mondiale du diabète à Moulins
Mardi 20 novembre

Le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie et l'Association Française des d'Aide aux Diabétiques du Bourbonnais se mobilisent dans le hall d'entrée du CH Moulins-Yzeure de 10h à 17h. Venez à la rencontre de nos professionnels : diabétologue, diététicienne, infirmières d'éducation thérapeutique. Des dépistages de glycémie, des conseils en alimentation et activité physique et des témoignages vous attendent !

Le Noël des créatrices à Bresnay
Du mercredi 21 novembre au dimanche 23 nécembre

Bérangère Giraud, créatrice de bijoux et luminaires accueille régulièrement des créateurs. Pendant le Noël des Créatrices, découvrez des pièces uniques fabriquées de manière artisanale à offrir pour Noël. Bijoux, luminaires, vêtements, accessoires de mode, compositions florales, ameublement, coussins sont à découvrir Rens. 06 14 67 67 18.

Exposition et journée d'échanges sur les éco-gestes à Lurcy Lévis
Mercredi 21 novembre

Exposition à la médiathèque jusqu'au 23 novebre. Cette exposition réalisée par l'Ademe et proposée par l'Espace Info Energie et Soliha Allier est conçue de manière à présenter les gestes et conseils qui

Association La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Le Capitaine ne rechigne pas à la tâche car outre son implication quotidienne à l'élaboration du projet péniche à Moulins, avec des membres de son collectif, ils sont allés par une belle journée d'automne en octobre **procéder à plusieurs relevés bathymétriques** dans la rivière Allier à Moulins, à l'emplacement exact de la future péniche côté rive-droite.

Les profondeurs de d'eau à cet endroit précis sont plus que rassurantes et permettent d'avancer sur la partie technique du projet. Travaillant de manière régulière et en étroite collaboration avec l'expert et l'architecte naval, le Capitaine continue à approfondir et affiner cette importante phase du projet. Il suit scrupuleusement les conseils de ces professionnels du milieu fluvial, lui permettant ainsi de mieux travailler les plans intérieurs et extérieurs avec les membres actifs dédiés à cette phase. Ces plans sont d'ailleurs terminés et plusieurs chiffrages d'entreprises viennent d'arriver.

Rencontres et phase financière

Des prises de contacts et échanges très constructifs ont aussi été pris avec d'autres projets flottants similaires ailleurs en France comme par exemple la Péniche Althéa à Avignon, la Péniche Alternat basée sur les quais de Seine à Evry, la Péniche Fargo-"la Turbine" sur les quais du Rhône à Lyon ou des lieux alternatifs comme le Hérisson Social Club (bar culturel associatif) sur la commune d'Hérisson. Des déplacements sont d'ailleurs prévus dans ces prochains mois pour aller à la rencontre de ces lieux.

La phase financière de la construction budgétaire du projet est en cours d'élaboration grâce à un groupe de travail spécifiquement dédié à cette tâche.

Enfin, dans les prochaines semaines, le Capitaine et son équipage ont prévu de rencontrer les pouvoirs publics pour leur présenter l'avancé détaillée du projet. A suivre...

Le Capitaine et l'équipage de "La Péniche d'Abord" sont heureux et fiers de maintenir le cap vers un avenir qui sera collaboratif, collectif, coopératif, solidaire et pleins de bons moments sur cette belle rivière !



À gauche, Gilles et Marc, proccèdent à des relevés bathymétriques

Téléthon 2018

Vendredi 7 et samedi 8 décembre

Des centaines d'actions de solidarité se dérouleront dans l'Allier à l'occasion de la 32ème édition du Téléthon.
Rens. coordination départementale : 06 24 75 49 79 ou jgarrouste@afmtelethon.fr
Découvrez toutes les actualités et programme de la coordination Téléthon Allier : goo.gl/UbQTZd



permettent de réaliser des économies d'énergie dans son logement : chauffage, eau chaude, cuisson, lavage, multimédia … Il s'agit en modifiant certains comportements de diminuer les coûts d'énergie pouvant représenter plusieurs centaines d'euros sur une année.
- Journée d'échange le mercredi 21 novembre.
De 10h à 12h, présentation de l'expo par le thermicien de l'Espace info Energie et de 13h30 à 16h, 2 ateliers, un pour comprendre ses factures énergies et un autre pour connaître les différentes aides pour améliorer le confort thermique des locataires.

Journée de sensibilisation sur les besoins fondamentaux de l'enfant à Yzeure

Vendredi 23 novembre

De 9h à 17h à Yzeurespace. Programme prévisionnel : le matin, conférence par Marie-Paule Martin-Blachais. L'après-midi, retours d'expériences : comment les professionnels se laissent de la demande ? Réflexions partagées avec la conférencière. Rens. 04 70 34 15 62 ou enfance-parentalite@allier.fr

Journée mondiale de la lutte contre le sida à Moulins

Samedi 1er décembre

Le Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic du CH Moulins-Yzeure se mobilise en partenariat avec le COREVIH (Coordination Régionale de Lutte contre le VIH) Auvergne-Loire, de 14h à 18h sur la place d'Allier ! Venez participer aux jeux questions-réponses, des lots sont à gagner ! Le groupe Bourbon Riders et une chorale animeront la place ! Et pour les plus gourmands, dégustez des pâtisseries « d'ailleurs ».

Atelier home made à Chevagnes

Samedi 8 décembre

Faites vous plaisir en fabriquant vos propres produits cosmétiques et offrez les pour Noël ! De 10h à 11h au centre social, fabriquez un lait démaquillant et eau micellaire. Organisé par le Centre Social et Culturel du Territoire de Chevagnes. Places limitées. Rens. 04 70 43 10 94.

Conférence de Jérémie Pichon à Néris les Bains

Jeudi 13 décembre

A 20H30 au théâtre André Messager. Conférence Famille Zéro Déchet. Entrée gratuite. Séance de dédicaces. Organisée par l'office du tourisme et d'animation de Néris et par le Sictom Région Montluçonnaise. Rens. 04 70 03 11 03.

Atelier découverte des soins énergétiques à Moulins

Vendredi 14 décembre

Organisé par l'association Vibre. A l'annexe, bar des Mariniers à 19h.


Membres de l'association VIBRE

#SPORT

Fit'Challenge à Moulins

Vendredi 16 novembre

A 19h30 au Palais des sports. Organisé par Damien et Mélanie. De l'activité physique avec du challenge, du fun et du partage. Pour brûler un max de calories, ensemble en famille ou entre amis. Prévoir baskets et bouteille d'eau. 5€ par personne. Gratuit si tu viens accompagné de 2 autres personnes. Repas tous ensemble, emmener de quoi partager.


Fit'Challenge à Moulins



Plogging aux bords d'Allier

Dimanche 25 novembre

La Fonderie vous propose un jogging coaché entre 9h et 11h. Echauffement, ramassage de déchets en bords d'Allier, retour au calme et collation. Rendez-vous à 8h45 à la salle des fêtes de Moulins. Participation 2€. Billet couplé avec l'entrée du salon Récup'air.

Rendez-vous sur **les brocantes d'octobre et novembre**

#SAMEDI 17 ET DIMANCHE 18 NOVEMBRE
- SOUVIGNY
Salon du livre ancien et d'occasion
Espace Saint Marc
LACME
04 70 55 73 63

#DIMANCHE 18 NOVEMBRE
- NEUVY
Brocante enfants
Salle des fêtes
Les Parents des Loustics
06 58 08 19 81

#TOULON SUR ALLIER
Bourse aux jouets, vêtements enfant et puériculture
Salle La Vivert
Amicale Laïque de Toulon
07 69 36 03 57



Faire son jogging la nuit ? Pourquoi pas !
Voici quelques conseils

Avec le passage à l'heure d'hiver, pas facile de trouver du courage, le soleil se lève tard et se couche tôt. Voici quelques astuces pour courir la nuit et vous encourager, car dans ce contexte inhabituel, équipez-vous en conséquence et soyez encore plus vigilant que d'habitude.

Chaque hiver c'est la même histoire. On a beau connaître les dates du changement d'heure, on a toujours du mal à accepter qu'il fasse nuit à 17h30... Pour les joggeurs ou cyclistes de soirée, cela peut aussi avoir des conséquences sur leur motivation mais aussi sur leur sécurité. Pour prévenir le danger, prenez donc quelques précautions.

Couvrez-vous et soyez visible :
Les équipements à prévoir.

- Des vêtements visibles dans l'obscurité : une tenue de couleur même un peu flashy risque de ne pas suffire pour être vu la nuit. Misez plutôt sur des vêtements fluorescents. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des équipements (veste et pantalon de running, chaussures, bonnet, gants...) munis de parties réfléchissantes parfaitement adaptées à des footings nocturnes. Et si vous voulez vraiment être tranquille, vous pouvez toujours endosser le fameux gilet de visibilité jaune. Pas très esthétique mais terriblement efficace.

- Une lampe frontale : la meilleure façon d'être vu dans la nuit, c'est encore de projeter soi-même de la lumière ! En particulier si vous évoluez à la campagne où votre parcours ne sera pas forcément jalonné de lampadaires. Pour une sortie en vélo, assurez-vous du bon fonctionnement de l'éclairage de votre monture et de la présence des accessoires réfléchissants.

- Des vêtements chauds : n'oubliez pas que lorsque la nuit tombe, les températures baissent. Il faut donc vous équiper en conséquence en enfilant des vêtements chauds et vous protégeant de l'humidité. Et surtout n'oubliez donc pas de protéger les extrémités de votre corps : les oreilles, les mains, et surtout les pieds.

Restez attentif et gardez vos repères

Quel que soit le moment de la journée choisi pour aller courir, il est conseillé de préparer son itinéraire un minimum, notamment pour éviter de se perdre. Une précaution encore plus importante dans la nuit où il est plus difficile de se repérer. Courir la nuit demande aussi plus d'attention, car les obstacles se voient souvent au dernier moment. Ce manque de visibilité doit aussi vous inciter à être le plus vigilant pendant l'effort.

Appréciez le moment !

Malgré toutes ces précautions, n'oubliez pas d'apprécier le moment ! En courant dans la nuit, vous profitez d'une ambiance plus calme avec moins de circulation. Une atmosphère apaisée idéale pour relâcher la pression après une journée de travail.



Après l'effort, le réconfort

Enfin, après l'effort, plus que jamais, respectez les fondamentaux : hydratation, étirements, sommeil, bref, la récupération. Car on l'a vu, courir dans la nuit demande davantage de concentration et il se peut que votre corps soit davantage sollicité par cet effort inhabituel.
Et comme vous venez d'affronter le froid hivernal, alors pensez aussi à vous récompenser. Une douche bien chaude ou un chocolat chaud vous



La cuisine d'Hervé
Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter
36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. 04 70 44 25 66
Mail : lacuisinedherve@outlook.fr
MAÎTRES RESTAURATEURS



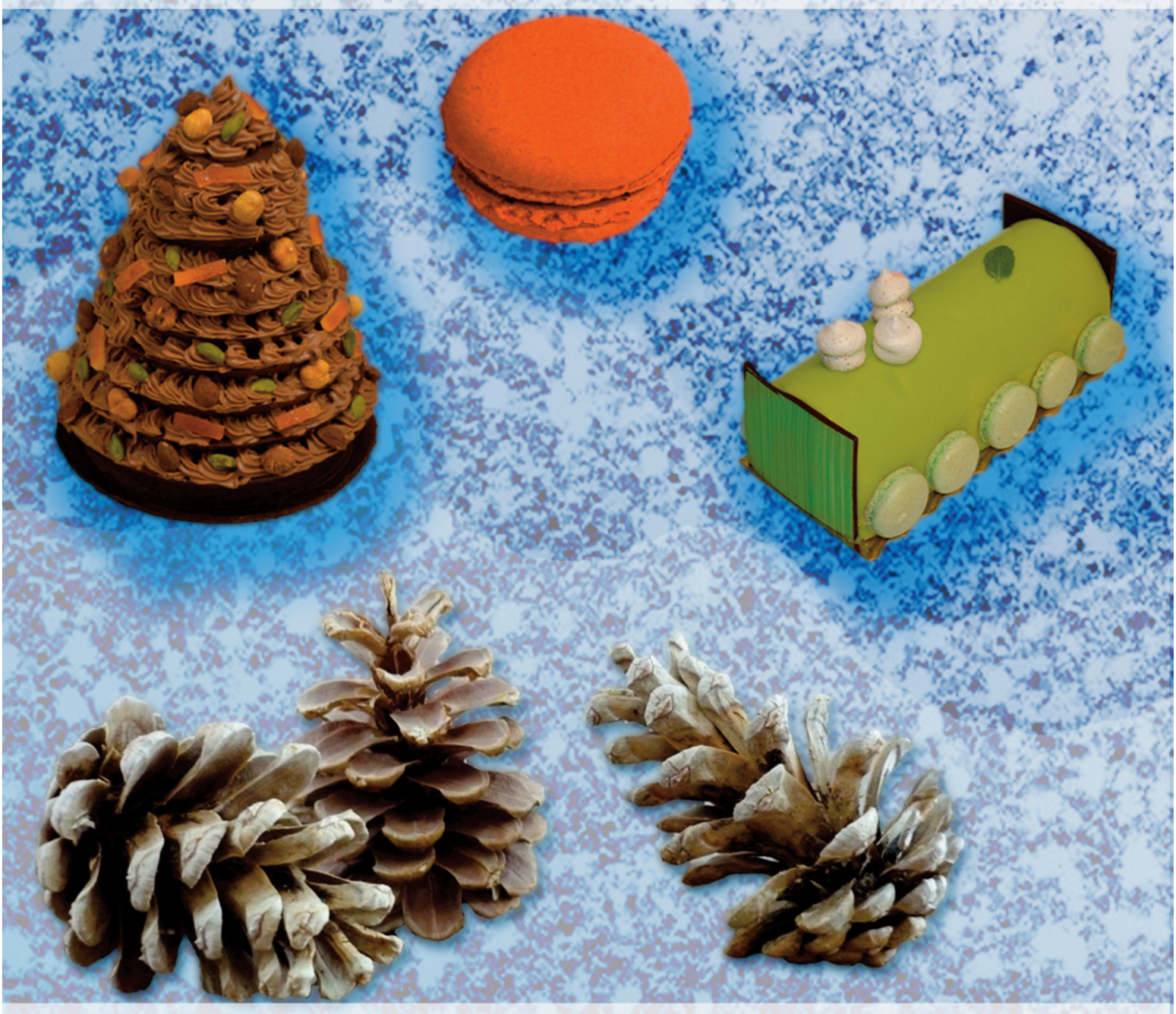
Sarl GILET & BERNARD
CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE
92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

La Cave à Chocolat

Sylvain FOURNIER

Artisan

Pâtissier - Chocolatier - Glacier - Confiseur



32 rue de la Flèche 03000 MOULINS

04 70 44 15 15

sylvain-fournier@quenottes.fr

facebook.com/lacaveachocolat

La viabilité hivernale : priorité sécurité



Du 19 novembre 2018 au 18 mars 2019, le Conseil départemental lance sa campagne annuelle de viabilité hivernale en renforçant sa vigilance sur le réseau routier bourbonnais.

En cas d'intempéries, plus de 200 agents et 43 engins de service hivernal sont prêts à intervenir pour le raclage et le salage des routes départementales. Pour faire face aux conditions météorologiques exceptionnelles survenues ces derniers jours, le Département a mis en place dès le week-end dernier des astreintes afin d'anticiper d'éventuels troubles de la circulation.

Lors de l'activation du plan de viabilité hivernale, les interventions sont déclenchées suite aux observations de patrouilles spécialisées et s'organisent en fonction de l'importance des axes (actualisation plusieurs fois par jour en fonction des conditions météorologiques sur www.allier.fr) :

- Les routes classées en priorité 1 sont traitées 24h/24. Ces voies au trafic élevé participent au maintien des activités économiques et des liaisons à domicile.
- Les routes classées en priorité 2 concernent les liaisons entre les principaux bourgs.
- Les routes classées en priorité 3 touchent le désenclavement des bourgs. Elles sont traitées après les axes classés en priorité 1 et priorité 2.

En parallèle, le Conseil départemental tient à la disposition des usagers de la route des moyens de s'informer sur l'état des routes grâce à des informations mises à jour quotidiennement, disponibles dès 7 heures (plusieurs fois par jour en cas de fortes intempéries).

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

> **Web : allier.fr** (accès direct > Etat des routes), à retrouver également sur la version mobile et tablette.

> **Courriel :** un mail est adressé chaque matin aux journalistes de la presse locale pour qu'ils puissent informer les usagers de l'état du réseau routier.

La viabilité hivernale, c'est aussi l'affaire des usagers ! En hiver, je dois donc adapter ma conduite et :

- Avoir un véhicule bien équipé (pneus, phares, essuie-glaces) ;
- Anticiper un peu mon départ pour rouler calmement ;
- Éviter les manœuvres brusques ;
- Augmenter les distances de sécurité ;
- Etre particulièrement vigilant dans les zones humides (sous-bois, ponts, bords de cours d'eau).

Planche à masser, une nouvelle acquisition au **Smur de Moulins**

Dans le cadre d'un achat groupé avec le Centre hospitalier de Montluçon, le Smur de Moulins vient de se doter d'une planche à masser de dernière génération de la marque Corpuls. Cet appareil médical est destiné à être projeté en extra hospitalier afin d'optimiser la prise en charge des arrêts cardio-respiratoires. Il sera également utilisé en intra-hospitalier. Il se substitue au massage cardiaque externe habituellement réalisé par des secouristes et permet d'assurer une circulation optimale avec une autonomie de 3 heures sur un patient qu'il soit un sujet adulte ou pédiatrique. En plus de son efficacité constante et de son caractère inépuisable, la planche à masser permet l'évacuation du patient en cours de massage, vers un plateau technique adapté. Cet achat est un plus indéniable dans la prise en charge des arrêts cardio-respiratoires sur notre territoire. Le personnel Smur est actuellement en cours de formation. Des équipes sont déjà opérationnelles !



LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE CENTRE DE FORMATION
8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr
- Cyclo
- Moto
- Auto
- Stages PAP
- Formation de moniteurs Auto et Moto
- Formation en entreprises
Retrouvez-nous sur Facebook
lavril.fr
04 43 51 26 13



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

« Notre vocation, vous conseiller »
Sophie Krost
POMPES FUNÈBRES
MARBRERIE
PRÉVOYANCE OBSÈQUES
www.sophie-krost.fr
59 rue des Cladets, face au château de Planloup à Yzeure
06 33 24 98 36 - 04 70 20 88 68 - s.krost@sophie-krost.fr

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

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

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

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

AUTOMELEC3
Électricité générale
Le Grand Monceau - 03210 Agonges
Tél. 04 70 43 96 83 - Fax 04 70 43 97 28
E-mail : automelec3@wanadoo.fr

“Soyez acteur de notre magazine en devenant **ANNONCEUR** !”

Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24



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

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT® votre imprimeur agit pour l'environnement

Adèle s'en mêle



Pendant la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets
du 17 au 25 novembre 2018

2ème édition

DE FIL en récup'

24 & 25 novembre

Tout, tout, tout... Vous saurez tout sur le textile, la récup' et le "coudre soi-même" !

ATELIERS - ANIMATIONS - RENCONTRES - DÉFILÉ

Ne pas jeter sur la voie publique

SICTOM Nord Allier - RD 779 «Prends-y garde» - 03230 Chézy
Tél : 04 70 46 77 19 - www.sictomnordallier.fr - facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Semaine Européenne de la Réduction des Déchets 2018

PROGRAMME

samedi 17/11

10h à 14h — **COULANDON - Ouverture à la salle des fêtes**

- Café prévention, animations, expositions, dégustation
- Ateliers produits d'entretien, cosmétiques et customisation

14h30 à 17h — **COULANDON - Déchèterie**

- « Café repair » : apportez un petit électroménager et réparez-le
- Marche propre *(départ de la salle des fêtes, arrivée en déchèterie)*

vendredi 23/11

10h à 13h et 15h à 17h — **MOULINS - 7 rue Datas - Magasin EUREKA MA MAISON**

- Ateliers fabrication de produits d'entretien

samedi 24/11 et dimanche 25/11

SALON DE FIL en récup'

Entrée gratuite

10h à 18h — **AVERMES - Parc Moulins Expo**

- **Stands, ateliers et démonstrations**
  Tout savoir sur le textile et la récup' !
- **Espace Troc**
  Échange de textiles et articles de mercerie



samedi 24/11

- **Démonstration éco-design**
  Ravaudage artistique de vêtements
  avec Katell Gélébart
- **Soirée spéciale à 18h**
  Défilé suivi d'un buffet anti-gaspi
  préparé par l'IME la Clarté

dimanche 25/11

- **Atelier upcycling à 11h30 et 14h30**
  Transformation d'une chemise
  en tote bag avec Monia Sbouaï



Plus d'infos sur www.sictomnordallier.fr et sur facebook.com/SICTOM-Nord-Allier