#34
JANV
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Des solutions naturelles **pour booster votre libido**



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

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

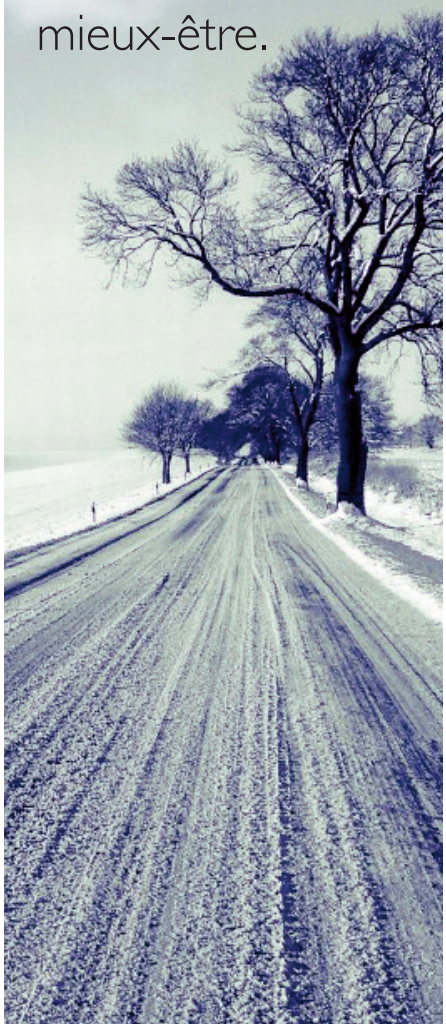
à partir de **20€ht/mois**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

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



#Sophrologie

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

#Sophrologie - Massage du Monde

• ***Carole Daubanay***
Sophrologue - Praticienne en Massage du Monde
06 67 11 05 28
Carole Daubanay Sophrologie et Massages du Monde
Cabinet Yzeure Santé
28, Place Jules Ferry - 03400 YZEURE

#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

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

#Chiropraxie

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

• ***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

#Reflexologie

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

MOULINS FENÊTRES

PVC - BOIS - ALU
PVC/ALU
ISOLATION DES COMBLES PAR LAINE SOUFFLÉE

RGE QUALIBAT

Portes d'entrée • Fenêtres
Velux • Stores • Escaliers
Volets roulants solaires
Volets battants/roulants
Brises soleil orientables
Portes de garage • Vérandas
Portails • Motorisation
Pergolas Bioclimatiques



38 rue Régemortes - MOULINS - moulins-fenetres@orange.fr - 04 70 35 27 38 Vichy : 04 70 97 70 09



Aude & Julie



2019 est là et, comme chaque année, c'est le moment de présenter vos voeux à vos proches. L'amour, l'argent, le travail, mais pas seulement. Pour la quasi-totalité des français, c'est la santé qui reste le plus important. Voila le voeu qu'on fait la plus part d'entre nous au moment de passer en 2019. La santé est devenue une des conditions principales au bonheur.

Alors, bonne année… Et bonne santé !
Aude & Julie

La Santé, le voeu le plus cher des Français

> « Même le dernier de la course est devant celui qui ne court pas »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2019 - 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
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - 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, Amandine Debrouver
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 : 979-10-96967-20-9



Ne pas jeter sur la voie publique

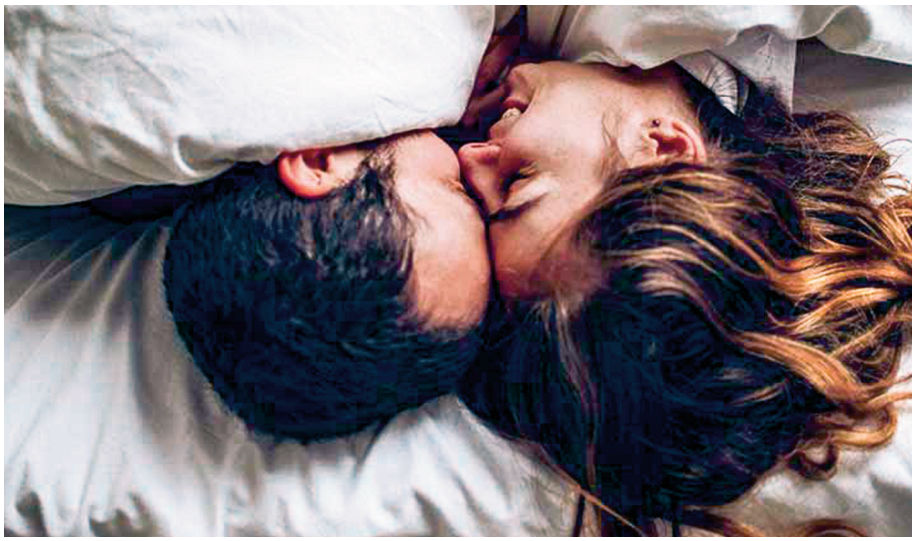
Des solutions naturelles **pour booster votre libido**

Absence de désir, fatigue, stress... de multiples causes peuvent altérer la vie sexuelle. Les méthodes douces constituent une excellente solution pour retrouver sensualité et vitalité pour partager une sexualité épanouie avec son partenaire.

Dans un couple, la libido n'est pas toujours constante, elle fluctue au fil du temps et des évènements. Du stress, un épisode dépressif, la fatigue, un accouchement, la ménopause, certains contraceptifs, la prise de médicaments ou un problème d'ordre sexuel peuvent être responsables d'une baisse du désir. Dans tous les cas, il est conseillé de consulter un spécialiste afin de déterminer les causes et de trouver une solution. Des solutions existent pour retrouver une vie sexuelle épanouie et en la matière, les approches complémentaires peuvent être d'une aide précieuse.

L'hypnose éricksonienne permet dans certains cas de réveiller la libido et de trouver les blocages qui ont entraîné la perte du désir. Certaines huiles essentielles sont aussi réputées pour leurs effets stimulants. Parmi elles, le musc, l'ylang-ylang, le jasmin, le ginseng, le houblon, le bois de rose ou encore la menthe poivrée sont recommandés pour leurs différentes propriétés. Diffusés dans l'air ambiant ou appliqués sur la peau, mélangés à une huile de massage, ces extraits végétaux peuvent être des alliés pour réveiller les sens assoupis.

L'homéopathie, la sophrologie ou encore l'acupuncture font également partie des solutions



pour remédier à une baisse passagère de libido. Pour un traitement homéopathique réussi, il est conseillé de consulter un médecin homéopathe.

L'alimentation, un allié à ne pas négliger

La solution se trouve aussi peut être dans l'assiette. Certains aliments sont réputés pour leurs effets aphrodisiaques. En tête du podium, le chocolat, les asperges ou encore les crustacés sont recommandés pour stimuler certaines hormones du corps humain, tout comme des plantes et épices stimulantes, comme la cannelle ou le gingembre.

Enfin, il est recommandé de sortir de la routine et de s'accorder des moments à deux afin de prendre le temps de se retrouver.

APEI-Actualités. Johanna Amselem

Le sport en chambre, c'est bon pour la santé !

Vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour vieillir en pleine forme. Alors faites l'amour ! Le sexe, c'est excellent pour la santé et le moral.

Le sport, c'est la santé. Oui, mais voilà, enfiler un jogging et des baskets pour une activité physique, cela ne tente pas tout le monde. Saviez-vous que faire l'amour est un véritable sport ?

L'acte sexuel peut représenter une vraie performance physique, d'où quelques bénéfices secondaires non négligeables. Par exemple, cela entretient le muscle cardiaque qui a besoin de s'entraîner pour bien se porter. Il permet aussi, comme tout effort soutenu, d'éliminer les toxines et d'activer la circulation du sang.

Autre bienfaits, le plaisir de faire l'amour rend heureux et est excellent pour le système immunitaire. Le plaisir physique, source d'énergie, favorise un meilleur équilibre hormonal. L'explosion des endorphines dans le cerveau au moment de l'orgasme crée cette sensation d'euphorie, puis de bien-être : calme, réduction du stress et de l'anxiété et sommeil récupérateur à la clé.

Regain de forme, cure de jouvence, libido en ébullition… Le plaisir sexuel est donc bénéfique aussi bien pour votre santé que pour votre qualité de vie. Et si faire l'amour est réellement bénéfique pour la santé, n'oubliez pas de vous protéger.



Ces 5 aliments connus pour **leurs vertus aphrodisiaques**

Un bon repas concocté avec amour, c'est bien mais si il est possible de stimuler son désir c'est encore mieux, grâce… au choix des aliments ! Zoom sur 5 aliments connus pour augmenter la libido.

Le gingembre
C'est sans doute le plus connu de tous les aliments aphrodisiaques ! Cette plante blanche et flétrie venue d'Inde est très utilisée dans la cuisine asiatique. En bouche, c'est une explosion de saveurs chaudes et piquantes… Et le gingembre offrirait également un véritable un coup de boost à notre organisme, en particulier à notre libido. La plante aurait en effet une action vasodilatatrice qui provoquerait un afflux sanguin vers les organes génitaux. De quoi passer des heures sous la couette…

Le chocolat
Bonne nouvelle pour les gourmands : le chocolat aurait lui aussi des pouvoirs aphrodisiaques. Il augmenterait la production de phényléthylamine, molécule de l'amour sécrétée par l'organisme lors des rapports sexuels. Le chocolat contient également du magnésium et des endorphines qui permettent de lutter contre le stress et d'accroître le plaisir. Un aliment déjà utilisé par nos ancêtres : on raconte que le marquis de Sade ou Casanova en connaissaient bien les vertus.


CP : Aufeminin.com

L'ail
Certes, l'haleine qu'il donne est un « tue-l'amour »… Et pourtant, l'ail aurait un réel effet sur la libido. Connu pour ses propriétés antioxydantes, il renforce les défenses immunitaires et lutte contre le vieillissement. Il agit également sur la circulation sanguine en donnant ainsi un coup de fouet à notre organisme. Un petit chewing-gum pour l'haleine et c'est parti pour une nuit torride !

Le céleri
« *Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait le chercher de Paris à Rome* ». Cette phrase, attribuée à la fois à Madame de Pompadour et à la marquise de Sévigné, illustre bien les propriétés aphrodisiaques du céleri. Car cette plante augmenterait la production de testostérone, l'hormone mâle par excellence. Et si le céleri ne stimule pas le désir de monsieur, il est toujours intéressant d'en consommer car ses propriétés nutritives sont très intéressantes : peu calorique, riche en vitamines et en oligo-éléments.

Les huîtres
C'est un peu l'outsider de notre classement, l'aliment auquel on s'attend le moins en ce qui concerne l'augmentation de la libido. Et pourtant, les huîtres auraient un réel pouvoir aphrodisiaque. Riches en potassium et en zinc, elles stimuleraient la production de testostérone et favoriseraient la spermatogénèse. Les huîtres contiendraient même de l'histidine, un acide aminé qui permettrait de stimuler les zones érogènes. Un aliment idéal pour bien débuter votre soirée de Saint-Valentin…

APEI-Actualités. J. F.

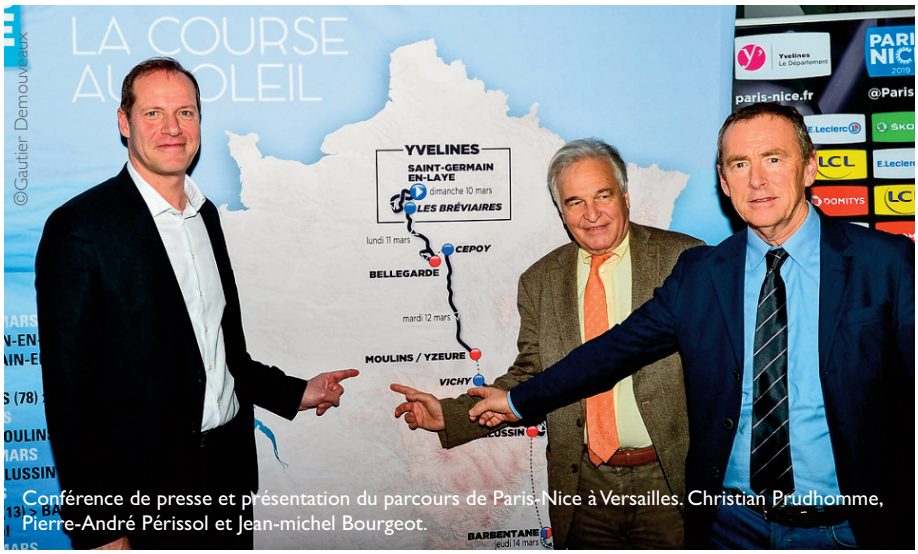
Menu aphrodisiaque : la recette du désir est servie !

On ne propose pas un menu aphrodisiaque comme on partage un sandwich entre midi et deux.
On évite les plats lourds, en sauce, caloriques et difficiles à digérer.
Inutile de faire des mets compliqués qui prennent des heures à préparer et à cuire. Il vous faudra du temps pour vous pomponner.
Ne pas négliger la mise en scène de la maison : on met ainsi en éveil tous les sens…des bougies pour une ambiance tamisée et un éclairage flatteur, une musique douce ou exotique selon les recettes choisies pour décontracter tout le monde !



Arrivée du sprint final du Paris-Nice route de Lyon

Le 12 mars 2019, les villes de Moulins et Yzeure seront ravies d'accueillir la célèbre course cycliste du soleil du Paris-Nice !



Conférence de presse et présentation du parcours de Paris-Nice à Versailles. Christian Prudhomme, Pierre-André Périssol et Jean-michel Bourgeot.

Cette course cycliste professionnelle relie la capitale à la côté d'Azur en huit jours, tous les ans, durant le mois de mars. Une course prestigieuse qui a vu passer les plus grands noms de l'histoire du cyclisme. Pour la première fois, Yzeure et Moulins ont déposé une candidature commune auprès de l'organisateur Amaury Sport Organisation. Elle a donc été retenue par les organisateurs du Paris Nice parmi 30 candidatures.

Pour rappel, Moulins avait déjà été ville de départ d'une étape en 2002 et elle avait posé, en 2016, une candidature pour l'être de nouveau. Quant à Yzeure, la commune essayait d'accueillir la course depuis cinq ans. C'est donc la première fois que les deux communes ont lancé leur candidature ensemble : un vrai succès.

La course cycliste qui se déroulera du 10 au 17 mars 2019 arrivera à moulins le 12 mars route de Lyon pour un sprint final lors de la 3ème étape. Le parcours a été dévoilé officiellement le mercredi 9 janvier. La course du Paris Nice permettra à l'agglo de se faire connaître grâce à la retransmission soit en direct ou en différé dans de nombreux pays.

Pour la 10e année consécutive, Paris-Nice s'élancera du département des Yvelines. Saint-Germain-en-Laye, qui avait déjà connu un départ d'étape en 2013, succède ainsi à Chatou comme point de départ de la course au soleil.

Pour la première fois, le peloton de Paris-Nice se mesurera au Col de Turini, à l'image de celui du Tour de France, qui l'a gravi en 1948, 1950 et 1973. Louison Bobet, Jean Robic et Vicente LopezCarril étaient passés au sommet en tête.

L'édition 2019 de Paris-Nice accueillera 23 équipes cyclistes : les 18 membres du World Tour ainsi que 5 invitées.

Pour info !

Semaine du vélo à Moulins

Durant toute la semaine qui précède l'événement, Moulins Communauté organisera une grande fête autour du vélo. Animations, conférences, expositions, rencontres, travail avec les scolaires, courses de vélo électriques, BMX… Personne ne sera oublié pour cette grande fête populaire du vélo !



Bon à savoir

La course fut créée en 1933 pour promouvoir deux journaux : Le Petit Journal à Paris et Le Petit Niçois à Nice, elle relie donc Paris à Nice en 8 jours. Son surnom est la course du soleil. Cet évènement a réuni de grands champions du cyclisme comme Eddy Merckx, Miguel Indurain, Jalabert et Alberto Contador.

Paris-Nice Challenge

Après trois superbes premières éditions, Paris-Nice Challenge sera de retour samedi 16 mars 2019 à la veille de l'arrivée de la course professionnelle. Cette rando sportive, au cœur de l'arrière-pays niçois, est le premier grand rendez-vous de la saison. Elle proposera aux cyclistes amateurs d'emprunter le parcours de la dernière étape de Paris-Nice, 24h seulement avant le peloton professionnel.

ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN

Dépannage
Mise en conformité électrique
Eclairage et chauffage économe
Motorisation et automatisme
Ventilation de l'habitat
Installation bornes de recharge

12 rue Paul Corne
03400 Yzeure
Du lundi au vendredi
04 70 20 86 77
06 07 53 62 12

#Publi-rédactionnel

La Mutuelle de Poitiers Assurances à Moulins fête ses 15 ans et s'offre un nouvel espace convivial pour plus de proximité



Laëtitia Thiery et Marie-Luce Retourna

C'est en 2004, que Marie-Luce Retourna relève le défi, en tant qu'agent général, d'ouvrir une agence Mutuelle de Poitiers Assurances au cœur du centre ville de Moulins. Alors que l'agence fête son 15ème anniversaire, la Mutuelle de Poitiers Assurances célèbre, quant à elle, son 180ème anniversaire : une longévité qui rassure.

L'agence de Moulins a su s'intégrer dans l'activité commerciale locale pour en être aujourd'hui un acteur fidèle et reconnu. « *Ma fierté, souligne Marie-Luce Retourna, c'est d'avoir construit la notoriété de la Mutuelle de Poitiers dans cette ville où elle n'était pas connue.* »

Spécialisée dans l'assurance des particuliers et des professionnels, Marie-Luce Retourna et sa collaboratrice Laëtitia Thiery forment ensemble une équipe dont la règle est avant tout la qualité de l'accueil et la personnalisation des contacts. « *Nous connaissons bien nos assurés avec qui nous avons de véritables relations de confiance inscrites dans la durée. Chez nous, l'assuré sait à qui s'adresser lorsqu'il a un problème. Nous réglons directement les sinistres dans la plupart des cas avec un accompagnement sur le terrain.* » précise Marie-Luce Retourna.

Disposant d'une gamme complète de contrats (auto, habitation, santé, retraite, prévoyance…), pour les particuliers et les professionnels (artisans, commerçants, exploitants agricoles et professions libérales), Marie-Luce et Laëtitia proposent toujours une étude globale des besoins d'un assuré pour y répondre au mieux. « *Nous avons un devoir de conseil auquel nous sommes très attachées. Chez nous, un assuré n'est pas un dossier géré par un plateau téléphonique. Nous le connaissons et ça change tout.* » nous explique Marie-Luce Retourna.

Et Marie-Luce Retourna de conclure : «*La Mutuelle de Poitiers, c'est une autre façon de vivre l'assurance au quotidien, une conception plus humaine des rapports entre l'assureur et l'assuré.*»

Mutuelle de Poitiers Assurances

Venez rencontrer Marie-Luce et Laetitia dans leur agence fraîchement rénovée avec un nouvel espace convivial et moderne. Elles peuvent également se déplacer pour vous rencontrer.
1 Place de l'Hôtel de ville - 03000 Moulins
04 70 44 45 32
marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
Du lundi au vendredi : 9h-12 et 14h-18h





Rendez-vous au Marché... à Yzeure

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -



Des caleçons Au Poil venus tout droit de Bourgogne

Un cadeau original et 100% bourguignon
Au Poil, les caleçons et pyjamas chics et colorés du village de Poil, capitale mondiale du caleçon ! Fabriqués en Bourgogne car : "Tout a commencé à Poil" ! Poil est un village gaulois du Morvan habité par d'irréductibles amoureux du caleçon. Deux habitants du village ayant grandi et vécu à Poil, Audoin et Laurent, défendent et popularisent le caleçon Au Poil que l'on porte depuis toujours à Poil ! Le caleçon Au Poil est un état d'esprit : la fierté d'oser le porter partout, de se sentir libre et chic pour être pleinement Homme. Ils vous proposent des collections de caleçons homme, pyjamas femme et maillots de bain fabriqués en Bourgogne. Ils sont chics et colorés et jouent sur une vingtaine d'assortiments de couleurs qui redonnent vie au caleçon! Leurs caleçons sont conçus à partir d'un tissu français 100% coton longues fibres qu'il soit popeline, twill, oxford, gabardine, sergé, piqué ou retors selon les modèles. 4 tailles: S, M et L et XL. Fabriqués en Bourgogne.
"Au Poil" est une marque qui incarne un humour élégant.
Facebook : Au Poil - Site : www.au-poil.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 7h45 à 11h30 sur le site fixe le samedi 19 et 26 janvier
- De 8h à 13h30 sur le site fixe le lundi 21 janvier et le jeudi 17 et 24 janvier et le jeudi 14 février
- De 15h30 à 19h sur le site fixe le vendredi 15 février

• CHASSENARD
- **De 16h à 19h** à la salle polyvalente le jeudi 17 janvier

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
- De 16h à 19h au Château Bignon le lundi 21 janvier

• LURCY LEVIS
- **De 16h à 19h** à la salle polyvalente le vendredi 8 février

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



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

Adèle s'en mêle !

Pour moi, 2019 rimera avec œuf ! Et oui, je saute le pas et j'adopte une poule, qui en plus de réduire encore mes déchets jetés, me donnera de bons œufs frais. Je vous raconte…



Georgette la poulette et Adèle Luciole

En 2019, j'adopte Georgette la poulette !

- 150 kg de déchets

Une poule va manger jusqu'à 150kg/an de nos déchets (restes de repas, épluchures, os, etc.). Alors, si j'ai le droit, si j'ai le temps et l'espace, pourquoi m'en priver ?

La plupart des jardins peuvent accueillir des poules. Il est conseillé d'en avoir au moins deux, elles n'aiment pas la solitude.

Elles ont de bonnes relations avec l'homme, par leur comportement, elles rythmeront et égaieront votre cour ou jardin et vous donneront des œufs frais tous les jours.

Avec ou sans coq ?

Si vous avez des voisins compréhensifs, vous pouvez offrir un compagnon à vos poules, mais ce dernier n'est pas obligatoire pour avoir des œufs… Sauf si vous souhaitez des poussins !

Le poulailler…

Indispensable pour la récolte des œufs ! Mais aussi pour permettre aux poules d'avoir un lieu tranquille pour pondre et les isoler des prédateurs. Le poulailler ne doit pas être trop éloigné de l'habitation, pour s'y rendre plus facilement qu'au fond du jardin, et sécurisé contre les prédateurs : enclos bien grillagé, une trappe à fermer quand vient la nuit pour que les poules restent à l'intérieur. Il est préconisé 2m² par poule, mais l'idéal et toujours d'avoir un grand espace.

Avant d'adopter des poules…

Je me suis renseignée auprès de ma mairie sur l'autorisation d'avoir un tel animal. J'ai aussi lu divers articles sur les poules pour prendre connaissance des conditions de vie, des soins à apporter aux poules et leur alimentation. Elles sont des êtres vivants dont il faut prendre soin.

Que dire de plus ? Faites comme moi, adoptez une poule !

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 : neutraliser les mauvaises odeurs de la litière pour chat



"Le vinaigre blanc et le bicarbonate de soude sont deux produits ménagers naturels et efficaces pour lutter contre les mauvaises odeurs. Laver le bac à litière au savon. Verser le vinaigre blanc ou le bicarbonate de soude au fond du bac. Laisser agir le vinaigre blanc 20 minutes puis rincer et sécher. Si vous avez choisi d'utiliser le bicarbonate de soude, il n'est pas nécessaire de laisser agir, verser directement la litière sur le produit."

À bientôt ! Christelle

RETROUVEZ MA GAMME EN BOUTIQUE !
Liste des distributeurs sur demande

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

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

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

La minoterie traditionnelle Bernatot à Bressolles selectionne du blé local

La Chandeleur, c'est le 2 février ! A cette occasion, il est bon de se réchauffer en préparant et en dégustant de bonnes crêpes. Et qui dit crêpe, dit farine, alors nous sommes parties à la découverte d'un moulin près de chez nous.


Lionel Villerot dans son moulin rénové

La minoterie Bernatot est aujourd'hui dirigée par Lionel et Danièle Villerot. Lionel et la farine, c'est un peu une histoire de famille. Quatre générations se succèdent dans ce moulin situé au cœur du bourbonnais. Son arrière-grand-père est arrivé au moulin en 1919 et le rachète en 1939. Le Moulin de Bressolles, le premier du département à avoir des remontées pneumatiques, transforme le blé en farine depuis plus de 200 ans. Visite guidée du moulin avec Lionel.

Aujourd'hui, il vend aux boulangers de la région

Le moulin produit exclusivement de la farine de blé tendre à destination des boulangeries artisanales, des restaurateurs et des particuliers. Ses atouts séduction : la provenance et la qualité de ses blés, sa proximité et sa capacité à s'adapter. Sa sélection rigoureuse des blés de la région et la modernisation continuelle de ses installations lui permettent de produire une gamme de farine correspondant aux attentes des boulangers. « *Nous sélectionnons des blés de variétés pures issues de l'agriculture régionale et répondant à des critères stricts de qualité technologique et gustative. Nous avons une bonne qualité de blé dans l'Allier, la traçabilité est poussée. Nous savons ce que l'on achète, nous avons des interlocuteurs en face de nous et c'est important*», nous précise Lionel. Son blé est en effet cultivé localement chez Jérôme Giraud, agriculteur à Bresnay. Lionel lui prend l'intégralité de sa production. Et s'il faut compléter, il se sert chez le groupe UCAL à Saint Pourçain Sur Sioule.



Une fois qu'il a sélectionné son blé, Lionel et son équipe déploient tout leur savoir-faire de meuniers

Durant ces dernières années, leurs investissements se sont portés sur l'acquisition d'un moulin à meules afin de diversifier leurs produits et sur l'installation d'une unité de stockage/ensachage de farine répondant aux normes de sécurité alimentaire. Chaque arrivage de blé est systématiquement contrôlé dans leur laboratoire avant sa mise en silo. Une procédure de traçabilité est utilisée afin d'assurer le suivi de chaque lot tout au long du processus de transformation. Les farines fabriquées sont soumises à des contrôles analytiques ainsi qu'à un plan de surveillance alimentaire selon la convention MPMF IRTAC**. « *Notre démarche de qualité et de traçabilité assure aux boulangers et aux consommateurs un produit répondant aux demandes des amateurs de bon pain* », nous explique Lionel, quatrième génération d'une lignée de meuniers. « *Aujourd'hui comme hier, nous nous efforçons de fournir quotidiennement à nos clients des produits et services de qualité* » précise-t-il.

Une baguette tradition française au bon blé d'ici

La meunerie, plus qu'un métier, c'est une passion. La Minoterie a développé la Belle d'ici, une baguette 100% blé local, 100% artisanale, et cette dernière a donné un résultat prometteur auprès du moulin mais aussi auprès des artisans boulangers et pâtissiers. Comme pour un bon vin, une bonne baguette est le résultat d'une douce alchimie entre savoir-faire et matières premières de qualité. La Belle d'ici est une baguette haut de gamme élaborée quotidiennement par votre artisan boulanger. Elle est issue d'une méthode de fabrication utilisant une longue fermentation qui apporte à la Belle d'ici sa croûte croustillante, sa couleur de mie très crème et alvéolée ainsi que son goût incomparable aux notes légères de beurre noisette. La cuisson est ensuite effectuée dans un four à sole avec une température tombante, comme jadis. Les fours à bois favorisent ainsi une croute charpentée et croustillante. Où trouver la Belle d'ici ? Renseignez-vous auprès de votre artisan boulanger ou sur www.labelledici.fr pour retrouver les boulangers fabricant.

Une gamme de farine tracée et haut de gamme

Classique et de tradition française, la farine est aussi conçue pour les pains spéciaux. Depuis 2008, la farine biologique y a fait son entrée, appuyée par la certification Ecocert, afin de répondre à une demande croissante d'authenticité.

Infos pratiques !
Vente : ouverture du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 9h à 12h.
Minoterie Bernatot Le Moulin à Bressolles
04 70 44 48 04
Mail : contact@minoterie-bernatot.fr
Site internet : www.minoterie-bernatot.fr
Facebook : Minoterie Bernatot





Ingrédients pour 4 personnes :
- 250g de farine
- 1/2 litre de lait
- 2 c à soupe de sucre
- 4 œuf
- 1 pincée de sel
- 50g de beurre fondu

Préparation
1- Mettez la farine dans un saladier avec le sel et le sucre.
2 - Faites un puits au milieu et versez-y les œufs légèrement battus à la fourchette.
3 - Commencez à incorporer doucement la farine avec une cuillère en bois. Quand le mélange devient épais, ajoutez le lait froid petit à petit. On peut utiliser un fouet mais toujours doucement pour éviter les grumeaux.
4 - Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide, si elle vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de lait. Ajoutez ensuite le beurre fondu, mélangez bien.
5 - Faites cuire les crêpes dans une poêle chaude (pas besoin de matière grasse, elle est déjà dans la pâte). Verser une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
6 - Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.

Pour finir, répétez jusqu'à épuisement de la pâte et enfin savourez…
Source : cuisine.journaldesfemmes.fr

Lionel, qu'elle est votre recette ?
«A titre personnel, nous confectionnons les nôtres avec du lait de riz et d'amande, dû à une intolérance au lactose d'une de mes filles. Ce type de lait permet d'obtenir des crêpes plus légères que celles réalisées avec du lait classique.»







3 ans déjà !!!
Tant de choses à vous faire découvrir pour cette année 2019 !
MEILLEURS VOEUX !

Et nous avons hâte de faire de nouvelles rencontres !...

EN TENUE DE SPORT !

À PIED OU EN VOITURE AU TÉLÉPHONE, DERRIÈRE NOS ÉCRANS...

EN BOTTES DANS LES PRÉS ET EN DÉGUSTANT LES PRODUITS LOCAUX

EN PRATIQUANT DU YOGA, DE LA MÉDITATION...

Julie

Aude

Violette souhaite au mag Esprit Sport & Bien-être un ...

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

http://pascalineliard.fr

ILLUSTRATIONS – GRAPHISME
LIVE SKETCHING

Le Magazine

L'esprit

Sport & Bien-être

fête ses 3 ans !

L'occasion de faire le point sur cette belle aventure depuis 3 ans, riche en rencontres et en découvertes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous espérons avoir reussi à vous les faire partager au travers de nos 33 magazines.

Nous sommes ravies de vous retrouver en 2019,
pour une nouvelle année et ne pas oublier que :

Le magazine, c'est grâce à vous !

+ de 250 rencontres de personnes passionnées et passionnantes

+ de 4000 membres nous suivent sur Facebook,
et un site internet pour les plus connectés

12 chroniqueurs pour vos rubriques préférées

2 abonnements, version papier et numérique avec la newsletter

+ de 90 acteurs économiques et partenaires du magazine
qui nous font confiance pour leur communication

Sans vous rien ne serait possible...

Merci



BEAUCOUP

Aude & Julie

Bon à savoir !

Après les fêtes… Que faire de votre sapin ?



Suite aux fêtes de fin d'année, de nombreuses personnes s'interrogent sur la manière de se débarrasser de leur sapin.
Le SICTOM Nord Allier, en partenariat avec les communes de Moulins et Yzeure, vous propose de déposer vos sapins sur certains points de collecte jusqu'au 18 janvier 2019 :
Moulins : Place Jean Moulin, Carrefour Jean-Baron - Av. du Général de Gaulle, Avenue de la Libération - stationnement en épi (en dessous de la station TOTAL)
Yzeure : Parking Yzatis et Parking de Grillet
Les sapins, déposés par vos soins au préalable, seront collectés par les agents du SICTOM Nord Allier les vendredis 11, 18 et 25 janvier 2019. Ils seront ensuite transformés en compost sur la plateforme de compostage de déchets verts de Chézy.
IMPORTANT ! Seul les sapins végétaux sans sac, sans neige artificielle ni décoration seront collectés.

une enfant = un arbre



En 2019, la ville de Moulins reconduit l'opération un enfant/un arbre avec les classes de CP. 268 enfants répartis dans 12 classes de 6 écoles moulinoises, participent à cette opération animée par les agents du service espaces verts de la Ville de Moulins. Les enfants vont se familiariser avec les érables, charmes, noisetiers, noyers... Près de 60 arbres vont être plantés sur Moulins cet hiver par les enfants qui pourront au fil des saisons observer ces arbres grandir aussi vite qu'eux !

Journée internationale **sans paille**

Rendez-vous le 2 février 2019 pour la deuxième édition de la Journée internationale sans paille. Lancée en partenariat avec le projet Bye Paille de l'association Low Carbon France, le principe est simple : sensibiliser en une journée le plus grand nombre de personnes à la pollution plastique, à travers l'exemple des pailles jetables et autres petits objets en plastique En 2018, plus de 35 pays ont participé à la première Journée Internationale sans paille.


Pailles en bambou chez Rock'n Dinner

Carton, bambou, acier… En France, plusieurs établissements ont déjà banni les pailles en plastique. A Moulins, le restaurant Rock'n Dinner à fait la démarche de proposer des pailles en bambou dans son restaurant depuis son ouverture en novembre. « *Les pailles en bambou représentent cependant un investissement plus important car elles sont 4 à 5 fois plus chères que les pailles traditionnelles, mais c'est un choix conscient qui s'inscrit dans un projet de transition ecologique en 2019 au sein de mes restaurants. D'abord, la supresssion du plastique à usage unique, car en plus des pailles, j'ai aussi opté pour des goblets en carton pour les milk-shake. Prochaine étape, je prévois de revoir mes produits d'entretien pour qu'ils aient le moins d'impact possible sur l'environnement, continuer à privilégier les fournisseurs locaux et les circuits courts, proposer des plats végétariens et d'autres actions à venir en 2019. Les retours sont en tout cas positifs de la part de nos clients !*'', nous explique Christopher Reigner, le gérant.

Une Foire de Moulins aux couleurs et saveurs de la Bretagne

Pour cette Edition 2019, qui se déroulera du 1er au 10 Février 2019, la Foire de Moulins vivra sous les couleurs de la Bretagne en installant un charmant village Breton au cœur du Parc des Expositions. Produits régionaux, bar et crêperie, musique traditionnelle...

300 exposants seront présents et de nombreuses animations vont être proposées tout au long de ces 10 jours de Foire. Au programme, des cadeaux à gagner (séjours, bon cadeaux...) et de nombreuses animations. Pour les plus jeunes, un parcours accrobranches sera situé à l'intérieur des halls, Le Lynx, mascotte d'Acoran, se promènera dans les allées pour aller à la rencontre des visiteurs de la Foire et proposera des animations à retrouver les week-ends et le mercredi après-midi. Enfin, Paléopolis, le parc à thèmes de Gannat, proposera des ateliers de fouilles archélogiques, des activités ludiques, pédagogiques et éducatifs ! Tarif : 1 € la participation pour les 5-15 ans. Le Centre National Scène et de la scénographie proposera des animations ludiques et originales. Vous pourrez essayer un costume et vous faire photographier devant le photocall et repartir ensuite avec la photo. Mais aussi participer à des ateliers familles sur les comédies musicales.
La Foire reste un lieu de gastronomie privilégié où restaurateurs traditionnels, vendeurs du terroir répondent présents pour satisfaire les petits creux ou les grosses faims.



Une Foire connectée avec Moulins Expo TV : une télé spéciale Foire ! En live et en connexion sur les réseaux sociaux, Moulins Expo TV, à découvrir à partir du 28 janvier en avant-première sur www.moulins. expotv.fr puis pendant toute la manifestation : des offres partenaires exclusives et préférentielles sur le site internet de la Foire www.foiredemoulins.fr

Proximité - Disponibilité - Réactivité - Efficacité
acto
Solution globale pour l'emploi
intérim formation consulting
Moulins
22 place Garibaldi
04 70 20 21 29
www.acto-rh.com
Suivez-nous sur les réseaux sociaux
Notre différence, être proche de vous !

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

Les "nounous" à Moulins poussent la chansonnette



Le Relais d'assistantes maternelles de Moulins et son Centre communal d'action sociale (CCAS) ont réalisé un CD de chansons originales juste avant les fêtes ! Avec le soutien des intervenants en musique (Julia et Hassen), 9 chansons ont été écrites par les 14 assistantes maternelles de Moulins. Une chorale qui permet de valoriser et faire connaitre leur métier auprès des enfants... Ce CD audio sera bientôt disponible pour toutes les "nounous" de Moulins ! ***Contact : RAM d'île aux enfants", 44 place Jean-Moulin / 04 70 34 24 58.***



755€ pour les services d'hébergement du CH Moulins-Yzeure



L'entente athlétique de Moulins-Yzeure-Avermes (EAMYA), représenté par son président Pascal Brunel, a remis un chèque de 755€ à l'association la Frigolée, présidée par Gérard Bourachot le mercredi 19 décembre 2018. Cette somme est le bénéfice de la course de la solidarité qui a eu lieu le 13 octobre 2018 à l'hôpital de Moulins, destinée aux résidents des services d'hébergement du CH Moulins-Yzeure.

Journée de la Parentalité de l'UDAF

Le mercredi 20 février à la salle des fêtes de Moulins. Cette 2ème édition aura pour thème le jeu et ses vertus éducatives. Sur place les visiteurs pourront jouer, apprendre à fabriquer des jeux avec les enfants, rencontrer des experts... Entrée gratuite.



Les "nounous" à Moulins poussent la chansonnette



Le Relais d'assistantes maternelles de Moulins et son Centre communal d'action sociale (CCAS) ont réalisé un CD de chansons originales juste avant les fêtes ! Avec le soutien des intervenants en musique (Julia et Hassen), 9 chansons ont été écrites par les 14 assistantes maternelles de Moulins. Une chorale qui permet de valoriser et faire connaitre leur métier auprès des enfants... Ce CD audio sera bientôt disponible pour toutes les "nounous" de Moulins ! ***Contact : RAM d'île aux enfants", 44 place Jean-Moulin / 04 70 34 24 58.***



755€ pour les services d'hébergement du CH Moulins-Yzeure



L'entente athlétique de Moulins-Yzeure-Avermes (EAMYA), représenté par son président Pascal Brunel, a remis un chèque de 755€ à l'association la Frigolée, présidée par Gérard Bourachot le mercredi 19 décembre 2018. Cette somme est le bénéfice de la course de la solidarité qui a eu lieu le 13 octobre 2018 à l'hôpital de Moulins, destinée aux résidents des services d'hébergement du CH Moulins-Yzeure.

Journée de la Parentalité de l'UDAF

Le mercredi 20 février à la salle des fêtes de Moulins. Cette 2ème édition aura pour thème le jeu et ses vertus éducatives. Sur place les visiteurs pourront jouer, apprendre à fabriquer des jeux avec les enfants, rencontrer des experts... Entrée gratuite.



Jardiner en janvier : 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

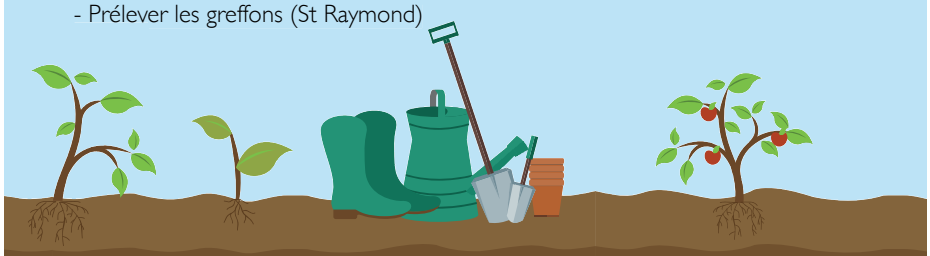
- Vérifier les protections, aérer les châssis les jours de beau temps
- Faucher les engrais verts et les enfouir, bêcher, labourer
- Vérifier les légumes en cave et en silo
- Apporter engrais de fond
- Dégermer les pommes de terre
- Blanchir les salades
- Faire son plan de jardin et préparer sa commande de graines

AU JARDIN D'AGRÉMENT

- Tailler les arbres caducs et haies caducs
- Premier semis de fleurs (géraniums....)
- Vérifier l'état des dahlias, cannas, glaïeuls
- Vérifier les tuteurs et attaches
- Secouer la neige sur les arbustes quand il y en a
- Planter les rosiers, arbustes et haies
- Déplacer les arbres mal placés
- Mettre du compost aux pieds des arbustes et sur les plates-bandes

AU VERGER

- Tailler les arbres à pépins, la vigne puis passer bouillie bordelaise
- Mettre du compost aux pieds des arbres
- Prélever les greffons (St Raymond)
- Poursuivre les plantations
- Vérifier les tuteurs et attaches
- Surveiller les fruits en cave



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

Pause lecture



Running, Trail Objectif zéro blessure

Objectif zéro blessure s'adresse à l'immense majorité des coureurs, à toutes celles et à tous ceux qui souhaitent pratiquer régulièrement tout en limitant l'impact négatif sur leur corps, depuis le coureur loisir jusqu'au compétiteur très longue distance. Les petites gênes, les douleurs chroniques ou encore les blessures récurrentes ne sont pas une fatalité. Cet ouvrage va vous apprendre à les repérer, les décrypter et à mettre en place des outils de prévention. Ecrit par une équipe pluridisciplinaire de soignants qui travaillent au quotidien avec les meilleurs athlètes français, il dresse un inventaire de l'ensemble des pathologies du coureur et de leur prise en charge. Avec cet ouvrage, préservez-vous des blessures à court, moyen et long terme !

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 !



Le chou de Bruxelles compte de nombreux bienfaits et vertus pour la santé et constitue une excellente protection contre le cancer. Comme les autres crucifères, il est doté de microcomposants qui paraissent protéger contre le cancer. Il est aussi très riche en vitamine C : une portion de 200 g du légume cuit en fournit 200 mg, soit davantage que l'apport nutritionnel conseillé (ANC). La vitamine C préserve la santé des artères et combat les complications du diabète.

Une portion de 200 g de chou de Bruxelles apporte par ailleurs plus de 50 % de l'ANC en acide folique, au moins 10 % de l'ANC en fer et une bonne dose de bêta-carotène, pour seulement 50 kcal, un quart des calories provenant des protéines. Complémenté par les acides aminés du fromage, du riz ou d'une autre céréale, un plat de choux de Bruxelles fournit des protéines de très bonne qualité biologique.

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

Riz au lait clémentine spéculoos



A réaliser pour le goûter ou le dessert, ce riz au lait parfumé à la clémentine sur un lit de spéculoos est simple à préparer et tellement moelleux et onctueux qu'il vous rappellera peut-être de bons souvenirs de votre enfance.

Ingrédients (pour 6 personnes) :
- 100 g de riz rond
- 75 cl de lait demi-écrémé
- le jus et le zeste d'une clémentine
- 4 biscuits type spéculoos
- 50 g de sucre roux
- 10 cl de crème liquide (min. 20% de matière grasse)

Préparation :
- Laver la peau de la clémentine, en prélever quelques zestes le plus fin possible.
- Laver le riz. Faire bouillir le lait, y déposer le riz rond, ajouter les zestes de clémentine et le sucre roux. Cuire environ 40 minutes à feu très doux jusqu'à ce que le lait soit absorbé. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème liquide puis le jus de la clémentine.
- Dans des verres ou des verrines, écrasez un biscuit spéculoos puis répartir le riz au lait par dessus et finir en décorant de quelques zestes de clémentine.

Astuce de grand-mère : Vous pouvez aussi utiliser du lait entier qui apportera encore plus de moelleux et d'onctuosité à votre dessert.

C'est prêt ! Bon appétit !

#Consommer durable

ZEROWASTE MOULINS

Ce mois-ci, le Collectif Zéro Waste Moulins souhaite vous faire partager la recette du gel douche, pour se sentir en forme dés le début de la journée.

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

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

Réaliser soi même son gel douche

Un cosmétique doux au parfum envoutant !

Accessoire indispensable d'hygiène corporelle, le gel douche fait partie de notre quotidien. Malheureusement les produits conventionnels regorgent d'ingrédients souvent allergisants et pas toujours sans danger pour l'environnement. La recette proposée est douce et se conserve pendant 6 mois à 1 an à température ambiante.
Quelques règles et astuces à connaitre avant de réaliser ce gel douche : Bien respecter les règles d'hygiène nécessaires à la réalisation des cosmétiques maison (lavage des mains, désinfection du matériel...) et refermer le contenant dés la recette réalisée.
La recette et ses ingrédients :
- 250 ml de savon de Marseille liquide ou de base lavante neutre (Le savon de Marseille liquide peut être remplacé par du savon d'Alep liquide.)
- 1 cuillère à soupe de glycérine végétale
- 2 à 4 gtes d'huile essentielle de petit-grain bigaradier ou d'orange ou de mandarine
- 2 à 4 gtes d'huile essentielle* de géranium rosat (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'hydrolat de rose (facultatif)

A vous de jouer !

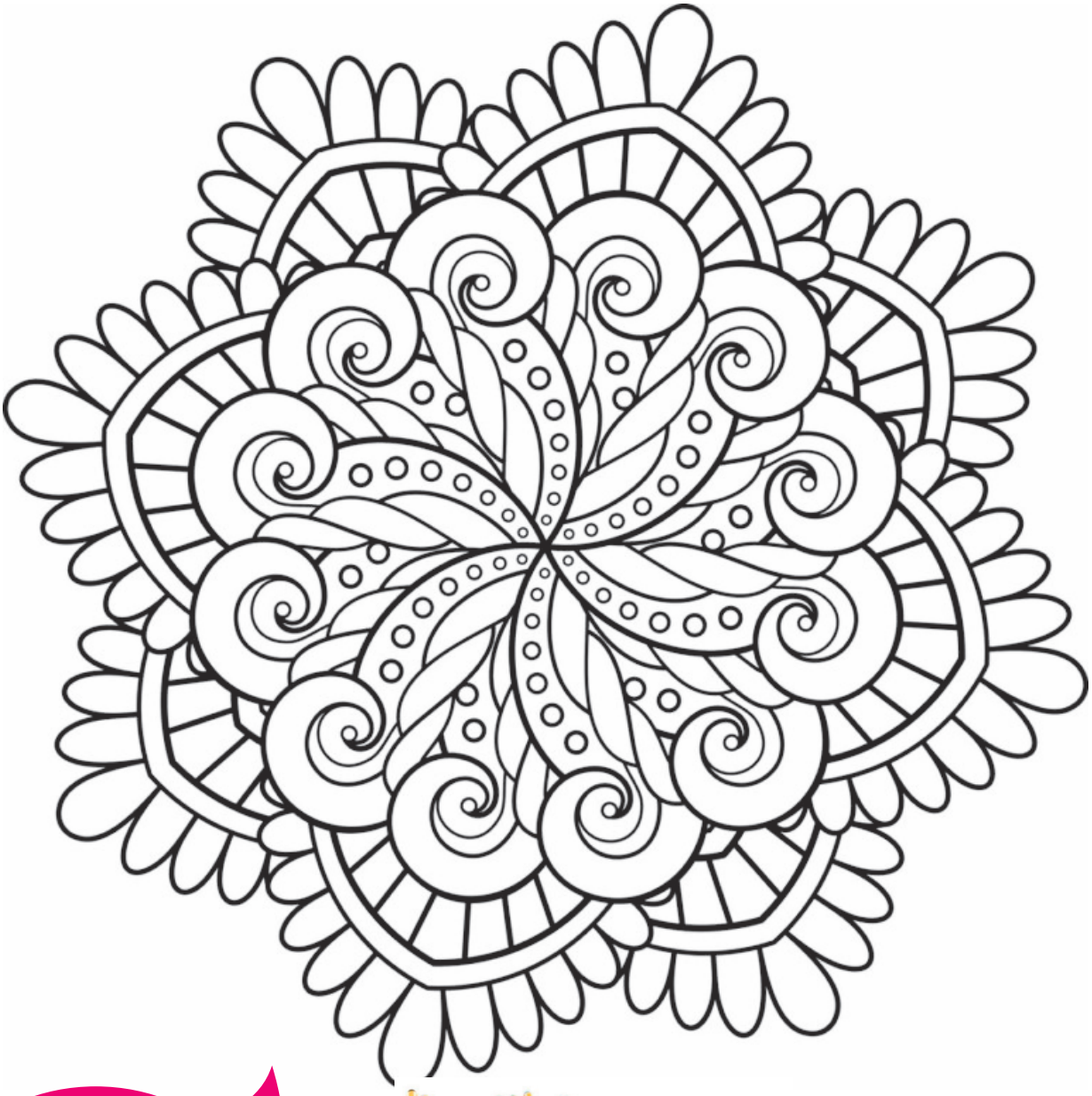


Dans un récipient d'au moins un demi-litre, mélangez les huiles essentielles avec la glycérine
Ajoutez le savon liquide ou la base lavante en remuant
Incorporez l'eau de rose en tournant délicatement
Transvasez dans un flacon-pompe de récupération
Une recette inspirée du livre "Je fabrique mes cosmétiques", de Sylvie Hampikian et Frédérique Chartrand, éditions terre vivante.

** D'autres huiles essentielles peuvent être utilisées pour leurs propriétés intéressantes pour la peau (ex: palmarosa), ou pour leur fragrance comme la lavande. Pensez alors à choisir des huiles essentielles et un hydrolat pouvant s'associer harmonieusement. Avant d'utiliser une huile essentielle, faites un test au préalable dans le creux du coude pour s'assurer qu'elle ne provoque pas d'irritation. Ne pas utiliser d'huiles essentielles pour les femmes enceintes.*

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.

La gemmothérapie : **le bien-être par les bourgeons**

Branche peu connue de la phytothérapie, la gemmothérapie est une médecine douce à base de bourgeons de fleurs. Notre spécialiste Philippe nous explique et nous présentera désormais chaque mois un bourgeon.

Qu'est-ce que la gemmothérapie ?
Cette méthode naturelle consiste à utiliser les propriétés des tissus embryonnaires végétaux en croissance : les bourgeons et les jeunes pousses d'arbres et d'arbustes. On peut la définir comme la phytothérapie cellulaire énergétique globale.

Qu'est-ce qu'un macérat-mère concentré de bourgeons ?
Les bourgeons sont récoltés au printemps, à un moment clé de leur cycle de développement naturel et sont mis en macération frais pendant plusieurs semaines dans un mélange d'eau-alcool-glycérine. L'extrait obtenu porte le nom de macérat concentré car il ne subit aucune dilution. Cette technique permet d'extraire toutes les vertus et l'énergie vitale des bourgeons.

La richesse du bourgeon
Le bourgeon, constitué de tissus embryonnaires, contient toute l'énergie vitale concentrée et les principes actifs nécessaires au développement de la plante à venir. A lui seul le bourgeon renferme les propriétés des fleurs, des fruits et des feuilles ce qui explique la grande efficacité d'action des extraits de bourgeons. Le bourgeon est en quelque sorte le « totum » concentré de la plante. A l'intérieur du bourgeon, on distingue des feuilles miniatures, des tiges, ainsi que des ébauches de fleurs.

Les tissus embryonnaires qui composent le bourgeon contiennent tout le patrimoine génétique de la future plante. Ces tissus végétaux sont riches en acides nucléiques, acides aminés, phyto-hormones, vitamines, oligo-éléments, minéraux et sève. De nombreux principes actifs contenus dans le bourgeon ne seront plus nécessairement présents dans la plante adulte ou alors en moindre quantité.

Récolté juste avant leur éclosion, le bourgeon conserve toute sa pureté et sa force. Le vieillissement et les agressions telles que la pollution, les pesticides lui sont épargnés. A son premier âge, toute vie organique possède une vitalité beaucoup plus grande que par la suite. Les couches externes du bourgeon le protègent des éléments extérieurs.

Dans quels cas utiliser la Gémmothérapie ?
Elle permet de soulager de nombreuses pathologies, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de santé. Cependant, les résultats obtenus ne sont qu'empiriques. La gemmothérapie n'est pas officiellement reconnue comme une médecine et sont efficacité n'a pas encore été scientifiquement prouvée.

Source : www.herbalgem.com



Avant tout usage, il est indispensable de demander conseil à un professionnel de santé. De nombreuses précautions d'emploi déterminent l'utilisation de ces macérats notamment chez les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes. La gemmothérapie ne remplace pas un traitement prescrit par votre médecin. Elle ne fait que le compléter.

Philippe nous conseille en Gémmothérapie

Les bourgeons provenant de différentes plantes ou fruits ont chacuns leurs propriétés reconnues pour leurs bienfaits, 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.

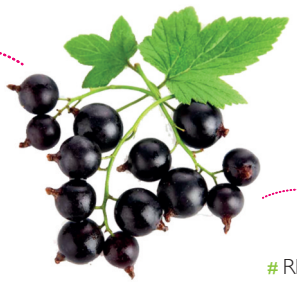
Cassis

Déjà recommandé au 18ème siècle sous le nom « d'élixir de vie », le bourgeon de cassis est un des extraits de gemmothérapie les plus polyvalents. Tonique reconnu, il s'avère efficace sur tous les systèmes physiologiques de l'organisme. A ce titre, il est considéré comme un véritable adaptogène.

Ses principales propriétés :
Adaptogène, antioxydant, anti-inflammatoire, antiallergique, remède de nature Yang (tonifiant)

Le petit +
Stimule les glandes surrénales : véritable tonifiant
Adaptogène : peut être utilisé sur une grande période sans danger
Piqûre d'insecte : peut être en interne et en externe

Indications traditionnelles



Arthrose, inflammations articulaires aiguës et chroniques

Rhinite allergique, sinusite

Découvrir la sophrologie avec Caroline Valligny

Exercice pour apprendre à **Être**

Stress, fatigue, colère. Quand les émotions nous submergent on peut avoir du mal à les assumer et les laisser passer. Petit exercice pour apprendre à relâcher les tensions.

La nouvelle année peut être un point de départ pour écouter, contempler, accepter, s'accepter, aimer, s'aimer, oser, méditer, s'éveiller…. Bref en un mot ÊTRE.

Cet exercice permet de détendre la nuque où se concentrent les tensions.

Exercice pour libérer les tensions :

- Installez vous confortablement
- Respirez calmement : inspirez par le nez, expirez par la bouche. (3 fois de suite)
- Fermez les yeux
- Dessinez des cercles de plus en plus larges avec votre tête comme si vous dessiniez une spirale.
- Associez à chaque cercle une tension, une source de gêne (professionnelle, personnelle, physique…) : allez du plus petit au plus grand.
- Une fois le plus grand cercle dessiné, « effacer » cette spirale dans l'autre sens avec votre tête en visualisant que vous effacer vos tensions.



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.

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

Bon à savoir

« Janvier » vient du latin januarius en l'honneur de Janus, dieu des commencements, des fins et des choix.



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.



Mieux gérer son budget pour les 16-25 ans : **l'UDAF lance l'application Smart'Budget**

L'UDAF de l'Allier a lancé officiellement Smart'Budget, une application pour smartphone et tablette dont l'objectif est d'aider les 16-25 ans à mieux gérer leur budget et obtenir des conseils pratiques pour apprendre au mieux à gérer leurs ressources et dépenses dans les différents domaines du quotidien.

Objectif de cette application : permettre au public des 16-25 ans de s'informer sur la question du budget et d'obtenir des conseils pratiques pour apprendre au mieux à gérer leurs ressources et dépenses dans les différents domaines du quotidien.

Smart'Budget propose un accès via 6 rubriques : budget, logement, santé, transport, communication et loisirs.

A la différence d'une application bancaire, qui permet de suivre ses comptes au quotidien, en suivant ses rentrées d'argent et ses dépenses, Smart'Budget est à la fois un outil pour gérer son budget bien sûr mais aussi une mine d'informations en la matière.

La rubrique « budget », base de cette application, définit ce qui se cache derrière ce terme et comment faire pour le gérer au mieux. Il faut en effet donner des bases pour que les jeunes puissent avoir une vision globale de la question. Smart'Budget propose donc un budget-type, sous forme de graphique, qui permet d'avoir une vision du budget « idéal » et qu'ils pourront comparer avec leur propre budget.

Se déplacer, aller chez le médecin, avoir un téléphone… Tous ces gestes du quotidien impliquent des dépenses, et parfois des dépenses auxquelles on ne pense pas. Quand on est lycéen, étudiant, ou que l'on démarre dans la vie active, toutes ces questions peuvent être compliquées à gérer. Quitter le doux nid des parents et se retrouver seul dans son logement, ce n'est pas anodin. Les parents s'occupent de gérer le quotidien et il n'est pas forcément facile d'expliquer tout cela quand on est parent. Ce qui est évident pour les adultes ne l'est pas forcément pour le jeune. Savoir qu'il y a des retenues sur les remboursements de soin, ou qu'il y a des franchises pour les assurances, cela s'apprend.

L'application offre aussi la possibilité de créer son propre compte, de rentrer ses ressources et ses dépenses et d'avoir une vision à court terme de la bonne gestion ou non de son budget. L'application renvoie aussi vers des liens utiles (ex. Action Logement pour les aides à l'accès au logement, vers la CAF pour les différentes prestations existantes, etc.) pour guider les jeunes et leur faire connaître les structures capables de les aider.

Liste des élèves des établissements ayant participé à ce projet : Lycée Professionnel Sainte Louise - Montluçon ; Lycée Anna Rodier - Moulins ; IFI 03 - Avermes ; Maison Familiale Rurale d'Escurolles ; Maison Familiale Rurale de Saint Léopardin d'Augy ; Lycée Geneviève Vincent - Commentry.

DISPONIBLE SUR Google play Disponible sur App Store

Entraînement : **quoi manger avant et après ?**

Qu'il soit tôt le matin, entre midi et deux ou en sortant du travail, nous sommes nombreux à gérer des emplois du temps chargés. Exploiter nos créneaux libres afin de caser nos séances peut vite devenir compliqué ! Alors quoi manger ? Comment maintenir son équilibre nutritionnel ? Optimiser sa santé ?

Pourquoi manger avant l'entraînement ?
Faire de l'activité physique le ventre vide peut provoquer une diminution de l'énergie, la sensation de faim et affecter nos capacités physiques. Lors d'exercices cardio-vasculaires, les glucides représentent notre principale source d'énergie. Comme les réserves du corps ne suffisent pas toujours et que leur utilisation est plus lente, ce carburant doit provenir des aliments pour de bonnes performances durant l'effort. Penser que de ne rien manger avant l'entraînement va permettre de mieux s'affûter est une énorme erreur ! L'inverse va se produire, le corps se sentant alors menacé, il va faire une résistance à l'amaigrissement. Les systèmes inflammatoires de l'organisme vont également se sur-activer, ce qui met à mal votre organisme.

Quoi manger ?
Le type de repas à favoriser varie selon le temps disponible avant l'activité physique. Plus le repas pris avant l'entraînement est éloigné, plue le repas doit être équilibré et complet. Plus il est proche de l'entraînement, plus il doit être riche en glucides et sous une forme liquide ou broyée (compote), facile à digérer. Avant l'entraînement, il faut éviter les excès de gras (friture, noix, fromage, viandes grasses...) car ils sont longs à digérer et diminueront les performances.

Après l'effort …
La collation de récupération est importante pour rétablir l'énergie dépensée pendant l'entraînement et réparer les muscles... elle est surtout indiquée pour les sportifs réguliers (4 séances minimum par semaine) dont l'activité est assez intense ou s'il n'y a pas de repas prévus dans les deux heures suivants l'entraînement.

Bon à savoir ! La fenêtre métabolique correspond à la période des 30 minutes qui suivent l'effort, durant laquelle le corps est le mieux à même de réparer ce qui a été endommagé par l'entraînement. La collation est donc à prendre dans cette fenêtre métabolique !

Exemples de repas pour un entrainement le midi

• **Avant :** vers 11h par exemple... apport de sucres complexes (gâteaux riz/semoule, pain sauf blanc, fruits secs, compote, jus fruits dilué dans eau)

• **Pendant :** Boisson glucidique si effort supérieur à 1heure pour éviter l'hypoglycémie et aussi améliorer la qualité de l'entraînement !

• **Après :** Si vous manquez de temps … sandwich(*) + produit laitier + fruit ou compote et surtout de l'eau ! Et si vous n'êtes pas adepte des sandwichs, une salade composée de féculent, crudités et viande froide est parfaite !

(*) le sandwich est souvent considéré à tort comme une erreur alimentaire. Il reste un bon produit en fonction de la garniture quand le temps manque ! Pain = glucide, jambon = protéine, crudités = vitamines et fibres, beurre = faible quantité donc ne pertubera pas votre ration lipidique !



Amandine Debrouver avec sa fille à l'arrivée du Time Triathlon de l'Alpe d'Huez (2kms natation / 120kms vélo / 20kms course). Résultat, 31e et 5e française

La chronique Sport-Santé proposées par Amandine Debrouver Coach santé bien-être

« Pratiquant la natation depuis mon plus jeune âge et passionnée de Sport, j'ai passé plusieurs diplômes dans la filière sportive (DEUG, Licences 3 (Activités Physiques Adaptées et Entrainement Sportif), BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur), du BEESAN (Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation) et ETAPS (Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives).

Depuis une dizaine d'années, j'ai totalement changé mes habitudes alimentaires, en passant à une alimentation davantage biologique, riche en bienfaits et saveurs et respectueuse de la santé de l'homme et de son environnement ! Ma passion pour la cuisine et les méthodes naturelles de prévention de la santé m'ont donnée l'envie de passer un cap. Récemment diplômée Conseillère en Naturopathie, je suis en cours d'une formation pour le Brevet Professionnel Supérieur « Diététique et Nutrition Sportive ».

Côté professionnel, j'ai eu plusieurs années d'expérience en tant qu'animatrice sportive tous publics (déficients visuels, intellectuels, troubles moteurs, enfants, adultes et seniors) au sein de l'UFOLEP 23 et de l'EPGV Allier. Je suis actuellement Maitre-Nageur Sauveteur et Chef de Bassin à la piscine de Clairval à Cosne d'Allier en complément et entraîneur de la section triathlon Jeunes à Moulins.

Aujourd'hui j'ai envie d'allier mes passions pour les faire partager à des personnes qui souhaitent elles aussi changer leurs habitudes et vivre mieux ou préparer des épreuves sportives !

Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

La gym poussette pour se remettre en forme après l'accouchement

Née de l'autre côté de l'Atlantique, cette discipline fait des adeptes dans les parcs français. Un bon moyen de se relaxer et de sculpter sa silhouette après l'arrivée de bébé.

La gym poussette a vu le jour au Québec en 2001. L'idée ? Retrouver la ligne en faisant des exercices avec son nouveau-né dans la poussette. Les premiers mois avec bébé ne sont pas de tout repos et il est parfois difficile de trouver du temps pour aller à la salle de sport. Ce concept novateur répond donc aux besoins des jeunes mamans : passer de bons moments avec leur enfant et tonifier leur corps post-grossesse.


©Iryna - stock.adobe.com

Des exercices en plein air

La gym poussette peut commencer à se pratiquer six semaines après l'accouchement. Il est important de consulter un médecin pour s'assurer que vous pouvez reprendre une activité physique. Les séances durent en moyenne une heure et se font en plein air, le plus souvent dans des parcs. L'occasion de prendre un grand bol d'air frais alors que les journées se font souvent en tête à tête avec bébé à la maison. Il est recommandé d'utiliser une poussette légère et facilement maniable, dotée de bonnes suspensions pour garantir le confort de l'enfant. Le jogging-baskets est la tenue réglementaire et il est parfois nécessaire d'emporter un tapis de sol.Pendant que bébé est confortablement installé, le plus dur commence pour maman ! La gym poussette propose des exercices variés : course, cardio-training, renforcement musculaire et stretching pour une séance à la fois tonifiante et relaxante. Les activités sont soigneusement étudiées pour une reprise sportive en douceur, sans blesser un corps encore fragile après l'accouchement.

De nombreux bienfaits

Après plusieurs séances, les jeunes mamans constatent de nombreux effets positifs : affinement de la silhouette, renforcement musculaire et amélioration de l'endurance. Sollicité lors des exercices, le périnée retrouve également sa tonicité. Par ailleurs, la gym poussette permet aux femmes de se relaxer au milieu d'un emploi du temps souvent chargé. Enfin, c'est une activité qui booste leur moral ! Grâce aux cours collectifs, elles peuvent échanger sur la maternité et partager leurs doutes sur cette période parfois angoissante. Passer du temps avec son nouveau-né, tonifier son corps, échanger avec d'autres mamans… La gym poussette est une activité idéale pour reprendre le sport en douceur après l'accouchement. Et les papas sont également les bienvenus pour un bon moment en famille !

APEI-Actualités. J. F.





Du bien-être pour les soignants du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure



Nathalie Nicolas, infirmière aux urgences, propose depuis de nombreuses années une formation continue au Toucher-massage® pour les professionnels de santé du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure afin de leur permettre de bénéficier d'un nouvel outil d'accompagnement et d'enrichir la qualité du soin relationnel au patient. « *Même si, dès la naissance, le toucher fait parti de notre mode relationnel, il est indispensable aux soignants de le professionnaliser par un apprentissage adapté. Pour que cette qualité de soin soit offerte, il est important que les professionnels soient initiés à cet outil.* » nous explique Nathalie, formée il y a 15 ans à l'institut de Formation Joël Savatofski. Ce projet de formation au profit du personnel a rencontré le plus vif des succès. Dans cette formation, Nathalie évoque également d'apprendre à prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres, c'est pour cela que cette inconditionnelle du bien-être souhaite aller plus loin dans sa démarche pour ces professionnels de santé en leur proposant des ateliers bien-être rien que pour eux !

Des ateliers bien-être pour les agents

Tout le personnel du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure peut également, à titre personnel s'il le désire, bénéficier gratuitement d'un temps de détente à l'occasion des ateliers Toucher Massage® en petit groupe qu'anime bénévolement Nathalie deux fois par mois pendant 1h30. Des ateliers initiés par l'intéressée sur son temps personnel, hors contexte professionnel. « *Durant ces ateliers, je souhaite proposer une coupure, un vrai moment de détente pour les soignants, leur permettre d'évacuer le stress. Ainsi, ils s'aperçoivent eux-mêmes des bienfaits du massage et de la relaxation. Ensuite, la plupart d'entre eux n'hésitent plus à utiliser cette technique au quotidien.* » précise Nathalie. «*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la politique d'amélioration des conditions de travail, en lien avec le projet social d'établissement.*» nous rappelle t-elle.

Détente et lâcher-prise durant 1h30

« *Ces ateliers ne sont pas à visés thérapeutique et encore moins médicale, précise Nathalie. C'est un moment de lâcher-prise, un temps privilégié de retour sur soi.*» Les ateliers se font dans une salle mis à sa disposition pour les différentes formations en interne dont elle est en charge, qu'elle a équipé de tatamis, chaises ergonomiques et tables de massage. En musique, par 2, Nathalie propose différents massages de détente comme la Relaxinésie® qui consistent à mobiliser les différentes parties du corps en y associant, dans une séance complète, le massage des extrémités (pieds, mains, tête) afin d'obtenir un relâchement complet. Mais elle propose également le massage des jambes, du dos… sur vêtements ou à l'huile. «*Avec ces ateliers, j'ai souhaité créer un espace ressource pour le personnel, en mettant à disposition mon savoir-faire, pour répondre au besoin de régulation du stress, de la fatigue, de l'épuisement professionnel, ainsi qu'au besoin de prévention des troubles musculo-tendineux. La bienveillance est très importante dans l'échange, pour bénéficier des effets détente aussi bien en massant, qu'en étant masser.* » nous explique t-elle avec passion pour cette technique et ses bienfaits.

Nathalie propose également des ateliers parents/enfants pour le personnel et ce à l'occasion des vacances scolaires. « *Le public est familial, les ateliers deviennent ludiques et permettent aux parents de partager un temps unique de complicité avec leurs enfants.* »



Témoignage de Rosa Gomard, technicienne de laboratoire au CH Moulins Yzeure qui participe aux ateliers :

L'atelier « toucher-massage » animé par Nathalie Nicolas est un lieu très convivial où règne la bonne humeur et un bien-être contagieux. Dès la porte du local franchie, nous laissons nos tracas quotidiens, qu'ils soient d'ordre personnel ou professionnel très souvent, sur le seuil. Alors Nathalie nous transmet ses connaissances, nous propose des thèmes, des pratiques pour apaiser les patients, et nous nous laissons guider par son sourire, sa douce voix, ses mains intuitives. Cela fait quatre ans que personnellement je suis assidûment à ses ateliers mensuels. C'est avec bonheur que mes mains apprennent à procurer du bien-être et j'observe en retour un réel plaisir qui me procure apaisement et détachement de mon égo. J'ai découvert le pouvoir des gestes pour transmettre toute ma bienveillance à autrui. Cet atelier développe en nous des dispositions que nous avions mais dont nous ne savions comment les mettre en œuvre, nos mains sont les outils pour formuler nos appétits à « faire le bien » et Nathalie sait comment nous faire prendre le chemin pour le plus grand soutien et salut des patients souffrants en complément des soins hospitaliers. Je conseille vivement à tous d'insister auprès des institutions pour faire connaître ces formations et les mettre en pratique afin de constituer la meilleure des prises en charge des patients.



#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.

Exposition d'objets à Moulins
Jusqu'au 26 janvier

Comment indiquer le temps sans chiffre ? Quels sont les effets de la lumière sur le moral ? Peut-on agir sur le sommeil par la lumière ? Venez découvrir les objets issus de ces questionnements à la médiathèque de Moulins ! Exposition de Lisa Chapet. Gratuite.

Conférence à Yzeure
Vendredi 25 janvier

Conférence sur les figurines en terre cuite blanche de l'Allier, Maison des arts et des sciences à 20h30. Animée par l'atelier patrimoine de l'AVCA. Entrée libre.

Déclic Repair
Vendredi 25 janvier

L'Atallier organise le Déclic Repair pour vous permettre de venir avec vos appareils et voir ensemble si ces derniers sont réparables ! L'an dernier, ses sont plus de 60% des objets/machines qui ont été réparé ou bien revalorisé ! Rendez-vous entre 17h et 21h Rens. L'atallier - FabLab Moulins au 09 62 59 93 47.

Chantier participatif à Diou
Mercredi 30 janvier

Organisé par l'association Grandir au Jardin Libreterre de 9h à 16h, venez participer à la création des plates-bandes, délimitées grâce à des bordures tressées… Pour cela quelques centaines d'acacia doivent être plantés et ils ont besoin d'un coup de main ! Repas partagé le midi, prévoir massette et hachette pour le chantier. Rens. 07 81 71 02 05.

Conférence à Moulins
Vendredi 1er février

Rendez-vous à 20h dans votre cinéma CGR pour assister à la retransmission de la conférence « Etre libre : le grand chantier de l'existence » réunissant exceptionnellement les 3 amis Christophe André, Matthieu Ricard et Alexandre Jollien, en direct depuis le Palais des Congrès de Paris ! L'occasion pour les 3 spécialistes de nous livrer les clés pour nous libérer de nos peurs, de préjugés et de nos dépendances. Réservez dès maintenant vos billets : www.cgrcinemas.fr.

Atelier Bébé - l'Allaitement à Diou
Samedi 2 février

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Une rencontre avec le Service du Développement Economique de Moulins Communauté a été organisée après la présentation du schéma directeur des aménagements des bords d'Allier, où le Capitaine et son équipage ont pu découvrir qu'un emplacement dédié avait été prévu pour leur futur lieu flottant à Moulins.



Des rencontres et des récompenses

- Le projet est retenu en pré-incubation sur 2 jours en janvier à Clermont-Fd avec CoCoShaker, dispositif spécifiquement conçu pour accompagner en région, les personnes qui veulent créer une entreprise tout en répondant à un besoin peu ou pas résolu sur le plan social et/ou environnemental. CoCoShaker accompagne l'entrepreneuriat social dans tout le territoire d'Auvergne.
- Un contact instructif a été pris avec la Péniche Célestine à Amiens, qui a plusieurs similitudes avec le projet moulinois.
- Le projet vient d'être à nouveau récompensé par une belle dotation suite à l'appel à projet de l'Association « l'Archipel des Utopies » située à Meylan auquel le Capitaine avait répondu. Ce nouveau mécénat récompense le travail accompli et le sérieux du projet péniche qui a retenu l'attention du jury.
- Le projet péniche vient également d'être retenu comme lauréat de la première promotion de projets du fonds de dotation "Vivons Montagne" conduit par l'association MACEO de Clermont-Fd.

En une année, le projet a été récompensé par l'ARDTA, avce le 1er prix des talents BGE en ESS et par l'Archipel des utopies, sans compter toute la reconnaissance du public et des partenaires.

L'année 2018 s'est donc achevée en beauté. Cap sur 2019 pour continuer l'aventure péniche à Moulins.

Toutes les personnes souhaitant adhérer à l'association La Péniche d'Abord sont les bienvenues pour profiter de toute l'actualité sur l'avancée du projet péniche à Moulins et éventuellement avoir la possibilité au moment de l'ouverture d'intégrer la SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) qui aura la gestion de ce lieu flottant ! Adhésion annuelle 5€/personne. Contact par mail : lapenichedabord@orange.fr ou au 0676111140 ou via la page Facebook : La Péniche d'Abord.
Site : oldstars03.wordpress.com

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 !



Une occasion d'échanger sur le thème de l'Allaitement avec d'autres parents ou futurs parents ... de poser ses questions et s'enrichir des expériences de chacun. A 16h au local de l'association Grandir. Rens. 07 81 71 02 05.

Carnaval des enfants à Avermes
Dimanche 3 février

A la salle Isléa à 13h30, la Cie FL Magic vous présente « Le royaume des couleurs ». Conte musical et magique, spectacle pour petits et grands. Organsé par l'amicale laïque d'Avermes. Entrée gratuite pour tous les enfants et adultes amicalistes. Rens. amicalelaique@gmail.com.

Conférence à Moulins
Jeudi 7 février

Conférence « Trouble du sommeil : vous aider de façon naturelle » par Philippe Salles (docteur en pharmacie). A 20h à l'amphithéâtre de la salle des fêtes. Organisée par l'association Vibre.

#SPORT

Gala de "Boxe éducative à Moulins
Samedi 19 janvier

Le Club du "Nord Art Moulinois" propose un gala régional avec les clubs limitrophes d'Auvergne-Rhône-Alpes. Gratuit et ouvert à tous publics. Salle de la Petite Motte à partir de 13h30.

Championnat de tir à l'arc à Yzeure
Samedi 26 et dimanche 27 janvier

Le Championnat départemental en salle est organisé par le comité départemental de l'Allier et en partenariat avec la Compagnie d'arc Yzeure. Tous les archers du département sont attendus pour cet événement. Le 26 à partir de 13h, la compétition débutera avec les catégories poussins à cadets ainsi que les seniors 1, 2 et 3. Les arcs utilisés seront le classique et le barbot (sans viseur). Le 27 à partir de 9h, cette seconde journée, les catégories juniors et seniors 1 participeront avec des arcs classiques et à poulies. Gymnase de Bellevue. Gratuit pour les visiteurs.

Régionnaux de cross à Yzeure
Dimanche 17 février

L'EAMYA accueille les regionaux de Cross, ultime étape de selection avant le championnat de France. L'épreuve réunira près de 1500 sportifs. À partir de 10h30 aux Ozières à Yzeure.

Milonga caritative à Moulins
Samedi 2 février

Los tangueros en association avec le Kiwanis de Moulins organise une soirée Milonga à la salle des fêtes de Moulins. Entrée 10 € entièrement reversés au Kiwanis pour les enfants. DJ battle MarcoRégis de 18 h à 24 h.

Nuit de la médiathèque
Samedi 19 janvier à Moulins et Lurcy-Levis



A l'occasion de la troisième « Nuit de la lecture dans les bibliothèques et les librairies », la médiathèque de Moulins Communauté vous accueille jusqu'à minuit, avec ses services habituels mais aussi des animations en soirée pour tous les publics.
Expositions Polar "entrez dans le noir !" et de la Pépinière Design, concert-lecture en hommage à Bruce Springsteen, jeu d'énigmes, livres anciens, défis TIC à relever dans l'univers du code et de la robotique, des lectures à voix haute pour les petits, projection d'un film pour les enfants, jeux vidéo libres et tournoi multi-consoles, présentation des coups de cœurs littéraires de l'hiver, close-up avec un magicien, jeux de société pour tous ! Il y en aura pour tout les goûts et pour tous le monde, le principe est simple et festif et tout est gratuit.
Et aussi à Lurcy Lévis...
La médiathèque sera ouverte à partir de 18h jusqu'à 23h. À 20h, Lectures à voix haute par les bibliothécaires, pour les petits et les plus grands ! (Tout public) et à 21h, spectacle théâtral et musical autour de la littérature : Romane & Tom (10 ans et +).



L'UNASS Allier lance une campagne **« un après-midi pour la vie »**



L'Union Nationale des Associations de Sauveteurs-Secouristes de La Poste et Orange a engagé 2 services civiques, Justine Aubert et Sibylle Bougnot. Leur mission est de sensibiliser la population aux Gestes Qui Sauvent.

En effet, suite aux évènements dramatiques qu'a connu la France le gouvernement français souhaite que 80% de la population soit formée d'ici 2022. C'est pourquoi l'UNASS Allier a pris l'initiative de lancer une campagne « un après-midi pour la vie ». Le but est de proposer des initiations gratuites aux Gestes Qui Sauvent à partir de 10 ans sur simple inscription.

10 rue des Combattants AFN - 03000 Moulins 06.33.62.82.73
servicecivique.unassallier@orange.fr

La semaine olympique et paralympique

La 3e édition de la Semaine Olympique et Paralympique, organisée du 4 au 9 février 2019 en partenariat avec le ministère chargé des Sports et le mouvement sportif français, mettra l'accent sur la thématique de la mixité, dans la pratique sportive et dans la vie quotidienne.

Cette Semaine Olympique et Paralympique (SOP), inscrite au programme du ministère de l'Education Nationale depuis 2017, est une semaine par an dédiée à la promotion de la pratique sportive chez les jeunes et à la mobilisation de la communauté éducative autour des valeurs citoyennes et sportives. Elle est organisée dans toutes les écoles, établissements scolaires et établissements d'enseignement supérieur et pour tous les âges de la maternelle à l'université. Professeurs, élèves, étudiants, parents d'élève, athlètes, associations sportives, chacun peut proposer son projet.

Dans le prolongement de la Journée nationale du sport scolaire (sept. 2018) d'une part et en amont de la Journée olympique (juin 2019), la semaine olympique et paralympique est un moment clé pour éveiller les élèves aux bienfaits de la pratique sportive régulière et d'appréhender les valeurs citoyennes et sportives.

Elle fera également écho aux grands évènements sportifs qui seront organisés prochainement en France : la Coupe du monde féminine de Football, du 7 juin au 7 juillet 2019, ainsi qu'aux Jeux Olympiques de Paris 2024 qui présenteront pour la première fois de leur histoire autant d'athlètes femmes et hommes.

Rendez-vous sur www.education.gouv.fr pour plus d'informations et retrouver les actions menées dans les écoles et établissements scolaires.



©www.cnosf.franceolympique.com

XVIe concours national chorégraphique Temps Danse Yzeure, samedi 19 janvier 2019 au complexe Yzeurespace.



©Isabelle Toumu - 2017

Les candidats auront moins de cinq minutes pour présenter une chorégraphie sur la musique de leur choix devant un jury de 4 professionnels. Les écoles viennent de toute la France, un beau spectacle vous attend !

Avec un niveau national, cette année 151 passages avec 450 danseurs qui « défileront » sur la scène d'yzeurespace de 8h à 18h15 pour les qualifications. Le concours est ouvert à tous à partir de 8 ans et sans limite d'âge en solo, duo ou groupe dans les disciplines classique, jazz, contemporaine, hip hop et autres styles (danse avec mélange de plusieurs discipline). Tous les ans, L'école Temps Danse accorde beaucoup d'importance aux membres du jury. Ce sont des danseurs ou pédagogues ou chorégraphes d'une renommée nationale ou plus. C'est 45 jurys depuis 15ans. Ce concours c'est aussi et surtout 1000 personnes sur la journée, 400 badges, 90 heures de travail de préparation, 40 bénévoles, environ 50 kilos de médailles et trophées !

Pous d'infos : 06 21 04 12 67
temps-danse-yzeure@orange.fr
Facebook : temps danse yzeure

Gala des 140 ans du club moulinois **La Bourbonnaise Gym**

Vendredi 29 et Samedi 30 Mars à 20h au Palais des Sports de Moulins

Pour fêter comme il se doit ses 140 ans, le club a choisi un invité de marque, le groupe Gym de la Brigade des Sapeurs Pompiers de Paris ! Composé de 26 pompiers, dont une femme, le groupe de gymnastique fait rayonner la BSPP, tout au long de l'année, en France et à l'étranger. Deux soirées de gala seront organisées au Palais des Sports de Moulins, lors desquelles vous pourrez découvrir les performances de haut de niveau de ces athlètes hors norme.

Vendredi 29 et Samedi 30 Mars à 20h
Palais des sports de Moulins
Tarif : 10€, - de 12 ans : 5€, - de 3 ans gratuit
Billetterie au Gymnase des Mariniers et à l'Office de Tourisme de Moulins



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



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

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

LITERIE Ferrand

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

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

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

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



ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

POUR UN HIVER COSY, PENSEZ ROUCHY !





Retrouvez-nous dans nos agences et sur www.rouchy.fr

Plus de 45 ans d'expérience !

dans la décoration d'intérieurs et d'extérieurs, le carrelage et le sanitaire, mais aussi le chauffage, les énergies renouvelables et la climatisation !

Redécouvrez votre spécialiste régional à travers notre gamme de **produits de chauffage** sélectionnés parmi les meilleurs fabricants du marché.

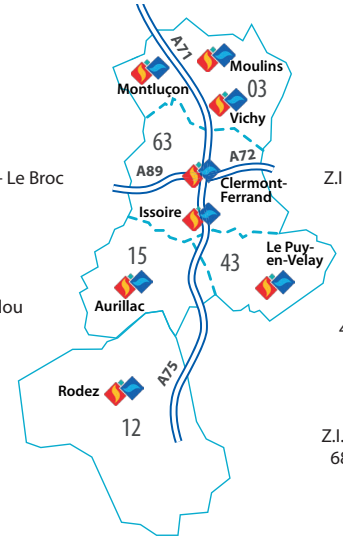
Nos équipes de vendeurs, commerciaux et thermiciens vous accompagnent dans la réalisation de votre projet.

CLERMONT-FERRAND
47, rue Jules Verne
63100 Clermont-Ferrand
Tél. 04 73 98 70 70
Fax 04 73 98 70 75

ISSOIRE
Z.I. Le Chapeau Rouge - BP 67 - Le Broc
63500 Issoire
Tél. 04 73 89 02 89
Fax 04 73 89 77 85

AURILLAC
Z.I. de Sistrières - av. G. Pompidou
15000 Aurillac
Tél. 04 71 63 82 82
Fax 04 71 63 82 80

MOULINS
Z.I. Sud
03400 Yzeure
Tél. 04 70 20 99 49
Fax 04 70 20 71 91



MONTLUÇON
54 rue Eugène Sue
03100 Montluçon
Tél. 04 70 64 64 64
Fax 04 70 29 81 67

VICHY
Z.I. 41, rue de Romainville
03300 Cusset
Tél. 04 70 98 09 63
Fax 04 70 98 31 80

LE PUY-EN-VELAY
Z.I. Corsac 2
43700 Brives Charensac
Tél. 04 71 04 80 90
Fax 04 71 04 80 95

RODEZ
Z.I. de Bel Air - Bâtiment A
684 rue des Enlumineurs
12850 Onet le Château
Tél. 05 65 67 87 87
Fax 05 65 67 87 80



ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

Rendez-vous dans votre agence de MOULINS

Z.I. Moulins Sud - RN7 - 03400 YZEURE

Tél. 04 70 20 99 49

Lundi au vendredi : 9h - 12h
et 14h - 18h30. Samedi : 9h -12h