#33
DEC
2018

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Des ateliers culinaires au domaine d'Origny à Neuvy



- Publi-reportage -

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

• 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

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





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



Aude & Julie



En ce qui nous concerne, nous allons prendre un peu de repos le temps de nous préparer pour cette nouvelle année 2019 avec pleins de nouvelles aventures mais aussi fêter les 3 ans du magazine !
Et parce que vous avez été sages et pour vous remercier de votre fidélité tout au long de cette année 2018, nous vous proposons un **jeu concours pour tenter de gagner 1 an d'abonnement** (pour vous ou pour offrir) et recevoir chaque mois votre magazine préféré L'Esprit Sport & Bien-être à domicile ! Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 21 décembre 2018 ou rendez-vous sur notre page Facebook ! Bonne chance ! A très vite et profitez bien !

Nous vous souhaitons un joyeux Noël et de bonnes fêtes de fin d'année à tous !

Aude & Julie

> « Il ne faut pas essayer de rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années »
> - Ludovic Soliman -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Décembre 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©

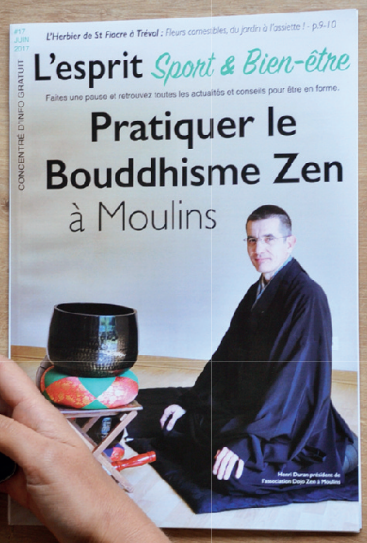
Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Philippe, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Abidec, les Jardiniers du Bourbonnais, La Péniche d'Abord, Pascaline Liard, Zéro Waste, Pauline Bourbon
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite 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 : 979-10-96967-19-3

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*



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 :

* Offre réservée à la France métropolitaine.

Ne pas jeter sur la voie publique

Laure Finet élève 120 000 escargots à Thionne !

Pour beaucoup de personnes, l'escargot évoque de merveilleux souvenirs d'enfance, de course aux escargots ou de ramassage en famille après la pluie. Mais comme les huîtres ou le foie gras, cet animal est également très souvent associé aux repas de fêtes et à la gastronomie française.

Laurence Finet est hélicicultrice à Thionne. Elle nous a accueilli chaleureusement sur son élevage hélicicole en plein air. Elle élève, transforme et commercialise l'escargot dans sa ferme bourbonnaise. L'idée lui est venue d'une vieille tradition locale, une fête avec des escargots organisée chaque année à l'époque dans ce petit village. Et quand Laurence sortait de table, elle se posait invariablement la même question : « *Si j'élevais des escargots ?* ».









L'aventure débute en 2014. Laurence s'inscrit à une formation en héliciculture sur le parc et l'élevage, l'hygiène et la transformation. Son but, faire goûter autrement les escargots, autrement qu'à la bourguignonne. Elle construit son premier parc avec 6000 escargots à côté de sa maison, crée quelques recettes pour faire goûter à sa famille ses amis de l'association du Comité des fêtes et du club des Anciens de Thionne. Aujourd'hui spécialisée dans l'élevage de Gros Gris, elle élève 120 000 escargots.

Petit tour du côté du parc

Début mai, les naissains qui ont environ 2 mois, nés et achetés en France, sont lâchés dans les trois parcs. Des parcs montés avec des planches que l'on appelle aussi surfaces de collage, l'escargot se colle dessous quand il fait chaud. Les parcs sont équipés de filets brise-vent contre les oiseaux et de clôture électrique pour éviter que ses amis la quittent. Dans les parcs de l'hélicicultrice, ses spécimens font l'objet d'une surveillance particulière : « *On doit toujours s'organiser pour faire fuir les prédateurs comme les rongeurs, les oiseaux…* », nous raconte Laurence. La nourriture est distribuée à volonté. Ils sont nourris avec une alimentation naturelle, de l'herbe semée composée de phacélie, moutarde, lin… mais aussi de farine de tournesol et de maïs déposée par l'éleveuse le soir sur les planches. Les escargots ont besoin de beaucoup de calcium pour synthétiser leur coquille. L'humidification par brumisation ou l'arrosage se fait quotidiennement, quatre fois par nuit. L'escargot grandira dans le parc jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge adulte, environ jusqu'au mois de septembre. Il sera ramassé ensuite à la main, puis cuisiné quelques semaines plus tard.

Des escargots destinés à la consommation

Destinés à la consommation, les escargots sont transformés artisanalement sur place dans un laboratoire situé à côté de la maison. Ils sont vendus prêts à cuisiner, sous vide ou en bocaux, mais aussi prêts à consommer. Plusieurs recettes de cuisine sont élaborées par Laurence, selon ses inspirations, comme les escargots confits, au court-bouillon, à la bourguignonne ou à toaster pour l'apéritif tel l'escapéro et l'escar'toast. Les plats cuisinés sont vendus surgelés ou frais sur demande. « *On peut faire pleins de choses avec les escargots. Ça se cuisine comme une viande, par exemple, en sauce, à la poêle ou dans des pâtes* ». Elle vous glissera quelques conseils pour séduire les papilles de vos convives lors des réveillons de fin d'année.

Nous avons testé, à cuisiner ou à déguster, les escargots de Laurence sont un vrai régal !

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels
Produits du terroir
Alimentation animale
Graineterie / végétaux
Vêtements loisirs / travail
Produits de jardin
Volaille démarée
Pensez aux granulés de bois







Vous pourrez visitez l'exploitation de mi-juin à mi-septembre sur rendez-vous. Possibilité de prendre la table d'hôtes (sur réservation) avec la chambre et de goûter les produits fabriqués sur place.
Vente directe à la ferme toute l'année, tous les jours de 10h à 19h (téléphoner au préalable).

Retrouvez aussi les escargots de Laurence :

Sur les marchés
- Marché de Noël à Saligny sur Roudon le samedi 15 décembre
- Marché de Noël à Jaligny sur Besbre le dimanche 16 décembre

Dans les boutiques :
- Epicerie à Thionne
- Les Caprices de Milly à Lapalisse
- La Musette à Saint Léon
- Terre de Ma'Lice à Dompierre s/B.

Dans les assiettes des restaurateurs
- La Maison Décoret à Vichy
- La Table de Marlène La Rotonde à Vichy
- Le Chêne Vert à Saint Pourçain sur Sioule
- L'auberge de L'Olive à Dompierre s/B.

Escargots autrement
Rue Basse 03220 Thionne
06 03 17 71 99 ou 04 70 20 47 39
Site : www.escargots-autrement.fr
Facebook : Escargots Autrement
Egalement membre du réseau Bienvenue à la Ferme et de l'association Aspersa

L'anecdote historique

" Les escargots "

à la bourguignonne

RENDEZ-VOUS SUR
ILLUSTRATIONS – GRAPHISME – LIVE SKETCHING
http://pascalineliard.fr











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 -

Crème réconfort pieds senteur thym



Du confort pour vos pieds. Offrez à vos pieds le meilleur avec un soin gorgé d'élixirs précieux extraits du raisin et du jojoba. Concentrés nourrissants et réparateurs, ces élixirs font de cette crème un incontournable des pieds fragiles. Prenez soin de vos pieds tout au long de l'année. Fabriqué en France, à l'abbaye avec plus de 98% d'ingrédients d'origine naturelle. **La boutique à l'Abbaye de Chantelle est ouverte tous les jours sauf le lundi matin : 9h45 -11h30 et 14h-17h.**

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 7h45 à 11h30*** sur le site fixe, le samedi 15, 22, 29 décembre et le samedi 5, 12, 19, 26 janvier.
- ***De 8h à 13h30*** sur le site fixe le lundi 17, 24, 31 décembre et le jeudi 20, 27 décembre. Le lundi 7, 14, 21 janvier et le jeudi 3, 10, 17, 24 janvier. Le jeudi 14 février
- ***De 15h30 à 19h*** sur le site fixe le vendredi 15 février

• JALIGNY SUR BESBRE : Le mardi 18 décembre de 16h à 19h au centre socio culturel.

• DIOU : Le mercredi 26 décembre de 16h à 19h à la salle culturelle.

• SAINT POURCAIN S/ S. : Le mercredi 9 janvier et le mardi 12 février de 15h30 à 19h à la salle Jean Raynaud.

• CHASSENARD : Le jeudi 17 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT : Le lundi 21 janvier de 16h à 19h au Château Bignon.

• LURCY LEVIS : Le vendredi 8 février 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

Origny : la renaissance !

#Publi-rédactionnel

Un concept innovant d'ateliers de cuisine, à 3 minutes du centre-ville de Moulins : l'Annexe

Vous recherchez un cadre apaisant et apaisé, totalement dépaysant, original et inattendu, pour apprendre à cuisiner ? Le domaine d'Origny commence sa mue pour vous accueillir...

Passionné de nutrition sportive, **Christophe Parguel,** qui cumule le métier de cuisinier avec celui de diététicien nutritionniste, aménage son nouveau cabinet dans l'Annexe du Château d'Origny à Neuvy. Il y proposera, dès janvier prochain, un tout nouveau concept d'ateliers cuisine. Une excellente nouvelle, aussi bien pour les novices curieux, soucieux du contenu de leurs assiettes, que pour tous les amateurs de cuisine, les gourmands, les épicuriens…

Apprendre à manger sainement, tout en se faisant plaisir

Ces ateliers ont, avant tout, vocation à délivrer toutes les bases de la cuisine traditionnelle, à travers des trucs et astuces essentiels à la réussite de vos recettes. En complément, cet espace pédagogique pourra également orienter les formations vers l'alimentation thérapeutique ou l'éducation nutritionnelle, mais jamais sans oublier le plaisir de cuisiner et de bien manger ! Autour de thématiques ponctuelles, Christophe délivrera des conseils adaptés, en prenant en compte les besoins et les éventuelles contraintes de chacun : diabétiques, allergiques, … Les jeunes mamans pourront également venir s'initier à la diversification alimentaire pour leur bébé ! Guettez régulièrement les sujets proposés sur la page Facebook : « l'Atelier Cuisine d'Origny »

Apprendre à réaliser, et pas seulement regarder

Les stagiaires viendront pour pratiquer et apprendre les bons réflexes, de manière à pouvoir reproduire, chez eux, les recettes proposées à l'Annexe. Ils auront à leur disposition une grande cuisine pédagogique, dotée de 12 postes de travail individuels et équipés. Cette zone d'enseignement culinaire sera ouverte sur un espace « salle à manger », afin de laisser déguster tranquillement les apprentis cuisiniers, après le cours.

La qualité des produits et une démarche éco-responsable

Les recettes équilibrées seront concoctées par Christophe, avec des produits de qualité, naturels et locaux. Pour une alimentation saine et pour privilégier les circuits courts, un potager et une serre seront rapidement installés derrière l'Annexe, pour y cultiver fruits, légumes et herbes aromatiques. Pour réduire la production de déchets et améliorer la fertilité du sol travaillé, le compostage sera également organisé, afin de recueillir tous les déchets organiques de l'atelier cuisine.

Au menu : quatre cours par semaines en moyenne et deux concepts

Pour le lancement de cette nouvelle activité, deux concepts seront proposés chaque semaine.

- le 12/14 !

Rendez-vous avec Christophe dans les cuisines de l'Annexe, de 12h15 à 13h45, pour participer à l'élaboration de votre pause déjeuner : préparation simple, dressage et dégustation sur place d'un plat salé et d'un plat sucré, et toujours avec les conseils diététiques de Christophe. Venez entre collègues, entre amis ou individuellement : un vrai bon moment de détente !

- le 180 ! Le cours par excellence…

Venez réaliser un menu complet : les thématiques des ateliers seront nombreuses, variées et annoncées suffisamment à l'avance pour les inscriptions. Vous apprendrez à travailler les produits bruts et frais, en toute simplicité et sous la maîtrise d'un vrai professionnel. Un partage d'expériences enrichissant, pour développer et cultiver la créativité et l'esthétisme culinaire, la cuisine gourmande et conviviale, mais aussi pour découvrir une alimentation selon l'approche d'un diététicien nutritionniste. À la suite de l'atelier, vous pourrez déguster les plats préparés sur place, et régaler vos proches et amis en emportant une partie de votre préparation. Le concept du 180 se déroulera sur 3 heures, soit en soirée, soit le midi !

À la carte : des cours de cuisine « santé », mais pas que…

L'Annexe s'adaptera à vos demandes et à vos besoins, avec horaires et contenus sur-mesure pour les groupes : enterrements de vie de jeune fille ou garçon, anniversaires, séminaires d'entreprises ou soirées entre amis, conférences thématiques...

> « Au menu, quatre cours de cuisine par semaines en moyenne et deux concepts »

Christophe reste à votre écoute : vous demandez, on discute, on prépare... et vous invitez à l'Annexe !

J'adopte un coach

La nutrition, ça s'apprend : savoir faire ses courses, savoir utiliser le contenu de ses placards, ou savoir cuisiner, ça n'est pas si simple. Et ça impacte directement votre quotidien, votre porte-monnaie et votre santé ! Christophe pourra également vous accompagner dans le cadre d'une approche plus globale, avec un suivi spécifique et adapté à chacun. Parlez-en avec lui !

L'incontournable

Vous cherchez un cadeau original et plein de saveurs pour les fêtes de Noël ? Offrez un bon d'achat à l'Annexe, valable sur toutes les prestations proposées. C'est simple : vous n'avez qu'à définir le montant souhaité, et Christophe vous préparera la carte cadeau, à utiliser sans modération à partir de mi-janvier 2019.

Indiscrétions et projets à venir…

L'atelier cuisine dans l'Annexe, c'est seulement la mise-en-bouche ! Tout le reste du menu va suivre … Le domaine d'Origny va renaître dans le Château, autour d'un pôle santé en réflexion (l'atelier cuisine est seulement la 1ère brique…)

Vous en saurez beaucoup plus dans les mois qui viennent !



Christophe Parguel dans la cours du château d'Origny à Neuvy

Le calendrier, pour vous mettre l'eau à la bouche

Au menu du *12/14* du 23 janvier et du 1er févier 2019

Dos de cabillaud en croute de pain d'épices et son risotto aux champignons frais. En dessert, poire rôtie aux épices et chips de chocolat noir.

Au menu du *12/14* du 25 janvier et du 31 janvier 2019

Blanc de poulet farci aux fruits secs et sa purée de panais. En dessert, crème aux pommes et cannelle et son soupçon de calvados

Au menu du *180* des 25 et 26 janvier et des 1er et 2 février 2019

Blanquette de veau à l'ancienne, riz d'épeautre bio façon pilaf et ses petits légumes d'hiver glacés. En dessert, petits choux aux agrumes.



#lesbonsplansgourmandsdeAude&Julie

Jouez & Gagnez

Un bon d'achat de **50 €** à valoir sur toutes les prestations de l'Annexe du domaine d'Origny

Envoyez-nous vos coordonnées par mail à espritedition@gmail.com avant le 10.01.2019

Infos et réservation au 06 70 68 74 75 // Château d'Origny, route de St Menoux - 03000 Neuvy // Facebook : l'Atelier Cuisine d'Origny

Le don après la mort, une vision positive. **Osons en parler !**

Gref03 est une association départementale dont le but est d'informer et de renforcer la solidarité entre les différents acteurs concernés par le don d'organe : patients en attente de dons, greffés, proches de patients, familles de donneurs ou donneurs vivants et soignants. Elle regroupe ainsi plus de 200 personnes, une véritable équipe qui génère un jugement très positif sur le geste du don. Nous avons rencontré Noémie, Viviane, Jean-Pierre et Jean-Claude pour échanger avec eux autour des objectifs de l'association.



Participation à "Vin'scène" 2018 avec les membres de l'equipe feminine (Prisca, Laure et Anne, équipe moulinoise EAMYA) vainqueur du relais feminin et qui ont porté les valeurs de l'association lors de cette épreuve



Membres du conseil d'administration de "Gref03" elus lors de l'assemblée générale 2018

A l'initiative de cette association créée en 2014, sept personnes, dont Jean Pierre Blondeau, le président actuel, ayant tous bénéficié d'une greffe. Leur objectif : porter une parole, remercier leur « donneur », se réunir pour partager et échanger autour du don d'organes et le promouvoir. Le don d'organe est souvent douloureux. C'est donc aussi une manière de rendre hommage aux donneurs, à leur famille ainsi qu'aux équipes médicales impliquées dans la chaîne du don à la greffe.

Les missions de l'association
- Regrouper les greffés de l'Allier,
- Apporter de l'information et du soutien au greffés et futurs greffés,
- Témoigner auprès du public sur le don d'organes et des tissus,
- Intervenir dans les collèges, les lycées, les entreprises, pour échanger sur ces sujets,
- Sensibiliser à la prévention,
- Mettre en valeur le donneur d'organe,
- Apporter du soutien aux familles de proches, de donneurs, de greffés,
- Valoriser les actions des équipes médicales.

Les membres de l'association se sont liés avec cinq infirmières coordinatrices du prélèvement sur le département. Au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure, tout commence avec Valérie et Carine, les infirmières référentes. Elles sont là pour rencontrer les proches du défunt pour l'entretien de recherche de non-opposition au don, mais aussi parce qu'une partie importante de leur métier consiste à accompagner les proches au-delà du don d'organes. Au cœur du métier des infirmiers coordinateurs, que ce soit au niveau du prélèvement ou de la transplantation, il y a le dialogue essentiel avec les familles. Lorsque la personne décédée ne s'était pas opposée au don d'organes de son vivant, la famille peut malgré tout avoir des réticences. Il faut alors répondre à toutes les questions qui peuvent sous-tendre son refus. Et il y a également beaucoup de travail avec les familles de greffés parce que les proches sont indispensables pour accompagner et soutenir la personne transplantée.

« *Le don d'organes et de tissus, réalisé dans des moments d'une intense douleur pour les familles est dans la société actuelle l'action la plus généreuse qui puisse être faite par sa gratuité et son anonymat. Merci à tous ces donneurs et à leurs familles qui permettent à toutes les personnes en attente d'espérer et à nous, greffés, de vivre une deuxième vie* », les membres de l'association Gref03.

Association Gref03
06 81 91 49 74
greff03@orange.fr
Site : www.gref03.fr
Facebook : Association des greffés du 03

Que dit la loi ? *Aujourd'hui, la loi fait de chaque français donneur d'organes présumé, mais elle impose au corps médical de demander aux familles la position du défunt sur le don d'organes. C'est pourquoi il est essentiel de parler à ses proches pour faire respecter sa volonté ou de s'inscrire sur le registre national des refus. Alors le choix, vous l'avez. Dites-le à votre entourage et votre famille.*

La greffe d'organes sauve des vies

La greffe d'organes est l'acte médical de la dernière chance. Elle est envisagée quand l'état du malade se dégrade et que seul le remplacement du ou des organes défaillants par un organe sain, appelé greffon, peut permettre son amélioration. Dans plus de 90% des cas, le greffon provient d'un donneur décédé. Un seul donneur permet souvent de greffer plusieurs malades.

Nombre de maladies graves peuvent conduire à une greffe : insuffisance rénale terminale, malformation ou maladie cardiaque, maladie du foie, mucoviscidose, certains cancers... Du nouveau-né à la personne de plus de 70 ans, tous les âges sont concernés.

La technique de greffe est de mieux en mieux maîtrisée ; ses résultats ne cessent de s'améliorer tout comme les traitements anti-rejets. Chaque année, plus de 6 000 greffes d'organes sont réalisées en France. Une personne greffée peut reprendre une vie quasiment normale. Elle peut travailler, avoir des enfants, faire du sport, voyager... Elle doit cependant suivre un traitement à vie pour éviter le rejet de l'organe greffé. En France, plus de 57000 personnes vivent grâce à un organe greffé. *Source : www.dondorganes.fr*

Les prochains thèmes de conférences de l'association Gref03 en 2019 :
Lusigny : L'AVC
Saint Pourçain : Les problèmes cardiaques
Vichy : La moelle osseuse
Montluçon : Les reins



Ils témoignent...

De gauche à droite Jean-Claude, Noémie, Viviane et Jean-Pierre.

Jean Claude, Yzeurien de 53 ans, en attente de greffe

« Je suis atteint de la maladie de Berger depuis l'âge de 16 ans. Il fallait que je me prépare à une liste d'attente pour une greffe de reins. Je connaissais Jean Pierre Blondeau, nous étions d'anciens collègues. C'est plutôt drôle, nous nous sommes connus en pleine forme et aujourd'hui nous sommes dans la même situation. Je suis allé le voir il y a 4 ans pour entrer dans l'association, elle m'a beaucoup aidé depuis. Je peux échanger avec des personnes comme moi, qui ont vécu la même chose. Ils ont vécu cette attente d'être un jour appelé pour écouter la bonne nouvelle. Aujourd'hui, je suis dialysé à domicile et Chantal, également membre de l'association, est devenue ma superviseure, elle est passée par là elle aussi. Elle me conseille et me soutient. Vous savez, il est difficile de penser que l'on va profiter de la mort de quelqu'un pour vivre. Mais grâce à tous les membres de Gref03, je me sens mieux, je bouge. Ancien sportif, j'ai même repris une activité physique récemment, et j'ai aussi ce besoin de donner. »

Noémie, Cressangeoise de 25 ans, greffée des poumons

« Je suis atteinte de la mucoviscidose depuis toute petite. J'ai été transplantée à Lyon en 2013. Il était important pour moi aussi d'adhérer à l'association. J'avais besoin de parler avec des personnes comme moi. Je me sens d'autant plus à l'aise qu'il y a beaucoup d'adultes. Il n'y a pas de jugement, pas de patient/médecin, on a tous le même parcours, les mêmes similitudes, les mêmes points communs, l'humain quoi. J'aime partager mon histoire auprès des jeunes. J'interviens dans les collèges et les lycées avec Jean Pierre. Je pense que c'est important, je suis proche de ces jeunes par mon âge, l'échange est plus facile. Mon objectif étant de faire passer un message, sortir du tabou et en parler. Quand ils me posent des questions, que le dialogue s'installe, c'est gagné. Il suffit qu'ils en parlent à leurs proches en rentrant à la maison. »

Viviane, Moulinoise de 64 ans, famille de donneur

« Ma petite fille est décédée à l'âge de 17 ans. Quand on n'est pas impliqué dans le don d'organes, on ne le voit pas sous le même angle. Elle était au service de réanimation à Moulins et Clermont a proposé le don d'organes puisque ma petite fille avait émis le souhait de faire don de ses organes auprès de ses parents suite a une conférence donnée à ce sujet dans son collège. Pour moi, il en était hors de question, on allait tuer ma petite fille, je voulais la garder. C'était terrible de comprendre cette démarche. Valérie et Carine, les infirmières coordinatrices de Moulins, m'ont beaucoup aidé à comprendre et à accepter. J'ai d'ailleurs un lien très fort avec ces deux personnes aujourd'hui. J'ai intégré l'association Gref03, car j'en avais besoin, besoin d'être auprès de personnes greffées, ils me font du bien, cela me rapproche de ma petite fille. Elle a fait trois dons, ainsi grâce à elle, un adolescent et deux jeunes adultes vivent avec leur famille aujourd'hui. »

Jean Pierre, Lusignois de 64 ans, greffé coeur et président de l'association Gref03

« En octobre 2012, alors âgé de 58 ans, j'ai reçu un « magnifique cadeau », un nouveau cœur. Mon engagement au sein de l'association Gref03, dont je suis le président, est une sorte de reconnaissance. Avant d'être greffé, après être passé par des périodes de refus, d'angoisse, de colère et parfois d'optimisme, il a fallu se rendre à la réalité et accepter ce que l'on me proposait : la greffe. J'ai su à ce moment que l'on me donnait une chance inespérée de retrouver une vie quasi normale, mais je savais aussi (et cela me rendait triste) que pour que je vive quelqu'un de généreux devait partir. Tous ces gens formidables qui ont donnés tant d'eux-même pour m'aider à m'en sortir sont dans mon cœur à tout jamais. Je pense aussi tous les jours, et je les imagine, à mon donneur et à sa famille, je m'en suis fais une image et je leur dit : MERCI, je vis grâce à vous et je vis pour vous. Tout cela m'a permis de retrouver une vie sociale, je ne suis plus tout à fait le même, j'ai appris à faire la part des choses et à reconnaître ce qui est important : la famille, la solidarité et à privilégier les choses simples de la vie. Je m'investis maintenant pleinement pour la cause qui me permet de vivre aujourd'hui : l'information en faveur des dons d'organes. Je crois que c'est la meilleure façon de remercier la famille de mon donneur et tous ces anonymes qui se battent pour nous sans compter tous les jours. Notre projet s'appuie sur la participation de tous les membres mais en respectant toujours les souhaits et les possibilités de chacun. Il va de soi qu'au delà de l'action relationnelle de « Gref03 », nous avons deux objectifs essentiels qui sont : la sensibilisation des jeunes et du public, réalisée par les infirmières de coordination et par les témoignages de greffés en faveur du don d'organes et de tissus; ainsi que la valorisation des actions des équipes médicales. Pour réaliser cela, je remercie l'implication des équipes de coordination des trois centres hospitaliers de l'Allier (Moulins, Montluçon et Vichy) ainsi que tous les membres. Je remercie aussi tous nos partenaires qui nous accompagnent dans la communication et dans la réalisation de nos actions. »





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.



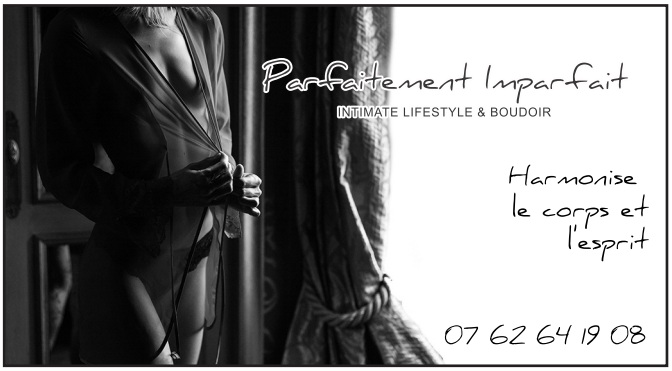
À vos feutres !

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

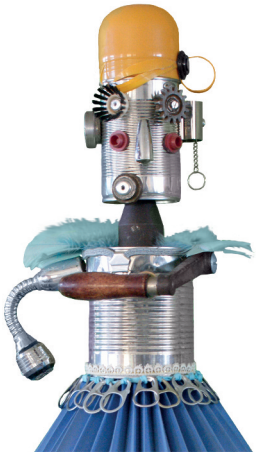


Pourquoi ?

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.







Adèle s'en mêle !

Je réduis mes déchets de fêtes !

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 !

2018 se termine et rime avec festivités, qui cette année seront éco-responsables grâce aux quelques gestes, trucs et astuces simples dont je vous ai livré les secrets tout au long de cette année.

Je présente une table éco-responsable

Comme le vintage revient à la mode, j'achète les assiettes, les couverts, les verres, etc. d'occasion et dépareillés, c'est encore plus tendance ! J'opte pour une nappe et des serviettes en tissu donc lavables, évidemment ! Pour la déco, je pense au DIY (*Do It Yourself*) : je récupère des pots en verre pour en faire des bougeoirs, des branches, pommes de pin et bien d'autres petits éléments que nous offre mère nature pour une table verte !



J'implique mes invités

Je demande à mes invités d'apporter leur assiettes et couverts et ainsi éviter le jetable. Je vais suffisamment prendre des kilos pendant ces fêtes, inutile d'en faire aussi profiter ma poubelle ! Si vous avez tendance à toujours faire trop à manger, dites à vos convives de venir avec leurs boîtes de conservation. Ils repartiront ainsi avec le surplus pour en profiter le lendemain.

J'emballe durable

Je vous ai déjà parlé du furoshiki ? Avec cette technique japonaise pratique et simple, vous n'aurez besoin que d'un carré de tissu pour emballer vos cadeaux. Les modèles de pliages sont nombreux sur Internet. Exit les montagnes de papier cadeau à la poubelle !

… Et bien évidemment je trie mes emballages et mes papiers ! Pour cela rendez-vous sur www.consignesdetri.fr ou www.sictomnordallier.fr
Bonne fêtes de fin d'année à toutes et à tous !
Pour plus d'astuces au quotidien venez me rejoindre sur Facebook : Adèle Luciole ou ***facebook.com/SICTOM-Nord-Allier***

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : se fabriquer une eau déminéralisée parfumée pour votre fer ou votre centrale vapeur

"Faites bouillir un litre d'eau du robinet, laissez refroidir puis ajouter 30 gouttes d'huile essentielle de votre choix. Puis tous les 3 mois environ faites le gros entretien de votre appareil en versant 50 cl de mon acide citrique écologique, rincer 3 fois avec la même quantité d'eau"
À bientôt ! Christelle



PROJET 2019 : BIENTÔT UNE BOUTIQUE HYGIBIOSERVICE À CHAPEAU. À suivre...

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

HYGIBIOSERVICE



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

Suivez-nous sur Facebook Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à soupes & veloutés •
• Salades •
• Plats chauds •
Formules à partir de 12€90
Sur place ou à emporter
6 place de la Liberté
03000 MOULINS
09 83 65 44 29

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

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

Cadeaux de Noël : créations "Made in Auvergne" à mettre sous le sapin

Rendez-vous dans les boutiques d'artisans créateurs et les marchés de Noël pour les fêtes de fin d'année ! Voici quelques lieux pour trouver des idées cadeaux pour mettre un peu de Bourbonnais sous le sapin !

Art du Verre

4 jeunes créateurs verriers issus de l'école nationale du verre d'Yzeure, se regroupent à l'occasion des fêtes de Noël. Il s'engagent à présenter des pièces uniques, conçues dans leur ateliers d'art locaux. Luminaires, art de la table, bijoux, découvrez des collections adaptées à tous les budgets. Possibilité de commander sur-mesure .J'usqu'au 22 décembre, du mardi au dimanche.
84 rue d'Allier - Moulins

Boutique Voouhi : le comptoir de l'upcycling

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

Créateurs Bourbonnais



Decouvrez la 3 ème édition de la boutique éphémère de Noël au 72 rue d'allier à Moulins qui mettra à la honneur 16 créateurs. On y trouvera de la poterie, des bijoux, des photophores, deco de Noël, planches à découper, accessoires de mode, couture, broderie miel, tisanes, peinture, cuir, sacs.., La boutique sera ouverte de 10h à 19h jusqu'au 24 décembre.
72 rue d'Allier - Moulins

Le Noël des créatrices à Bresnay





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 à Bresnay. Boutique ouverte tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h. Rens. 06 14 67 67 18. Jusqu'au 23 décembre. **Bresnay**

Cadeau original, un kilt aux couleurs **de l'ASM Clermont Auvergne**

Insolite dans l'Allier, John et Sharon Young, installés depuis 8 ans à St Gérand de Vaux, ont créé leur entreprise La Petite Ecosse, spécialisée dans la vente de vêtements et accessoires aux couleurs de 'Écosse.

Vous trouverez bien-sûr le traditionnel kilt et ses accessoires pour un costume complet, mais aussi chapeau, écharpe, béret, avec à chaque fois les mêmes carreaux écossais, clin d'oeil au pays d'origine des créateurs. Original et unique, John et Sharon ont dessiné un tartan jaune et bleu pour les supporter de l'incontournable club de rugby Clermontois, l'ASM. Une bonne idée cadeau pour les fans de ce club !
Les kilts, pour homme et femme sont fabriqués sur-mesure en Écosse. **Vous pouvez retrouvez toute la gamme sur : www.lapetiteecosse.com.**



Costume complet





Mezzo
Club Privé

Suivez-nous sur Facebook

Réveillon Saint Sylvestre

Grande soirée Dîner Spectacle « Brésil »

Programme

Accueil dès 20h30

*

Dîner spectacle « Brésil »
Avec le groupe « Axe Brasil VIP »

*

Bonne année et cotillons

*

Animation dansante jusqu'à l'aube

*

Viennoiseries

80€/Pers.

Lundi 31
Décembre
2018
à partir
de 20h3à

Menu de Gala

Cocktail des îles
et ses amuses bouches

*

Fraîcheur tropicale
(Ananas victoria, chair de crabe, avocat
et sa sauce cocktail)

*

Pavé de magret de canard au miel et balsamique
Accompagné d'une purée de pomme de terre et de patate douce

*

Assiette gourmande

MEZZO CLUB – 59 av de la libération 03000 MOULINS
INFO / RÉSA : 04.70.46.46.50
www.charliefolies.com Mail : lecharliefolies@gmail.com

La Méditation de pleine conscience, une pratique pour prendre soin de soi

La méditation de pleine conscience (méditation laïque) est de plus en plus populaire en France pour ses bienfaits sur le mental et sur le physique. Elle a été développée par Jon Kabat-Zinn, un professeur de médecine de l'université du Massachusetts. Elle peut être utilisée à la maison, au travail, en pleine nature, à l'école ou encore à l'hôpital…



A l'occasion des prochains ateliers de Méditation de pleine conscience de l'UPAM, nous avons rencontré Bernadette Loquet, professionnelle de santé et thérapeute, l'intervenante des cours qui se dérouleront à partir du lundi 7 janvier 2019 dans les locaux de l'UPAM de 18h30 à 20h.

La pleine conscience est un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent et la méditation est une technique pour atteindre cet état de pleine conscience le plus souvent possible.

La méditation de pleine conscience ne consiste pas à ne penser à rien, mais plutôt à réorienter son attention soit de façon ciblée, vers un ou plusieurs éléments, comme sur sa respiration, ses sensations, ou tout autre phénomène psychologique tel que la douleur, ou le bien-être, soit de façon non-ciblée, en ouvrant sa vigilance, et ses sens, à tous les éléments autour de soi comme les bruits, les pensées, la température ambiante, les sentiments, les position du corps ...

« *En pratiquant la pleine conscience, on se place en observateur de soi-même pour prendre conscience de ce que l'on vit, et prendre conscience de ce que l'on fait.* » nous précise Bernadette.

Durant les séances, le temps de pratique sera guidé par Bernadette Loquet et alternera avec des temps de partage d'astuces et de conseils et des temps plus théoriques de sensibilisation sur la méditation et ses bienfaits au quotidien.

« *C'est un véritable outil favorisant la prise de recul sur les différentes situations qui se présentent au quotidien. Il s agit de s'entraîner à prendre conscience de notre respiration, nos sensations corporelles, nos émotions, notre mental, au moment présent. Ce moment est éphémère et change d'instants en instants. L'attention sera orientée principalement sur le souffle vital, ici et maintenant.*» nous conseille Bernadette.

Ces 6 séances de méditation seront l'occasion de faire évoluer votre pratique avec des exercices variés pour amener notre attention sur la respiration, aux différentes manifestations des sensations corporelles et savoir ramener notre attention dès que nous nous échappons dans les pensées qui nous éloignent de cette centration. Durant la pratique, Bernadette vous proposera d'exercer en posture assise, sur une chaise ou sur un zafu (coussin de méditation) ou en marchant, en mouvements et même allongé.

« *Cette méditation de pleine conscience est intéressante justement pour cette possibilité à un entrainement formel traditionnel et de manière plus informelle à chaque moment de notre vie quotidienne comme par exemples manger en pleine conscience, se laver en pleine conscience, cuisiner…La méditation ne vise pas l'atteinte d'un objectif particulier mais un mode d'être ouvert à l'expérience du moment quelle qu'elle soit…* » nous explique Bernadette

A vos agendas ! Ils se dérouleront les lundis de 18h30 à 20h. Deux sessions de 6 séances : à partir du 7 janvier 2019 et à partir du 4 mars 2019. Inscriptions auprès de l'UPAM. Coût : 60 € les 6 séances.

« *Je vous invite à venir tenter l'expérience… C'est en vous exerçant ainsi, un peu chaque jour, à cueillir les fruits du moment présent que votre vie en ressentira les bienfaits.*» conclu Bernadette.

Plus d'infos : Université Populaire de l'Agglomération Moulinoise - 04 70 34 23 52
Site : https://upamblog.wordpress.com/
Page Facebook : Universite Populaire de l'Agglomération Moulinoise
Ouvert à tous, débutant ou confirmé

Exemples d'exercices simples pour pratiquer la méditation pleine conscience

- S'arrêter pour juste prendre conscience de ce qu'on fait… même si c'est prendre marcher ou laver la vaisselle.
- En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous nos sens.
- Observer notre respiration et s'y concentrer au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de s'impatienter quand on attend en file.
- Noter les sensations qu'on ressent en faisant le tour de nos cinq sens dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).



L'aménagement des berges de l'Allier, un projet en plusieurs étapes



L'aménagement des berges de l'Allier est en projet depuis déjà plusieurs années. Jeudi 6 décembre a eu lieu la présentation aux habitants du projet d'aménagement des berges de l'Allier. Au-delà de la construction du 2e pont et de la reconversion du pont de fer, le projet prévoit de créer de nouveaux lieux de vie, de mettre le vélo et la mobilité au sens large au cœur des cheminements, un nouvel espace de baignade et de nouvelles scènes de spectacle, éphémères ou permanentes.
Les aménagements ne concernent pas la seule ville de Moulins mais bien le territoire communautaire. Le programme démarre dès Toulon-sur-Allier, côté sud pour aller jusqu'à Avermes côté Nord, en passant par Bressolles, Chemilly et Moulins. Le long de la rivière, il sera possible de trouver des aires de jeux pour les enfants, des parcours sportifs, des espaces naturels préservés, des espaces d'interprétation, des espaces événementiels éphémères, mais aussi des sentiers de promenades pédestres et cyclistes, et notamment le chemin des castors, qui va être réaménagé pour former une boucle. Tout comme la « boucle » des deux ponts qu'il sera possible de faire très facilement à pied ou à vélo.
C'est bien tout le territoire communautaire qui va, dans les prochaines années, se redessiner autour de la rivière Allier.

Du nouveau dans le commerce à Moulins

Pour les gourmands !

Boutique de bonbons et confiseries anciens. Venez découvrir ou redécouvrir toutes les gourmandises, des berlingots aux sucettes en passant par les caramels et autres réglisses, pâtes de fruits, guimauves et fondants. Vous pourrez également apprécier la gammes de bonbons gélifiés 100% vegans sans colorants ni conservateurs.
Si t'es sage… - 59 rue d'Allier - Moulins
Du mardi au samedi de 10h à 19h.
09 87 77 13 37 - bonbonssitessage.fr





Pour les sportifs !

Avis aux adeptes de sports de glisse, Moulins a sa boutique dédiée au skate, à la trottinette et au surf en centre-ville. Retrouvez tous les composants, roues, trucks, etc. pour façonner une planche qui vous ressemble. L'univers de la glisse se sont aussi des combinaisons, t-shirts, accessoires… la boutique se veut jeune, colorée et un peu « rock'n roll ». Vous y trouverez d'excellentes idées cadeaux à déposer sous le sapin pour vos petits et grands enfants… en attendant l'ouverture du skate-park de Moulins en 2019 !
Old Duke - 10 rue de l'Horloge - Moulins
Mardi et jeudi : 10h-12h et 14h-18h30
Mercredi, vendredi et samedi :
10h-18h30 non-stop.

Votre électricien **roule à l'électricité !** #Publi-rédactionnel



Par conviction écologique, Richard Falco, chef d'entreprise en électricité à Yzeure, a investit dans un véhicule utilitaire électrique pour tous ces déplacements en clientèle. En faisant le choix de ce mode de déplacement sur courte distance, il peut proposer une prise en charge gratuite pour ses clients, soit une non facturation des frais de déplacement.

« Aujourd'hui la demande est en local, les gens ont toujours besoins de services sur l'agglomération. Mes déplacement sont donc limités. Passer à une voiture électrique n'a pas été un problème » nous explique Richard.

Son véhicule, possède une autonomie de 100 km, suffisant pour un usage au quotidien essentiellement urbain. Le temps de recharge de l'auto entre deux utilisations ne pose aucun problème. Etre équipé d'une banale prise de courant domestique et deux heures de charge suffisent à récupérer quelques kilomètres d'autonomie. Lorsque la batterie est presque vide, le plein total s'effectue en 4 heures. Des bornes de charge sont misent à disposition sur l'agglomération. Dans les parkings publics, recharger est de plus en plus simple.

Un bien-être au quotidien
Il a depuis adopté une conduite zen. Pas de tension due à la vitesse, la conduite est calme, car avec l'autonomie, il faut gérer. *« Cela permet de se rendre compte de sa réelle consommation, des dépenses, de l'impact que nous ne voyons pas forcément avec un véhicule traditionnel, on fait beaucoup de kilomètres, donc beaucoup de carbone émis. »* précise Richard. À bord de son véhicule, Richard profite aussi de l'incroyable silence de fonctionnement. Ce type de véhicule est extrêmement agréable pour l'aspect silencieux qu'il apporte grâce au moteur électrique qui ne fait pas de bruit. Pas de bruit, pas de vibration, pas d'odeur !

Si vous êtes sensible à cette démarche et si vous avez besoin de travaux d'électricité faites appel à l'entreprise :
Eco mobilité services, 12 rue Paul Corne à Yzeure.
Prise en charge gratuite sur l'agglomération moulinoise.
Richard Falco au 06 07 53 62 12 du lundi au samedi

ECOmobilité SERVICES Richard FALCO

Ses prestations : *Conseil en économie, éclairage et chauffage, dépannage, mise en conformité électrique, motorisation et automatisme, installation borne de recharge, ventilation de l'habitat.*

#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.

Noël nordique à Yzeure
Du 13 au 30 décembre

La place Jules-Ferry revêt ses plus beaux atouts pour les fêtes de fin d'année avec une ambiance nordique concoctée par les services de la Ville. Manifestation gratuite et ouverte à tous. Les marchés et animations de Noël sont organisés par le comité de jumelage Yzeure-Bendorf en partenariat avec la ville d'Yzeure. Tout le programme sur le site ville-yzeure.com.

Atelier découverte à Moulins
Vendredi 14 décembre

Atelier découverte des soins énergétiques par l'association Vibre à l'annexe, bar des Mariniers. Rens. 06 64 47 26 43.

Marché de Noël à Moulins
Du 16 au 24 décembre

Marché de Noël avec des exposants. Le père Noël sera au rendez-vous, comme chaque année, sur son marché magnifiquement décoré et installé sur les cours Jean Jaurès. Durant 11 jours, vous pourrez faire le plein d'idées cadeaux. Il y en a pour tous les goûts. Diverses animations et activités sont prévues pour vous faire passer un agréable moment. Organisé par la Ville de Moulins. Tout le programme sur www.ville-moulins.fr.

Stage Qi Gong à Moulins
Samedi 15 décembre

Avec Frédérique Picarony de 9h à 12h. Pratique saisonnière liée à la saison de l'Hiver et à l'élément eau. Tarif : 35€ Inscription par mail : frederique@atelier-qi-gong.com.

Balade des Pères Noël à Moulins
Samedi 15 décembre

Balade des pères Noël en moto organisée par la FFMC03. Leur défi : collecter le plus possible de cadeaux pour les enfants hospitalisés à Moulins. Pour participer : rdv à 13h30, parking du stade d'Avermes. Tenue de père Noël exigée. Apporter un cadeau neuf par moto (jouet, peluche ou livre de 0 à 6 ans). Balade à allure modérée, 4 arrêts de collecte. Bonne humeur de rigueur. Retour prévu vers 18h. Rens. 06 45 84 16 56.

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

Le travail effectué de manière sérieuse et sereine sur la construction du projet péniche ne manque pas pour le Capitaine. Ces dernières semaines ont été intenses en rencontres et réunions.

- Rencontre avec l'AAPPMA (pêcheurs du Val d'Allier) et la Fédération de pêche de l'Allier pour un partenariat et un emplacement dédié à proximité de la péniche,
- Formation avec France Active Auvergne sur le thème «Évaluer et valoriser l'utilité sociale de son association» ;
- Participation à l'Académie au Tourisme Moulins organisée par Moulins Communauté ;
- Rencontre avec les Services Techniques de Moulins Communauté ;
- Participation à une réunion sur les financements organisée par l'incubateur CoCoShaker à Clermont-Fd et rencontre avec des financeurs dans le domaine de l'économie sociale et solidaire.
- Visite de l'entreprise META chantier naval à Tarare (69) pour travailler un partenariat sur la conception technique de notre projet péniche.
- Participation à une formation sur les règles financières et fiscales dans le monde du spectacle au Cabaret-bistrot rural « Le Poulailler » à St-Pierre-Roche (63),
- Rencontre avec l'Association SOUDICY par travailler un futur partenariat autour de la monnaie locale où ce futur lieu flottant pourrait devenir un comptoir de change de cette monnaie.
- Invitation par Moulins Communauté à la présentation du schéma directeur sur les aménagements des bords d'Allier où le projet péniche a été le plus plébiscité sur le «mur des expression» qui a circulé tout l'été sur les différents événements de l'agglomération, projet considéré comme un futur lieu majeur sur les quais moulinois.

Un formidable travail est réalisé par les membres actifs du collectif et permets une fois de plus au projet de s'affiner et d'avancer.

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 !



PUB OUVERT
365 jours !
Wifi + parking gratuit
entre 12h et 14h
37 place Jean Moulin à Moulins
04 70 44 54 26
Suivez-nous sur Facebook
RESTAURATION du lundi au vendredi
le midi sauf jours fériés
Hamburger / salade
Plat du jour
La Trappe TRAPPIST
LES MARINIERS
PUB - RESTAURANT - ÉVÉNEMENT

Marché de Noël à la ferme à Trevol
Vendredi 21 décembre

A la ferme de Titi de 16h à 20h. Vente de chapons à cette occasion. Rens. 06 45 83 67 04.

Atelier « Notre relation aux cadeaux » à Moulins
Samedi 22 décembre

Rendez-vous avec Maryline, Sophrologue et Corinne du Salon de thé la parenthèse pour une un atelier sur le thème « notre relation aux cadeaux. Offrir, donner, recevoir, remercier… Zoom sur les comportements et ressentis face aux cadeaux. À partir de 9h45 au salon de thé La Parenthèse. Tarif, 12 euros. Sur inscription au 09 86 60 04 04.

Spectacle de Noël à Montbeugny
Les 22, 23, 34, 26, 29 et 30 décembre et le 2 janvier

« Le fantastique voyage de Fafouille » à 15h au domaine de l'Hippogriffe. Spectacle avec des chevaux et des rapaces. 60 min. d'évasion dans un monde féérique. Personnages et animaux fantastiques sauront vous émerveiller.
Rens. 06 61 82 40 91.

#SPORT

Batu't'kap à Moulins
Samedi 15 décembre

Déambulation en ville de 14h30 à 19h. Un ensemble de percussions brésiliennes. Chaude ambiance assurée. Présence sur le marché de Noël vers 16h30.

Cross des Isles à Avermes
Dimanche 16 décembre

Une course 100% nature organisée par l'EAMYA. 9h30 : sentiers des bords d'Allier. 10h15 : cross éveil athlétique à Master. Inscription auprès de l'EAMYA.

Cyclocross de Bessay sur Allier
Samedi 22 décembre

Championnat départemental. Ouvert à toutes les fédérations et non licenciés (certificat médical). Dossard dès 10h au complexe sportif. Entrée gratuite. 11h : contre la montre. 13h10 : initiation 7/12 ans. 13h30 : course vétérans, cadets, minimes, féminines. 15h : course séniors, juniors. Rens. 06 86 59 81 66.

Tournoi de Noël de badminton à Yzeure
Le samedi 22 et dimanche 23 décembre

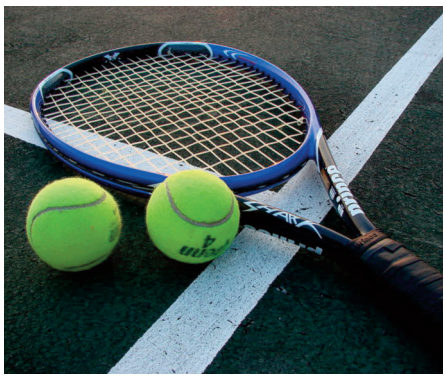
Le traditionnel Tournoi de Noël du BCMAY aura lieu au nouveau Complexe de la Raquette de Moulins Communauté, sur 9 terrains dans une salle dédiée au badminton (sans aucun autre tracé) aux normes fédérales. Il sera ouvert jusqu'à N2 en simples et en doubles. Le tournoi se déroulera le samedi de 8h à 20h, le dimanche de 8h à 18h.

Corrida nordique à Yzeure
Le jeudi 27 décembre

A partir de 19h Place Jules Ferry. Organisée par l'OMS Yzeure. Courses et marche festives. Ouverte à tous, dès 5 ans. Pour agrémenter la fête, il est possible de courir déguisé, en solo ou en groupe, et de défiler après la course. Les costumes les plus originaux seront récompensés. Bulletin d'engagement téléchargeable sur www.ville-yzeure.com. Rens. 04 70 48 53 37.

Tournoi de tennis d'hiver à Yzeure
Jusqu'au 29 décembre

Au gymnase de Bellevue. Tournoi en simple. Demi-finales dames puis hommes le 28 à partir de 17h30. Samedi 29, finales dames à 17h30, finales hommes à 19h30. Tarif : 3€, gratuit pour les moins de 16 ans.





Reflexologie plantaire : l'auto-massage des pieds

Exercices pour détendre **bébé**

Pour se faire du bien et apaiser les petits maux, le réflexe « réflexo » ce n'est pas que pour les grands ! Dans ses ateliers, Pauline propose une mise en pratique de la réflexologie chez nos tous petits.

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

Les bienfaits des massages sont reconnus. Dès la naissance, vous pouvez masser votre bébé pour communiquer avec lui, le sécuriser et l'apaiser. La réflexologie apporte à bébé une relaxation très agréable. Elle peut soulager les petits bobos du quotidien. Le travail des zones reflexes est simple, les pieds étant petits les zones sont rassemblées en systèmes.

En pratique !
- Privilégier les moments calmes et d'échanges, comme à la sortie du bain.
- Rendre la session agréable et drôle : proposer livres, jouets ou objets agréables pour l'enfant (doudou, tétine ...)
- Trouver une position qui convienne : allonger ou installer dans un coussin d'allaitement.
- Massages légers qui durent quelques minutes : le système nerveux de l'enfant est très réactif, la durée est adaptée selon l'âge quelques minutes pour bébé suffisent.
- Profitez en pour lui parler, et l'apaiser

Des stages d'inititation pédiatrique sont proposés au cabinet régulièrement, n'hésitez pas à vous renseigner ou vous incrire au 06 16 03 39 48. Possibilité d'offrir pour une naissance une inititiation pédiatrique grâce aux chèques cadeaux.



CONTRE INDICATIONS
Température ou maladie, perturbé émotionnellement, comportement de l'enfant rendant le traitement impossible, si l'enfant a avalé un objet ou un quelconque produit, suspicion de problème circulation. Chez les enfants, les réponses sont rapides et importantes, stoppez le soin pour toute réaction anormales. La reflexologie ne remplace pas un traitement ou diagnostique médical, consultez rapidement un médecin pour tous symptômes.

#Consommer durable

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

Réaliser soi-même sa cold-cream pour l'hiver ?

Ce mois-ci, le Collectif Zéro Waste Moulins souhaite vous faire partager ce mois-ci la recette de la cold-cream, véritable baume pour affronter les frimas de l'hiver.

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

La cold-cream en quelques mots : une recette simple qui a plusieurs utilisations !

- L'hiver la peau peut être vite agressée sous l'action du froid et du vent, tiraillements, déshydratation, craquellements. Cette crème pourra alors être utilisée pour le visage, les lèvres et les mains ou comme crème de nuit pour les peaux sèches. Elle se conservera pendant 2 à 3 mois à température ambiante.

Quelques règles de base lorsque l'on souhaite réaliser des produits cosmétiques maison :
- Bien se laver les mains avant de réaliser les recettes
- Désinfecter le plan de travail ou protégez-le d'un torchon propre et repassé
- Stériliser le matériel et les contenants en les passant à l'alcool ou en les ébouillantant
- Refermer les pots dès que la recette est réalisée
- Il convient de ne pas utiliser d'huiles essentielles d'agrumes qui sont photosensibles au soleil et de ne pas utiliser d'huiles essentielles pour les femmes enceintes.

La recette & ses ingrédients :
- 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce ou de tournesol ou toute autre huile adaptée à votre peau.
- 1 cuillère à café rase de cire d'abeille en granulés
- 2 à 4 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

À vous de jouer !
Versez l'huile dans un bol et ajoutez la cire d'abeille.
- Placez le bol dans un bain-marie (casserole remplie de 4-5 cm d'eau).
- Faites chauffer doucement jusqu'à ce que l'eau frémisse et maintenez une légère ébullition.
- Remuez de temps en temps le bol pour que la cire fonde plus vite.
- Quand le mélange est limpide, retirez du feu et sortez le bol du bain-marie.
- Laissez tiédir en continuant de tourner de temps en temps, puis ajoutez l'huile essentielle.
- Mettez en pot rapidement avant refroidissement, la préparation deviendra alors opaque puis s'épaissira.



Une recette inspirée du livre "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, éditions terre vivante.

Le CAMSP « 1, 2, 3, Soleil », un service de santé pour les enfants de 0 à 6 ans.

Le CAMSP est un Centre d'Action Médico Sociale Précoce. C'est un lieu de soins pour les enfants de 0 à 6 ans atteints ou présentant un risque de développer un handicap physique et/ ou psychique ainsi qu'un lieu d'écoute et d'accompagnement pour les parents. Il en existe trois dans le département. À Moulins, il est né en 2005 d'une volonté du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure d'avoir une structure pour dépister et intervenir sur des problématiques de handicap chez l'enfant le plus tôt possible. En 2018, 217 enfants ont pu être suivis dans cette structure.

Le rôle du CAMSP

Ses missions : assurer le dépistage, le diagnostic, le traitement et la rééducation des jeunes enfants en situation de handicap. Généralement, ce sont les professionnels de santé qui aiguillent les parents vers le CAMSP : médecin généraliste, pédiatre, sage-femme, infirmière puéricultrice…mais cela peut aussi être de la propre initiative de la famille.

Le CAMSP de Moulins est polyvalent et accueille tous types de pathologies motrices et psychologiques (polyhandicap, prématurité, trouble du comportement, sommeil…) et est labellisée depuis juillet 2017 par l'ARS Auvergne - Rhône-Alpes pour « le diagnostic simple et l'évaluation des enfants de 0 à 6 ans porteurs d'un Trouble du Spectre Autistique» (TSA).

Une équipe pluridisciplinaire pour accompagner les familles

Le CAMSP est composé d'une équipe pluridisciplinaire médicale et paramédicale, avec un moniteur éducateur, une kinésithérapeute, trois psychomotriciennes, une infirmière, une assistante sociale, deux psychologues, une pédiatre, une pédopsychiatre et une secrétaire. Dès les premiers rendez-vous, l'enfant et la famille sont reçus par un médecin et/ou un autre soignant pour réaliser un premier examen et évaluer la situation.

Tout au long du parcours, l'équipe accompagnera et sera à l'écoute pour parler et réfléchir avec la famille à la manière d'aider l'enfant au sein du CAMSP. Mais elle pourra également établir des liens avec les professionnels extérieurs qui connaissent l'enfant. La prise en charge de l'enfant peut être pluridisciplinaire et



permet de prendre en charge l'enfant et sa famille dans sa globalité. Les CAMSP accompagnent les enfants, et soutiennent aussi les parents et/ou la fratrie.

« *Notre travail est transversal et nos compétences sont complémentaires. Nous avons un outil commun : le jeu !* » nous explique Nathalie, psychomotricienne.

Les soins et la rééducation sont propres à chaque enfant pour favoriser le développement, son bien-être et son intégration sociale. L'équipe peut également aider à l'intégration dans les structures d'accueil de la petite enfance (crèche, halte-garderie, école maternelle).

Le CAMSP assure une prise en charge des enfants jusqu'à l'âge de 6 ans. Après, l'équipe CAMSP accompagne vers un autre service si votre enfant a encore besoin d'une prise en charge.

Rens. auprès du secrétaritat au 04 70 35 79 26
Email : sec.camsp@ch-moulins-yzeure.fr
81 rue de Paris à Moulins





Bientôt une école de pilotage moto pour enfant sur l'agglomération Moulinoise.

À Montbeugny, sur le circuit du Bourbonnais, Schwartz Performance accueille tous les passionnés de moto depuis 2012.



La société Schwartz Performance propose par de multiples façons de faire évoluer la technique et augmenter la sécurité au guidon d'un 2 roues aux travers différents terrains, route et circuit, et ceux, pour tous types de 2/3 roues, peu importe la cylindrée, motos, scooters, à partir de 50cm3.

Schwartz Performance, de l'initiation à l'excellence

Accompagnement, perfectionnement, coaching et stages de pilotage adapté à tous les niveaux et parfois 100 % féminin… Cette école de pilotage dirigé par Rony Schwartz s'adapte aux besoins de chacun, de l'amateur au sportif de compétition avec une même passion, la moto.

Nouveauté : une école de pilotage Moto pour enfant sur l'agglomération Moulinoise.

La volonté de transmettre sa passion, Rony Schwartz l'a pour tous les âges et décide alors d'ouvrir début d'année 2019 une école de pilotage moto pour les enfants qui ont entre 4 et 1/2 et 17 ans.

« Il y a des conditions d'entrée, comme des critères physiques, l'enfant doit faire plus d'un mètre vingt et être capable de tenir sur une moto, mais aussi avoir des compétences à appliquer des consignes. Mais c'est un sport accessible à tous et à toutes ! » précise Rony Schwartz.

Les cours de moto découverte se dérouleront dans la zone industrielle de l aérodrome, sur un terrain conçu, aménagé et sécurisé pour une pratique tout terrain avec virages, accélération et freinage. Au fur et à mesure de l'apprentissage, du perfectionnement et suivant l'âge ou le niveau de roulage des enfants, les cours évolueront vers une conduite sur le circuit du Bourbonnais à Montbeugny

Rouler en toute sécurité

« Pour les motos, nous faisons le choix de travailler avec des fabricants de qualité pour assurer la sécurité et la découverte de roulage sur une moto









dans les meilleurs conditions. Plusieurs motos seront à disposition des enfants pour que chacun puisse profiter le plus possible lors de la leçon » nous explique Rony.

L'école va proposer des formules découvertes à l'unité avec des leçons de 3h, théorique et pratique. Pour compléter l'apprentissage et le perfectionnement de ce sport, l'école va proposer des formules abonnement qui comprendront deux entrainements par mois et une vingtaine de leçons d'initiation à la moto par an.

« *L'offre peut être adapter au cas par cas de chaque enfant et de ses besoins. Dans la découverte de ce sport, l'important c'est de privilégier la sécurité maximale, l'apprentissage d'évoluer dans un groupe et la maîtrise du véhicule* » nous explique Rony.

Coté Sport, Rony souhaite développer des rencontres interclubs avec des clubs partenaires pour les enfants à partir de 8 ans et en compétition à partir de 12 ans.

Votre enfant souhaite découvrir le sport moto ? Une bonne idée cadeau pour Noël ! N'hésitez pas à contacter Rony Schwartz sur info@schwartz-performance.fr

Mais également pour toutes questions concernant les formatiosn, coachings ou stagse pour adultes.

Save the date !

Dates de stages de pilotage pour adultes sur le circuit du bourbonnais en 2019 :

- 2 et 3 mars (250€ les 2 jours)
- 13 et 14 avril (250€ 1 jour - 399€ les 2 jours)
- 18 et 19 mai ((250€ 1 jour - 399€ les 2 jours)


Rony Schwartz



DIY* : une idée cadeaux de Noël faits maison et gourmand !

Vous cherchez une idée cadeau ? Offrez des pots gourmands fait-maison. éclinables à l'infini, originaux et surtout délicieux, ils plairont aux petits comme aux grands.

Les préparations des pots gourmands sont très simples à réaliser. Même vos enfants pourront participer et créer leurs cadeaux. Récupérez un pot en verre et quelques accessoires de décoration et c'est parti !

Pour les contenants, vous avez le choix, pourvu qu'ils soient en verre et hermétiques : bouteilles, conserves, pots, fioles, tubes, etc. Une fois le pot rempli, il vous reste à le décorer selon vos envies. On oublie pas de coller une étiquette avec le titre de la recette et une autre avec les instructions.

Recette des Cookies aux flocons d'avoine et pépites de chocolat.

Les ingrédients

200 g de farine
100 g de pépites de chocolat
100 g de smarties
50 g de flocons d'avoine
180 g de sucre blond de canne (ou 90 g de sucre blanc et 90 g de sucre roux)

Pour faire le Kit cookies :

1. Prenez un bocal d'une contenance de 750 à 800 ml.
2. Versez la farine au fond et tassez légèrement.
3. Versez les pépites au chocolat noir et chocolat au lait.
4. Déposez les smarties et les répartissant bien sur le bord pour faire joli.
5. Ajoutez les flocons d'avoine. Tassez légèrement.
6. Terminez en versant la couche de sucre. Fermez le bocal.



Pour faire les cookies (recette à fournir avec le bocal) :

1. Fouettez un oeuf avec 125 g de beurre très mou dans un grand saladier.
2. Versez le contenu du bocal et mélangez jusqu'à avoir une pâte homogène.
3. Formez des boules et placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire les cookies 12 à 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

recette d'après www.odelices.com

* Do it Yourself = Faites-le vous-même

Restez connecté !

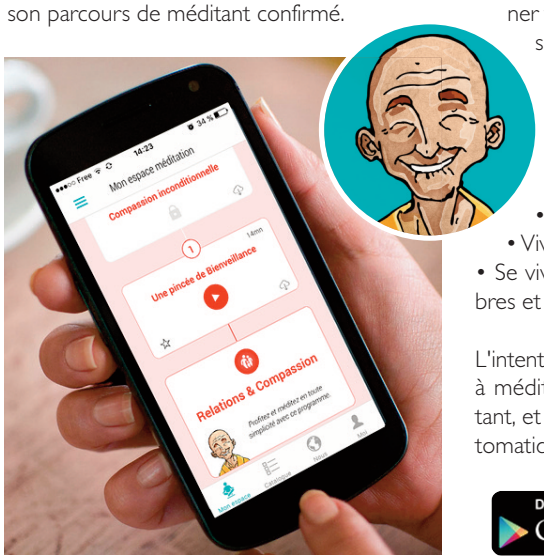
Avec la multiplication des applications pour la santé, le sport, le bien-être, l'environnement... retrouvez désormais chaque mois une "Appli connectée" qui peut vous être utile au quotidien.



"Méditer avec Petit BamBou", une application pour rester Zen !

Petit BamBou est le leader de la méditation de pleine conscience en Français sur mobile.Plus de 2,3 millions de personnes utilisent l'application pour méditer.

Méditer n'a jamais été aussi simple ! Des programmes de méditation guidée en français qui permettent de découvrir la méditation de pleine conscience ou d'être accompagné dans son parcours de méditant confirmé.



S'adressant à ceux qui ont envie de prendre du temps pour eux, ce service est centré sur la pratique de la méditation. Il propose des exercices variés qui s'appuient sur une méthode pour méditer pratique, simple et efficace (mindfulness / meditation pleine conscience, psychologie positive).

Petit BamBou vous apprend comment entraîner votre esprit et cultiver un état de calme, sérénité, lucidité et paix intérieure. Essayer la méditation ! 10 minutes par jour suffisent pour sentir les premiers bienfaits.

Qu'est-ce que méditer ?

- Prendre soin de soi et de son mental
- Vivre pleinement le moment présent
- Se vivre mieux tout en acceptant ses équilibres et ses déséquilibres

L'intention de cette application est d'apprendre à méditer pour vivre pleinement chaque instant, et non plus exister comme en pilote automatique.

DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store

Les huîtres de Magalie et Joël de retour sur les étales de nos marchés cet hiver !





Magalie, de son parc à huîtres d'Oléron aux étales du marché de Moulins...

Envie de servir à vos convives des huîtres pour les fêtes de fin d'année ? De octobre à janvier : vente directe du producteur au consommateur sur les marchés de Moulins et Dompierre sur Besbre des P'tites Orléannaises de Magalie et Joël.

Depuis 2017, Magalie vient d'Oléron pour vendre ses huîtres. Tous les week-ends, du vendredi au dimanche, elle parcoure plus de 450 kilomètres pour satisfaire sa clientèle bourbonnaise.

Ostréiculteurs avec son mari depuis plusieurs années au Château d'Oléron, c'est à Moulins qu'elle a décidé d'étaler sa marchandise chaque hiver. « *L'hiver sur l'île il n'y a pas de touristes, nous sommes trop nombreux en ostréiculture, donc tout le monde vend ses huîtres au quatre coins de la France. Joël lui sillonne les marchés du Gers et moi je cherchais une ville pour m'installer. Moulins, je connaissais très bien, puisque j'y ai vécu de l'âge de 8 ans à l'âge de 14 ans. Ma meilleure amie est toujours ici. Elle m'a sollicité et j'ai voulu essayé l'hiver dernier. La saison a été un grand succès. J'ai une clientèle fidèle et de nouveaux clients à venir, je suis donc de retour cette année. N'hésitez pas à venir me rencontrer* », nous explique Magalie.

De la demie douzaine à la douzaine, Magalie propose différentes variétés d'huîtres, de la pleine mer « plus iodée », de la fine de claire N°4 (plus petite) à N°1 (plus grosse) « à la chair fine », de la fine de claire N°3 verte « colorée par une algue verte », de la spéciale « plus grasse, très charnue et croquante » et de la spéciale réserve « avec un affinage de 8 mois, qui lui donne un petit goût de noisette ». Mais aussi, des moules, des bulots, des crevettes roses, des petites crevettes grises et chaque semaine un coquillage différent en fonction de la pêche.

Pour connaître la bonne technique d'ouverture d'une huitre, n'hésitez pas à demander conseil à Magalie qui vous l'expliquera en en ouvrant une devant vous avant de vous la faire déguster.

Les conseils de Magalie pour déguster ses huitres : *Nos huîtres ont un goût tellement particulier suite à l'affinage dans nos marais que bien sûr nature est meilleur ! Mais vous pouvez l'accompagner d'un filet de jus de citron ou de vinaigre à l'échalote ou bien avec du pain de seigle et beurre. Je pourrais aussi vous parler de recettes pour les huîtres chaudes sur mon stand !*

Retrouvez Les p'tites Oleronnaises de Magalie & Joël :
- le vendredi matin : marché de Moulins devant l'entrée du marché couvert
- le vendredi après midi : route de Lyon devant le restaurant Le Palmyre
- le samedi matin : marché de Dompierre s/B
- le samedi après midi : route de Lyon devant le restaurant le Palmyre
- le dimanche matin : marché de Moulins rue Datas
Vous pouvez réserver ou commande à l'avance au 06 77 60 66 55.
Toutes les infos sur la page facebook Les p'tites Oleronnaises de Magalie & Joël





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

Jardiner en décembre : 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

- Bêcher à grosses mottes les terres lourdes
- Epandre compost et fumiers
- Couvrir les parcelles nues (feuilles, cartons, tapis..)
- Protéger les légumes en place (paillis)
- Nettoyer et désinfecter les tuteurs
- Nettoyer les outils (huile sur le fer, huile de lin sur les manches)
- Dégermer les pommes de terre

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Planter les arbres à racines nues ou en containers
- Faire apport de fumure, compost, corne à l'aplomb des ramures des arbres
- Elaguer les grands arbres
- Déplacer les jeunes arbres mal situés ou qui végètent
- Surveiller le fruitier
- Vérifier les tuteurs

AU VERGER

- Rabattre les rosiers, couper les roses restantes et les cynorhodons
- Fumer et butter les rosiers
- Nettoyer les rocailles
- Mettre compost, fumure, corne aux arbustes et plantes
- Déplacer les arbustes ou plantes mal placés ou qui végètent
- Repérer et étiqueter les vivaces qui disparaissent pour l'hiver



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

Pause lecture



Vive les Algues Saveurs iodées pour recettes gourmandes

Hugo Morel va vous rendre fou d'algues ! Car avec lui, les algues sont super faciles à cuisiner, elles s'intégreront aisément dans vos repas quotidiens, elles feront twister vos apéritifs, accompagneront avec équilibre vos légumes et assaisonneront avec arrogance vos poissons crus. Bref, elles donneront du caractère à votre cuisine ! 80 recettes qui mettent les algues à l'honneur, avec des conseils pour les choisir et les conserver. « *Oui, les algues c'est bon ! Leur découverte dans ma cuisine fut une révélation, une claque culturelle et gastronomique. J'ai 80 recettes pour vous en persuader !* » ***Élu meilleur livre français dans sa catégorie aux Gourmand Awards***

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 clémentine est LE fruit de l'hiver et très apprécié notamment grâce à son fort apport en vitamine C qui permet de lutter contre la fatigue... La clémentine est un fruit très apprécié par les adultes ou les enfants. Il s'agit d'une agrume facile à manger, peu calorique et disposant de nombreux atouts pour la santé. Consommer deux clémentines par jour vous permet d'assurer 50 % des besoins en vitamine C. Ce petit agrume fournit également un complément très utile en minéraux et oligo-éléments. En particulier en calcium, en magnésium et en fer. Et cela sans aucune surcharge calorique : 50 kcalories pour deux clémentines, cela ne représente que 2 à 3 % à peine du total énergétique de la journée ! La clémentine est très bien tolérée par tous les convives, même par ceux ayant un système digestif délicat. A consommer sans modération !

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

Pommes de terre rôties à la suédoise

Ces pommes de terre rôties à la suédoise, appelées aussi pommes de terre Hasselblack sont croustillantes à l'extérieur et très fondantes à l'intérieur. Elles se préparent aussi rapidement que des frites mais sont plus originales et tout aussi gourmandes. J'aime les préparer en accompagnement de quelques tranches de saumon fumé, avec une sauce à la crème citronnée et une bonne salade verte.



Ingrédients (pour 6 personnes) :
- *Pommes de terre*
- *Huile d'olive*
- *Feuilles de laurier (ou autres herbes que vous aurez sous la main)*
- *Fleur de sel*
- *Gousses d'ail entières*

Préparation :
Préchauffer le four à 180°C.
- Bien laver les pommes de terre mais sans les éplucher car il faut conserver la peau. Les couper en lamelles très fines sans les trancher jusqu'en bas. J'ai utilisé un couteau en céramique qui tranchent parfaitement, on en trouve maintenant dans toutes les grandes surfaces.
- Poser les pommes de terre coupées dans un plat à four, avec l'éventail au-dessus.
- Arroser chaque pomme de terre d'huile d'olive (ou de beurre fondu si vous préférez), de fleur de sel, de poivre noir concassé, et insérer une feuille de laurier au milieu de chaque pomme de terre.
- Parsemer de quelques gousses d'ail entières. La peau se retire toute seule quand elles sont cuites et les gousses sont fondantes à l'intérieur.
- Enfourner pour environ 45 minutes à une heure, tout dépend de la taille des pommes de terre. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau, il faut que les pommes de terre aient une texture bien fondante à l'intérieur.

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 Cumin

Le cumin est une plante annuelle d'environ 30 cm de hauteur, avec des feuilles filiformes, et qui se développe dans un sol sec mais riche, et dans un climat méditerranéen et bien ensoleillé. La récolte des graines (qui se trouvent dans le fruit) se fait une fois les cosses bien brunes. L'huile essentielle de cumin est tout d'abord très efficace pour soulager les problèmes de digestion, notamment l'aérophagie et les spasmes digestifs. Elle est aussi drainante et nettoyante.

Ses principales propriétés :
Sédative nerveuse, calmante
Antidouleur
Anti-angoisse

Indications traditionnelles



Douleurs ostéo-articulaires, rhumatismes

Colites, flatulences, constipations, aérophagies

Impuissance, frigidité

Asthme, bronchite asthmatiforme

L'entrepreneuriat rend-il heureux ?

Parce qu'elle a su transformer leurs échecs en succès, une blogueuse moulinoise valorise la capacité des chefs d'entreprise à repartir vers de nouveaux projets. Comment entreprendre dans tous les domaines avec bonheur, quels que soient les défis lancés ? Nous avons rencontré Sophie Robert pour avoir une réponse.

Elle nous a livré tous les secrets d'un entrepreneur heureux. L'attitude positive est un moyen exceptionnel de réussir. C'est un art de vivre qui permet de transformer les soucis, contraintes et contretemps en autant de défis, ou de challenges à relever, tout en profitant des succès à leur juste valeur.



Esprit Edition : Pouvez-vous vous présenter ?
Sophie : Mon mari et moi-même sommes à l'origine pâtissiers, tout ce qu'il y a de plus classique. Nous avons eu une première boutique près de Lyon durant presque 4 ans. Puis, de 2008 à 2017, nous avons créé un concept de gâteaux de voyage avec une boutique à Moulins et un atelier de fabrication à St Pourçain sur Besbre. Nous travaillions également sur les marchés, foires et salons, et également avec des épiceries fines, grâce à notre site de vente en ligne. Nous avons même fait un peu d'exportation. En 2017, nous avons complètement fermé toutes nos activités. Cependant, dans les 6 mois précédents, j'avais entrepris de réellement développer notre site internet, qui, j'en étais sûre, était LA solution pour sauver notre entreprise. Après plusieurs mois de recherches, j'ai découvert que l'on pouvait développer nos ventes sur internet, grâce à un blog. J'ai donc décidé d'approfondir mes connaissances sur le web afin de lancer ce développement. En effet, j'adore mettre en place des projets, et là c'était vital ! Nous avons donc créé le blog de mon mari « Pâtisserie Passion » en janvier 2017, un blog de recettes, vidéos, tutos et conseils en pâtisserie, mais n'avons pas eu le temps de développer notre nouveau projet, nous avons fermé en février. Six mois après notre liquidation, j'ai créé mon blog « Les P'tits Bonheurs d'Entreprendre » où je partage mon expérience d'entrepreneuse.

> « Je suis optimiste, je veux rendre les gens heureux »

Esprit Edition : Un blog du bonheur pour les entrepreneurs, pourquoi ?
Sophie : Je parle bien sûr du bonheur, mais surtout des actions à mettre en place en son absence, que j'ai expérimentés et qui marchent. L'entrepreneuriat, j'adore. En général, un chef d'entreprise rencontre souvent de grandes difficultés et moi je veux l'aider à intégrer des petits moments de bonheur sur son parcours. Cela fait partie du jeu ! Le tout est de déterminer comment vous les vivrez et quelle signification elles prendront pour vous. C'est un peu comme un gâteau, on apprend la base, mais pas à le créer. Cela fait 18 ans que nous sommes chefs d'entreprise avec Philippe. Nous avons vécu autant de bons que de mauvais moments, mais notre but ultime a toujours été d'être heureux quoiqu'il arrive. Notre liquidation à Moulins, nous l'avons bien vécu, pendant et après. Que ce soit avec notre entourage familial ou avec nos clients, tout s'est très bien passé au sein de l'entreprise. Depuis toute petite, j'ai toujours pensé que son propre bonheur et celui de sa famille devait être au centre de toutes préoccupations. Or, lorsque nous sommes entrepreneur, ou que nous avons un projet qui nous tient vraiment à cœur, notre centre d'intérêt se développe souvent au détriment de nos proches, ou même de notre propre bien-être. Aujourd'hui, je veux transmettre notre expérience positivement !

Esprit Edition : Quels sont les principaux sujets abordés ?
Sophie : Je vais vous donner par exemple des astuces pour sortir de votre zone de confort. Combien vaut le temps ? Vous connaissez sûrement cette problématique, entrepreneur ou salarié, peu importe, nous courons tous après le temps. Il passe sans que nous nous en apercevions vraiment. Mais du coup, j'ai repéré 2 petits exercices à faire afin de profiter au maximum du temps. Je parle aussi de flemme temporaire, vous savez quand on se lève et que l'on n'a pas trop de motivation à faire quelque chose, que l'on se sent fatigué. J'ai trouvé quelques astuces pour contourner le problème.

Esprit Edition : Quelles sont les raisons de s'épanouir dans l'entrepreneuriat ?
Sophie : L'équilibre vie professionnelle/vie privée, indispensable ! J'estime que c'est cet équilibre qui nous permet de tout traverser dans la vie, surtout pendant les moments difficiles. Ça aussi, je le pratique au quotidien, depuis à peu près... toujours. Plus petit, mon fils me disait souvent : « *maman tu as un don naturel, tu es toujours souriante, tu es toujours positive* ». Et je lui répondais : « *Mais non, mon coeur, ce n'est pas facile, mais ce sont des choses qui s'apprennent !* » Si vous choisissez de voir les échecs comme de fantastiques opportunités d'apprendre et de vous développer professionnellement et personnellement, vous augmenterez d'autant votre capacité à rester un entrepreneur heureux. Alors n'hésitez pas, si ce sont des sujets ou des valeurs qui vous touchent, partagez-les via mon blog, avec vos amis ou toute autre personne que je pourrai aider d'une façon ou d'une autre.



Suivez toutes les actualités sur le blog de Sophie, coach d'Entrepreneurs débordés qui souhaitent équilibrer leur vie pro/privée tout en développant leur chiffre d'affaire, avec des formations en ligne et des conférences à venir. Blog, chaîne Youtube et Facebook : "Les P'tits Bonheurs d'Entreprendre"

« 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

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

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

LITERIE Ferrand

45 bis route de Paris
Accès Parking de Lidl
03000 AVERMES
04 70 45 52 43
www.literie-ferrand.fr
Literie Ferrand

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

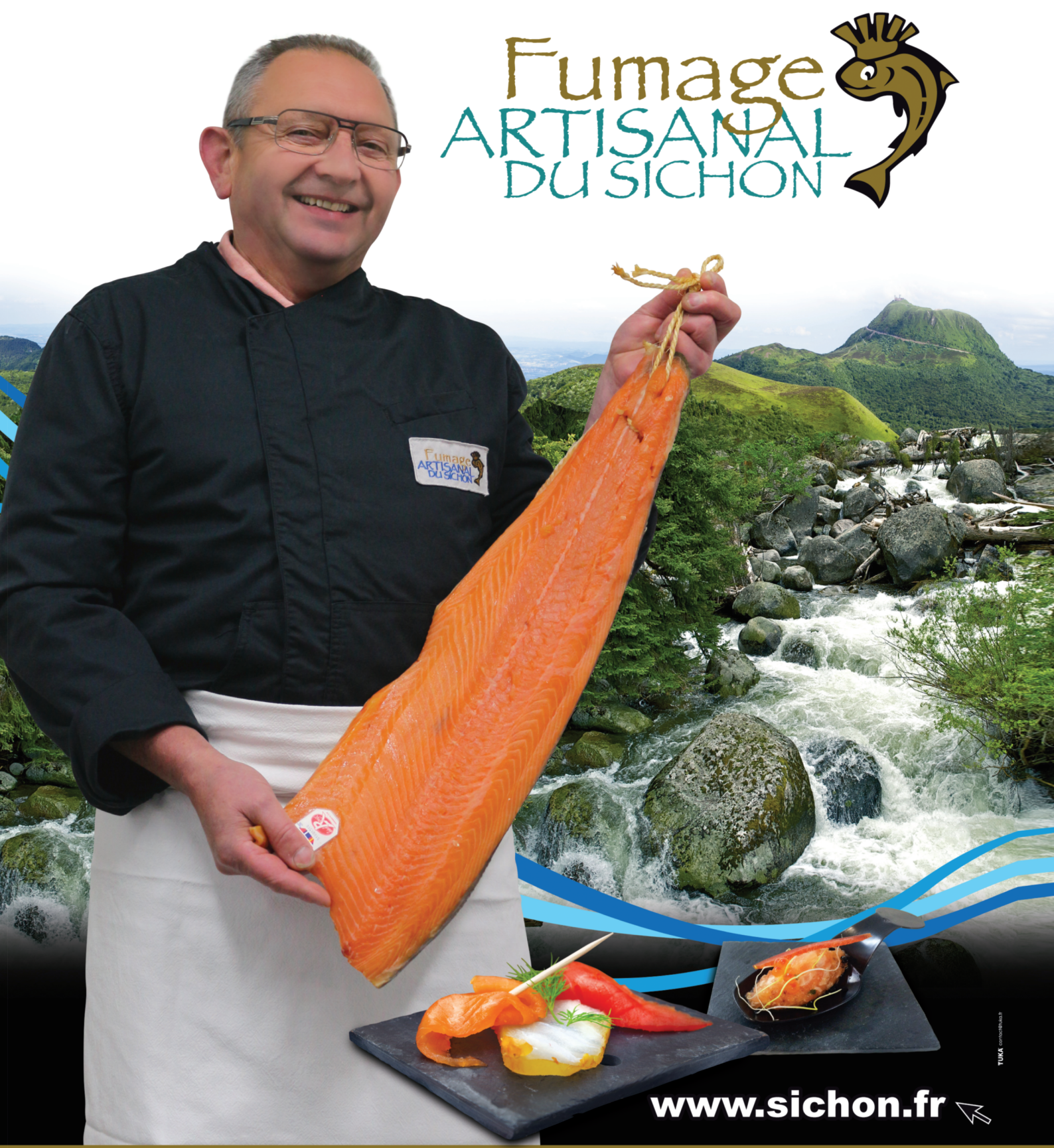
LAVRIL
ÉCOLE DE CONDUITE CENTRE DE FORMATION
8 Cours de Bercy 03000 Moulins
cflsr@wanadoo.fr
- Cyclo
- Moto
- Auto
- Stages PAP
- Formation de moniteurs Auto et Moto
- Formation en entreprises
Suivez-nous sur Facebook
lavril.fr
04 43 51 26 13


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

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

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

Le savoir-faire artisanal
est notre patrimoine.



ZA La Boucharde - 5 Rue de l'artisanat
03700 BRUGHEAS - Tél 04 70 32 63 03