#39
JUIN
2019

CONCENTRÉ D'INFO GRATUIT

L'esprit

Sport & Bien-être

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

La réalité virtuelle au service du bien-être



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

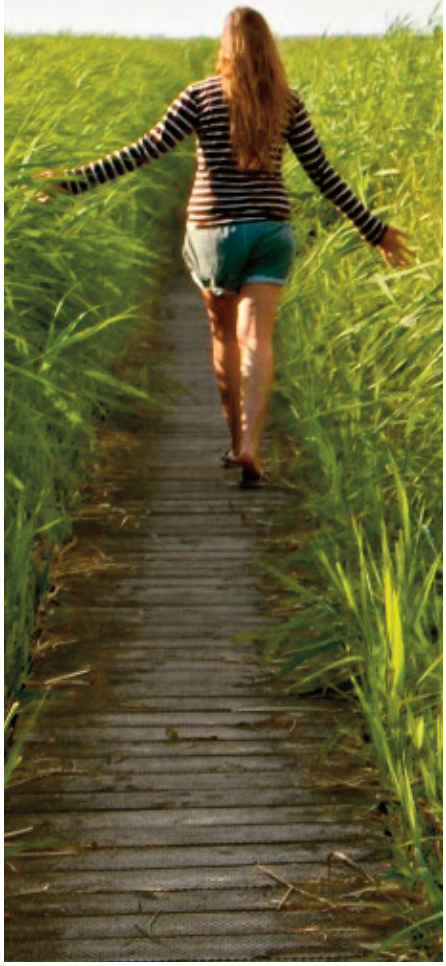
à partir de **20€ht/mois**

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 - 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

#Hypnothérapie

• Véronique MEYNIER
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de Brugheas
Maison de santé de Dompierre/Besbre
Institut Kallonéa, Yzeure

#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

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr
Centre médical le Panloup
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

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







Aude & Julie

GOOD NEWS !



© Jean Marc Tassonnier

Fête de la musique 2018 à Moulins, place de la Liberté

Le 21 juin, fête de la musique et début de l'été !

Si la musique fait vibrer nos tympans, elle est aussi très bonne pour notre bien-être et notre santé. Elle Influence sur l'humeur, la créativité, le stress, nos capacités cognitives... La musique est bonne pour notre cerveau et pour notre corps. Qui ne s'est jamais senti reboosté après avoir écouté une musique entraînante ? Le 21 juin sera alors l'occasion d'en prendre plein les oreilles à l'occasion de la fête de la musique et ses nombreuses animations près de chez nous ! Fêtons l'arrivée des beaux jours en musique !

"La musique commence là où s'arrête le pouvoir des mots."
- Richard Wagner -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Juin 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, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Pauline Bourbon, Mickaël Charrondière
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 : 979-10-96967-25-4

Ne pas jeter sur la voie publique

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.

Accessilbles aujourd'hui au plus grand nombre, les casques de réalité virtuelle ouvrent une multitude de nouvelles possibilités et de nombreux usages, qui ne demandent qu'à être inventés. Sur l'agglomération moulinoise, deux professionnels bénéficient d'ores et déjà des avantages de cette nouvelle technologie pour les mettre en application au service du bien-être de leurs clients. Rencontres.

Un projet à 360° au service des personnes âgées



Clément Pradel avec un résident lors d'un atelier réalité virtuelle à la Maison de Retraite EHPAD l'Ermitage

Clément Pradel de la société SAGESSE Technologies, propose depuis plus d'un an de faire découvrir aux résidents des EHPAD du département une expérience de réalité virtuelle. Le succès est à chaque fois au rendez vous, après quelques appréhensions vites levées, les seniors ont pu parcourir une balade à Vichy ou Moulins, découvrir ou revivre des manifestations comme le défilé Napoléon 3 à Vichy ou le Carnaval de Moulins et même s'offrir une visite du Château de Lapalisse. Les sourires sont bien présents ainsi que des récits de vie bien remplis pour nos aînés.

Esprit Edition : Comment vous est venu l'idée de ce projet ?
Clément Pradel : Mes nombreuses expériences dans le milieu social et dernièrement chez les séniors, j'ai souvent été confronté à l'isolement et à la souffrance liée au déracinement des personnes. Je souhaitais une solution pour faire revivre aux personnes un sentiment d'appartenance et retrouver des liens tissés entre un individu et son monde. Ce projet répond à la fois à un besoin social, thérapeutique et à une problématique économique. En effet ce projet s'inscrit dans l'amélioration du bien-être et de la vie quotidienne des personnes isolées et principalement les seniors dont les établissements d'accueil n'ont plus les moyens de les accompagner en sorties à l'extérieur des établissements.

Esprit Edition : Par quel moyen ?
Clément Pradel : Adepte des innovations technologiques et conscient que nous vivons dans un monde où la population est de plus en plus vieillissante il me semblait pertinent d'adapter les nouvelles technologies aux attentes et aux besoins particuliers des séniors. Le marché de la Réalité Virtuelle (VR) étant en pleine expansion, elle était pour moi une véritable réponse aux besoins en proposant un service permettant au seniors isolés de s'évader, de s'immerger dans des paysages inconnus et lointains mais aussi de stimuler leur mémoire à travers la redécouverte de lieux connus et familiers à moindre coût,

Esprit Edition : Quels sont les volontés mis en avant autour de votre concept ?
Clément Pradel : L'apport se veut multiple. En priorité, améliorer le bien-être et la santé des séniors car il répond à une problématique réelle et urgente, le mal être et l'isolement de nos aînés en établissement d'accueil. mais également à la problématique économique rencontrée par les structures et les professionnels qui les accompagnent. Ce projet porte aussi un engagement local, les contenus que nous développons font la promotion de la région et de la richesse de son patrimoine naturel, culturel et architectural. Nous avons d'ailleurs pu réaliser des contenus sur le château de Lapalisse, le chemin des castors à Moulins et avons en projet de créer des contenus de relaxation combinés avec des images du Parc Floral d'Apremont-sur-Allier et de la Forêt de Tronçais.

Esprit Edition : À qui s'adresse cette solution ?
Clément Pradel : Les bénéficiaires du projet sont principalement les personnes âgées et/ou isolées, hommes et femmes confondus, vivant en maisons de retraite, en EHPAD. Les clients sont toutes les organisations accompagnant ou accueillant ces séniors au sein de leur organisation qui peuvent bénéficier d'une aide financière de Département de l'Allier et du dispositif de la conférence des financeurs de l'Allier. Aujourd'hui je travaille actuellement avec l'EHPAD La Gloriette, L'Ermitage, de St Gerand le Puy, Lapalisse, St François et l'association Val De Cher Services de Vallon en Sully et un artenariat en cours avec le Centre de Réadaptation et de Rééducation Fonctionnelles Le Bourbonnais de Bourbon Lancy. Notre objectif est également d'évoluer sur le territoire national, cela correspond à plus de 500 résidences séniors, 8000 EHPAD et 35 000 organismes de services à la personne. Mais aussi les départements, associations et fondations impliquées dans les politiques d'accompagnement et de soins pour les séniors.

Esprit Edition : Comment est-elle mis en place dans les structures ?
Clément Pradel : Tout d'abord nous collectons ou créons des films 360 immersifs originaux et adaptés, destinés à notre public et disponibles via un casque de Réalité Virtuelle. Je propose ensuite des ateliers découverte auprès des résidents et du personnel des établissements ce qui permet de faire découvrir les nombreux avantages que peut avoir cet outil numérique très apprécié des personnes âgées pour faire de l'exercice, entraîner son cerveau, sa mémoire ou s'évader ! Pour les structures intéressées, nous avons une offre dans laquelle nous proposons une formation aux professionnels pour maîtriser l'utilisation de la technologie et sécuriser l'utilisation, nous fournissons le matériel nécessaire, Casque VR, palette, etc.. ainsi que l'accès aux contenus pour une année.

Esprit Edition : Des projets pour l'avenir ?
Clément Pradel : J'ai créé un comité scientifique et technique qui est un organe de recherche et développement composé de professionnels du secteur de la gérontologie, de la réalité virtuelle et de bénéficiaires seniors dont le rôle est de tester et d'évaluer de nouveaux usages thérapeutiques en réalité virtuelle.

Sophrologie & Réalité Virtuelle, l'innovation au service des émotions

Optez pour une douce alternative à la résolution de vos maux avec une véritable expérience immersive et créative : La sophrologie guidée en Réalité Virtuelle. Séance de relaxation ou traitement des phobies et addictions. Maïté Bourgeois Morillon, sophrologue et relaxologue à Toulon sur Allier, propose d'associer l'usage de la réalité virtuelle à ses outils de sophrologie.

Reconversion professionnelle

Aide-soignante de métier, Maïté a toujours travaillé dans le secteur de l'aide à la personne, du bien-être et dans le secteur hospitalier. En 2018, après 10 ans de carrière, elle décide de changer de voie pour ouvrir son cabinet de sophrologie à Toulon sur Allier. « *J'ai trouvé en la sophrologie une aide aux personnes qui me correspondait mieux, j'avais besoin d'être encore plus proche des gens et je connaissais surtout l'utilité de cette technique. Durant mon expérience professionnelle en milieu médical, je me suis rendu compte que beaucoup de choses pouvaient être réglées par une prise en charge en sophrologie, mais nous ne pouvions pas toujours la proposer. J'ai donc décidé de reprendre mes études afin de pouvoir pratiquer la sophrologie dans mon propre cabinet.* »

L'alliance de la sophrologie et de la réalité virtuelle

« *La Sophrologie et la thérapie par réalité virtuelle sont deux techniques qui s'associent très bien ensemble. J'ai toujours été curieuse et attiré par les innovations technologiques et je cherchais comment l'appliquer dans mon métier. Depuis avril 2019, je propose donc, sur demande, des séances de réalité virtuelle et de sophrologie.* » nous explique la sophrologue.

Cette technique consiste à une immersion des personnes dans des environnements virtuels contrôlés sous le guidage sophrologique de la praticienne. Coiffé d'un masque, l'esprit de la personne en séance se laissera guider au rythme des différentes ambiances visuelles et sonores.

La thérapie par réalité virtuelle est une thérapie comportementale et cognitive qui peut être proposée pour de la simple relaxation et de la gestion de stress, mais également pour différentes phobies, pour les troubles post-traumatiques ainsi que pour les addictions (tabac, alcool, drogue, jeux d'argent). « *Pour les phobies et addictions, cette technique se révèle être très efficace avec un taux de réussite de 80 à 90%. Le nombre de séances dans la réalité virtuelle dépendra de la progression de la personne dans l'environnement à travailler.* » nous précise Maïté.

Découverte et apprentissage de la sophrologie

Les premières séances sont de la sophrologie afin d'apprendre des techniques de relaxation et de respiration ainsi que d'autres techniques permettant de gérer les réactions face à certaines situations. « *Nous allons discuter, identifier les problématiques et déterminer ensemble les outils à disposition que l'on pourra utiliser.* » nous explique Maïté. C'est muni de ces outils que la personne va pouvoir affronter virtuellement en toute sécurité ses peurs, ses objets phobiques... ou qu'elle va pouvoir se détacher de ses conduites pathologiques ou de ses addictions et l'aiderons à retrouver autonomie et liberté



Un accompagnement pas à pas

Les séances suivantes commencerons comme le début d'une séance de sophrologie classique. Ensuite la personne est invitée à s'assoir confortablement dans un fauteuil, à mettre un casque pour être plongé dans la réalité virtuelle dans différentes situations, de relaxation ou d'exercices en fonction du besoin.

Dans le cas du traitement de phobie ou d'addiction, la praticienne va l'emmener dans un environnement fait spécialement pour elle avec des situations similaires à celles qui lui posent des difficultés. Elle sera alors guidée par la sophrologue qui l'invitera à réaliser plusieurs exercices de sophrologie en réalité virtuelle. Les différents environnements immergeront graduellement la personne avec sa peur. La sophrologue est à coté, avec son ordinateur pour contrôler ce que voit la personne. Elle pourra alors interagir pour la faire progresser et la mettre en confiance.

Pour exemple, dans le cas de la claustrophobie (la peur des espaces confinés, des lieux clos, des petites pièces et de l'enfermement.), la sophrologue peut vous proposer d'entrer dans un ascenseur en réalité virtuelle. Celui-ci sera d'abord, très grand, vitré sur l'extérieur, vide… Au fur et à mesure de l'exercice, la praticienne accompagne avec la sophrologie dans la maîtrise des émotions pour aider à corriger des comportements inconvenants et à en adopter de nouveaux qui seront plus positifs et profitables au quotidien et dans l'avenir.

Par la suite, la praticienne pourra,via son ordinateur, modifier le contexte pour accéder à différents niveaux. Pour l'exemple de l'ascenseur, celui ci pourra se rétrécir, devenir opaque, monter et descendre, être occupé par plusieurs personnes… Jusqu'à ce que la personne ne ressente plus les émotions négatives de sa phobie.

« *Grâce à cette technique, la personne est acteur de sa thérapie, elle peut prendre le temps de se concentrer, faire une pause, mais aussi échouer sans conséquences et en toute sécurité en ayant les même effets que dans une scène réelle. Elle permet donc de retrouver de nouvelles sensations et de redonner confiance en soi quand parfois l'échec amplifiait les symptômes* »

Dans un contexte individuel, il faut compter entre 8 à 12 séances en moyenne afin d'atteindre un objectif de façon satisfaisante et durable.

Séance de Sophrologie à partir de 45 euros.
Cabinet de sophrologie à Toulon sur allier.

Passeurs d'images, **du cinéma en plein air !**

Durant l'été, Moulins Communauté, dans le cadre de la Politique de la Ville, animera pour la 12ème année, l'opération « passeurs d'images »



Séance en plein air du film "La Famille Bélier"

Des séances de cinéma en plein air, des ateliers de pratique, des rencontres autour de films, des tarifs réduits… Cette opération nationale est un dispositif d'éducation à l'image et au cinéma à vocation culturelle et sociale qui s'étend sur tout le territoire national depuis 2007. « *Il allie deux axes complémentaires, le voir et le faire, pour répondre à des objectifs précis, favoriser l'accès pour tous à la culture cinématographique et développer et soutenir le Septième art.*» nous explique Sébastien Vuilbert, chef de Projet Politique de la Ville.

Cette opération se déroule entre le 1er juillet et le 31 août, en partenariat avec l'association « Sauve qui peut le court métrage », pour l'organisation et l'UDAAR03, le prestataire technique.

Sur l'agglomération moulinoise elle se décline en plusieurs actions : la création d'un court-métrage dans le cadre d'un atelier vidéo pour les 12 à 16 ans, la projection de quatre films en plein air, une séance de cinéma/rencontre animée par un réalisateur à l'automne au cinéma CGR de Moulins et des bons de réduction d' 1,50 euros pour le cinéma pour les moins de 25 ans.


L'atelier vidéo

Au programme sur l'agglomération, quatre projections de film sur grand écran en plein air durant tout l'été.
- Mercredi 10 juillet à Avermes : Cro Man À 22h au Théâtre de verdure, à coté d'Isléa (repli salle Isléa)
- Mercredi 17 juillet à Yzeure : L'Ecole Buissonnière à 22h aux jardins à la Prévert (pas de repli, pas de report)
- Mercredi 31 juillet à Moulins Sud : « Le sens de la fête » à 22h à la plaine des Champins (derrière la cabane, pas de repli, pas de report)
- Jeudi 29 août à Moulins Nord : « La finale » à 21h, les Chartreux (terrain devant la salle des chartreux, entre la Croix Rouge et le SESSAD, pas de repli, pas de report)

« *La sélection des films est très variée, du film d'animations comme « Cro Man » pour les plus jeunes, en passant par des films comme « L'Ecole Buissonnière » qui rassemblent des générations, c'est à chaque fois le choix d'un film grand public vecteur d'émotions collectives.*» nous confie Brigitte Damert Vice-présidente de Moulins Communauté déléguée à la Politique de la ville.

Gratuit, tout public, cette manifestation se veut conviviale et familiale et sait s'adapter à son public. « *Ces séances en plein air sont des moments festifs, de rencontres, d'émotions. Nous avons de nombreux fidèles chaque année et rassemblons en moyenne 600 spectateurs sur l'été qui sortent de chez eux pour venir à une séance*» nous raconte Ghyslaine Degoulange, chargée de mission.

Avant chaque séance, un petit film (5-7 min) réalisé par les jeunes à l'occasion d'un atelier vidéo sera diffusé et présenté par Pierre Gadrey de la société Scop-Z'images Productions, encadrant de l'atelier vidéo. Cet atelier aura lieu du 8 au 12 juillet, gratuit, il s'adresse au jeunes de 12 à 16 ans. Au programme, prendre la caméra en main, créer des images, prendre du son, réaliser des interview, faire le montage… le tout dirigé par un professionnel de l'image.

Plus d'informations : Sylvie Petit au 04 70 48 54 43 ou 04 70 48 54 93.

Le Petit d'Asie
Boutique - Epicerie - Bar - Restaurant
à 300 m de la célèbre Pagode bouddhiste !
Restaurant
> Repas individuel et de groupes, suivi sur demande, de la visite commentée du parc de la Pagode
> Plats à emporter
> Menus et carte
Pensez à visiter la Pagode et son jardin
Visite libre et guidée
Périodes d'ouverture :
• Variable selon les saisons
• 6j/7j en haute saison
Boutique
Epicerie - Vêtements
Décoration - Vaisselle
Cadeaux
7/7 jours
Lundi : 14h - 19h
Mardi à dimanche : 10h à 12h et 14h à 19h
L'EVASION AU COEUR DU BOCAGE
38, rue de la Mine - NOYANT D'ALLIER - 04 70 47 21 31 - 06 19 27 84 40 - www.lepetitdasie.fr

Jamais deux sans trois ! Viltaïs remporte le trophée des 12h de Nevers Magny-Cours

Sur cette seule et unique manche du championnat d'Europe d'endurance, 15 équipages se sont, une nouvelle fois, mesurés sur cette formule de 2x6 heures en mai dernier. Fort de ses deux victoires sur les éditions précédentes, l'équipe VRD Igol Pierret Expériences de Viltais etait à battre. Après les 3 manches du championnat du Monde d'endurance, la course des 12h de Magny-Cours devait aider à améliorer la moto, l'équipage et l'équipe technique.

Durant les séances qualificatives, le trio de pilotes a réussi à s'imposer en haut de la feuille des temps. Florian Alt s'adjuge la pôle avec un chrono en 1'41'769. Florian Marino décroche la pôle en bouclant un tour en 1'41'628. Quant à Xavier Siméon, il a réussi à décrocher le meilleur temps en 1'41'138

Au départ de la première course, Florian Alt fait un départ prudent et boude le premier tour à la 3ème place. Il lui a fallu 8 tours pour reprendre la tête de la course. Les deux Florian s'échangent le guidon sur cette manche. Xavier Siméon étant légèrement «froissé» après une grosse chute dans le virage du château d'eau lors des échauffements le matin même. Les relais et les ravitaillements se déroulent sans embûches et c'est à minuit que la R1 #333 passe la ligne d'arrivée en vainqueur. L'ensemble de l'équipe retrouve Florian Alt au parc fermé pour le podium.

Le lendemain, Xavier Siméon se rassure au guidon de la Yamaha R1 et est le seul à rouler sur cet échauffement pour valider sa participation à la deuxième 6h. Le départ est donné à 12h. Florian Alt prend à nouveau le départ et entame cette course avec précaution. Il termine le premier tour derrière l'Aprilia n°17 du team Allemand. Florian dépasse ses compatriotes avec prudence et assure, jusqu'à la fin de son relais. Les trois pilotes s'échangent le guidon et roulent régulier sur le circuit F1 de Nevers Magny-Cours.

L'équipe technique assure les ravitaillements et les pilotes rentrent sourire aux lèvres jusqu'au damier. Avec ce doublé, VRD Igol Pierret Expériences signe une troisième victoire consécutive sur cette épreuve des 12h de Magny-Cours.

La suite du calendrier est beaucoup plus chargée

L'équipe se retrouve en Allemagne à Oschersleben pour une manche de 8h. puis finJuillet, elle s'envole au Japon pour les mythiques 8h de Suzuka. Yannick Lucot team manager : «*Les 12h de Magny-Cours ont permis de valider des évolutions techniques sur la moto et les mécaniciens ont pu répéter leur gamme. Cette victoire nous tenait à coeur car nous sommes presque à domicile et de nombreux partenaires étaient ici.*»



De bas en haut et de gauche à droite : Cyprien Bouju, chef Mécanicien Moto Competition, Mario kupper, directeur technique, Florian Alt, Florian Marino et Xavier Siméon les pilotes, et Yannick Lucot team manager.



Le patrimoine de Moulins va s'illuminer tout l'été


Le Jacquemart en lumière

Cet été, vous allez pouvoir admirer un spectacle d'illuminations gratuit du patrimoine, projeté sur 4 sites emblématiques à la tombée du jour.

Alors que le soleil décline sur la cité bourbonnaise, le parcours d'illuminations se dévoile aux regards… Il permet à chacun de déambuler au grès de ses envies, de découvrir Moulins de façon unique et ludique. Les histoires qui se dessinent sur les murs de la ville sont le nouvel évènement Moulins entre en Scène. Un évènement à visée touristique et économique, porté par Moulins Communauté et en partenariat avec le Conseil départemental de l'Allier et la Région Auvergne-Rhône-Alpes.

Du 22 juin au 30 septembre 2019, Moulins Communauté habille son patrimoine avec une mise en lumière exceptionnelle de différents monuments de Moulins. En effet, lumière est faite sur des sites emblématiques qui se décorent de leurs plus beaux habits et entrent dans la thématique des tissus et costumes, que les habitants, tout comme les touristes, pourront admirer à la nuit tombée.

Pour cette première édition, plusieurs lieux emblématiques du territoire ont été choisis : le Centre National du Costume de Scène, le Sacré-Cœur, la place de l'Hôtel de Ville avec une vision à 360° englobant le Jacquemart et le bâtiment historique de la Caisse d'Épargne.

Un parcours d'illuminations du patrimoine gratuit d'environ 1h30, à découvrir seul, en famille ou entre amis, à pied, en vélo ou à rollers, et permettre ainsi aux habitants de se réapproprier leur ville, et aux visiteurs de passage de découvrir toutes les facettes de ce patrimoine bourbonnais sous un nouvel angle.

De son côté, le Conseil Départemental de l'Allier illumine le Château des Ducs de Bourbon sur la thématique « Sur le chemin des Bourbons ». Le 22 juin 2019, à Moulins, le Conseil départemental de l'Allier donnera le coup d'envoi d'une fresque lumineuse projetée sur le Château des ducs de Bourbon. La Mal Coiffée, donjon du château, sortira de l'ombre dans une déferlante de couleurs. Pendant près de vingt minutes, les spectateurs en prendront plein les yeux.

Infos pratiques
Moulins entre en scène et Lumières sur le bourbonnais débuteront tous les soirs à la tombée de la nuit. Pour une qualité optimale des couleurs et du show, le commencement des illuminations aura lieu en fonction de l'heure à laquelle la nuit tombe.
Gratuit - www.agglo-moulins.fr ou www.allier.fr

#Publi-rédactionnel

La première nature du Département

La beauté naturelle de l'Allier séduit. Si elle sait être exubérante, elle peut se faire discrète et même fragile. Elle se livre volontiers à tous ceux qui veulent bien prendre le temps de la découvrir. Au travers de différentes actions, le Conseil départemental veille sur elle avec bienveillance. Découverte de quelques temps forts près de chez vous.

L'Allier compte **16 sites labellisés ENS**, Espaces naturels sensibles, dont la plupart sont accessible librement. Ces lieux sont le miroir de la biodiversité bourbonnaise. Le Conseil départemental agit en faveur de leur préservation et Leur mise en valeur. Ainsi, les **« Balades nature »**, cofinancées par le Département, permettent de découvrir autrement avec la richesse patrimoniale naturelle du territoire.

Animées par des prestataires spécialisés dans l'environnement, elles se déroulent d'avril à décembre, avec un pic en été. Souvent, elles prennent des formes originales ouvrant de nouveaux regards sur la nature qui nous entoure. Le programme complet est disponible dans les offices de tourisme ou en téléchargement sur le site internet du Conseil départemental, **www.allier.fr** *(votre cadre de vie > environnement > espaces naturels sensibles).*

Rendez-vous à la Fête de la rivière Allier
Comme le Département ne va jamais contre sa nature, il s'associe dès qu'il le peut, à des événements en faveur de l'environnement. Ainsi, il participe à Moulins à la Fête de la rivière Allier. Samedi 29 juin, en lien avec la LPO, il propose, de 14 à 18 heures, des ateliers autour de la mallette pédagogique sur la dynamique fluviale de l'Allier. Dimanche 30 juin, à 9 heures, depuis le pont Régemortes, en partenariat avec l'ASPTT et l'Adater, il a programmé une descente de l'Allier en canoë pour rejoindre l'ENS des Coqueteaux *(Rendez-vous sur le chemin de halage proche de l'aire de camping-cars).*


©CD03/service environnement

Beauté sauvage
Le lendemain, 1er juillet, **« Les paysages naturels du Bourbonnais »** s'affichent dans le salon d'honneur du Département *(1, av. Victor-Hugo).* Cette exposition est l'occasion de découvrir les clichés des lauréats du concours photographique lancé par le Conseil Départemental depuis l'automne dernier. Elle entraine les visiteurs à se laisser aller à la beauté des rivières, du bocage, des forêts, de la Montagne bourbonnaise ou encore des plaines et coteaux, de la Combraille et de la Marche. Ces instantanés de nature sont visibles jusqu'au 23 août, de 9 à 18 heures *(accès libre).*

Dans le bassin moulinois, comme dans l'ensemble de l'Allier, le Département aime la nature et le prouve. A pied, sur l'eau, en famille ou entre amis, laissez-vous guider et prenez un grand bol d'air frais. Ici, c'est le Bourbonnais, un territoire qui gagne à être connu !
Contacts : 04 70 34 40 03 - www.allier.fr

#Publi-rédactionnel



Une adresse **gourmande et atypique !**

Depuis 4 ans sur Moulins, le restaurant/bar à vins La Fabrik se veut être un lieu atypique et convivial à la décoration choisie avec goût. Cela grâce à Thibaud, son propriétaire, qui met tout en œuvre pour faire de son établissement un point de rendez-vous gourmand et tendance des moulinois.

Dans cette ancienne bâtisse pleine de charme, venez profiter d'un cadre agréable à l'intérieur avec une décoration de type industriel, ainsi qu'à l'extérieur grâce à sa terrasse cosy arborée. Pour un début de soirée entre amis, collègues ou en famille, passez un moment autour d'un verre en découvrant une cave des plus attrayantes et de cocktails fait maison. Le tout, autour de différentes planches à partager. Continuez la soirée tout en dégustant une cuisine "bistronomique" composée de plats aussi simples que créatifs élaborés à partir de produits frais et de qualité.

Deux salles, deux ambiances, à vous de choisir !

Une ambiance after work, tamisée, avec le bar et son comptoir lumineux, ses miroirs et ses mange-debout où vous attendent de savoureux cocktails originaux et une large carte des vins. «*Pour notre carte des vins, nous avons une sélection parmi une quarantaine de crus de toutes les régions que nous aimons faire découvrir. Nos cocktails sont préparés à la commande et réalisés à base de fruit frais. Nous changeons la carte en fonction des saisons. Ma clientèle est très fidèle, nous connaissons leurs goûts, ce qui nous permet de leur faire découvrir des nouveautés. Conseiller et faire déguster nos vins est un réel plaisir, tout en s'adaptant à tous les budgets bien-sûr !* » nous explique Thibaud tout en simplicité.

Suivez-nous !

Un petit creux pendant l'apéritif ? L'établissement propose des planches à déguster et à partager. Laissez vous tenter par la planche ibérique avec sa charcuterie d'exception, ou bien la planche fromagère et ses fromages locaux, le tout pourquoi pas accompagné de frites fraîches. Et avec l'arrivée du beau temps, venez les déguster en terrasse dans le coin banquette.

Côté restaurant, l'équipe vous accueille dans une salle d'une trentaine de couverts, chaleureuse et naturelle, mais aussi en terrasse abritée située au calme dans la cour où il fait bon de s'y installer dès les beaux jours ! Le chef travaille les produits de saison et vous propose une formule du jour pour le midi à partir de 9,90€, ainsi qu'un choix à la carte midi et soir. « *Nous proposons une cuisine maison, de qualité avec des produits frais et changeons notre carte quatre à cinq fois par an.* »

Bon à savoir !
Les deux salles du restaurant sont climatisées pour ceux qui recherchent un peu de fraîcheur en période estivale.

La Fabrik, c'est le lieu idéal pour chaque occasions, partager un simple verre entre amis, un menu du jour entre collègues, ou une soirée en famille, tous les membres de l'équipe seront être aux petits soins pour vous faire passer un agréable moment !

Bienvenue à La FaBRiK
11 Rue de la Batterie à Moulins
Contactez-nous ! 04 70 44 24 48

Soirées à thèmes et rendez-vous festifs !

Des soirées à thème sont régulièrement organisées. Jour de l'an, Halloween, St Valentin, Flower Power… et celle que vous attendez tous cet été, les « Mojito Party » ! Place à une party de folie à ciel ouvert avec DJ où tous les Mojitos sont au tarif exceptionnel de 5€. Ambiance et déco plage, goodies à gogo, animations et photographe font de ces soirées un rendez-vous d'été à ne manquer sous aucun prétexte !



À vos agendas ! Un dimanche soir par mois durant la saison estivale ! « *J'adore ces soirées à thème, il y a une vraie recherche pour animer, décorer et revisiter complètement les lieux pour l'occasion, les clients adorent et nous le rendent bien, l'ambiance y est géniale !* » nous confie Thibaud avec le sourire, impatient de préparer ces prochaines soirées !



Rendez-vous au Marché... de Moulins

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

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

BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le samedi matin au marché couvert.

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

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

NEUILLY LE REAL
Le jeudi matin Place de la mairie.

NEUVY
Le samedi matin Place de l'église.

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

SOUVIGNY
Le jeudi matin Place de la mairie.

TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

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

YZEURE
Le mercredi matin Place Jules Ferry

- Le produit du mois -



Le pavé de saucisson P'tit Dudu

Fabriqué artisanalement à la Boucherie Duret, entier ou tranché, idéal pour vos apéritifs d'été ou pour offrir avec sa boîte, pratique pour la conservation. Différentes recettes, pur porc, pur boeuf, chorizo, au bleu d'Auvergne, aux noix, aux figues et saveur tomate.

Boucherie Charcuterie DURET
4, rue du Commerce - 03230 LUSIGNY
Egalement présent sur les marchés de Dornes et Souvigny

A vos agendas !



Des collectes de sang et de plasma sont régulièrement organisées près de chez vous par l'Etablissement français du sang. Voici les prochains rendez-vous :

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

DON DU SANG

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe
Le lundi, le jeudi et le samedi

• DOMPIERRE SUR BESBRE
Le vendredi 28 juin de 16h à 19h
à la salle Laurent Grillet.

• BESSAY SUR ALLIER
Le lundi 1er juillet de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

• SOUVIGNY
Le mardi 9 juillet de 16h à 19h
à la maison des jeunes.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
Le jeudi 11 juillet de 16h à 19h
à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA : le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.

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 avec 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

À la ferme des Délices de la Ronde, la chèvre c'est tout un fromage !

Ce mois-ci nous avions rendez-vous avec les douces amies de Monsieur Seguin. À la ferme Les Délices de la Ronde à Villeneuve sur Allier, Fanny et Gil vivent au rythme de leur cheptel. Ils fabriquent des formages de chèvre fermiers au goût d'antan.

Depuis 3 ans, Fanny et Gil élèvent cinquante chèvres de race "Saanen", des chèvres vêtues d'une robe blanche ou crème et reconnues pour être d'excellentes laitières. Des petites curieuses de la nature, sympathiques et attachantes. « *En effet, elles sont malignes, aiment jouer dans de grands espaces et demandent de l'attention. Nous sommes très proches d'elles, nous les avons accueillis toutes petites à seulement 10 jours, on les a mis à notre main. Elles portent chacune un collier de couleur différente selon leur âge avec leur prénom. Elles ont toutes un tempérament différent, comme la soeur jumelle de Pong, Ping une petite chèvre très téméraire prête à tout pour fuguer. Et certaines d'entre elles sont plus proches de nous, telles que Nature et Nolewnn plus tranquilles mais également les plus anciennes du cheptel* », nous raconte Gil.



La traite des chèvres
Les chèvres de la ferme traitent deux fois par jour, le matin et le soir, du lundi au dimanche. Le lait collecté est destiné à la transformation en fromages de chèvre.



Aux petits soins des chèvres
En plus de la traite, les chèvres reçoivent une attention particulière quotidiennement. Elles sont élevées dans un enclos qui les protège du vent et de la pluie et où elles passent leurs journées. Leur litière est composée de paille ou de foin. Afin d'améliorer le confort de ses animaux, les éleveurs ont même installé des brosses dans la chèvrerie afin que ces demoiselles puissent se gratter le dos ou le flan à volonté. « *Dans la nature, les chèvres aiment se frotter et se gratter contre les arbres* » dixit Fanny. Un enclos extérieur clôturé leur permet de paitre, vaquer et faire l'exercice dont elles ont besoin pour rester en bonne santé.

L'alimentation
Les chèvres sont nourries de manière traditionnelle, de foin à volonté et d'un mélange complet conçu par Fanny et Gil. Un mélange de maïs entier, de maïs et soja floconné, de tourteau de lin pour les omega 3, de céréales entières, de pulpe de betterave et de luzerne déshydratée.

La fromagerie
Un labo constitué de 4 petites salles, une salle de caillage, une salle d'affinage, une salle de transformation et une salle de stockage, que l'on a surnommé la caverne d'Ali Baba lors de notre visite, gourmandes que nous sommes.

Une large variété de fromages
Différents fromages de chèvres sont fabriqués. La forme et l'affinage détermine le goût de chacun. Les natures : crottins, pyramides et briques. Les aromatisés : crottins et pyramides cendrées. Les assortiments en apéritif ou en salade de toutes les couleurs : persillade, italien, échalotes, curry, basilic, brushetta, herbes de Provence, cendré et paprika. Mais aussi du fromage blanc.

Où les trouver ?

« *Vous pouvez acheter les fromages en direct à la ferme. Nous avons également investi dans un camion réfrigéré qui nous permet de vendre sur les marchés en plus de la vente directe. Nous sommes présents chaque semaine à Villeneuve, le mardi de 15h30 à 17h30 sur la Place et à Moulins, le dimanche matin, au bout le rue Datas, vers la place de la Liberté* », nous précise Fanny.

Les Délices de la Ronde
« La Ronde » à Villeneuve sur Allier
04 70 43 31 78 ou 06 30 25 38 41
Facebook : LesDélices Delaronde







Des étudiantes du lycée agricole de Neuvy mettent en valeur des **bénévoles à l'occasion d'une exposition**



«L'engagement au travers de portraits solidaires» est une exposition photographique réalisée par Lola Havard, Tiffany Silvente, Ophélie Fayet, Chloé Stropoli, 4 élèves en BTS DATR (Développement et Animation des Territoires Ruraux) du lycée agricole du Bourbonnais de Neuvy. Durant tout le mois de juin vous pouvez retrouver cette exposition dans les locaux de Viltaïs. Ces etudiantes sont parties à la rencontre de bénévoles d'associations solidaires afin de réaliser des interviews et des portraits photographiques dans le but de cette exposition. Celle-ci à pour but de promouvoir l'engagement solidaire des bénévoles sur l'agglomération moulinoise et de valoriser des associations peu connues.

Les associations choisies sont donc : « APAU » (l'Association Pays d'Allier Uvurkhangaï, qui œuvre en Mongolie), Les « Donneurs de voix », qui enregistrent des livres audio pour les personnes avec mal-entendantes, « Opiclown » qui intervient dans des centres de soin pour redonner le sourire aux patients, « Fly challenger », qui permet à des personnes en situation de handicap de participer à un baptême de l'air en paramoteur et « AMPHORE », qui agit dans différents pays pour apporter ses connaissances et du matériel lié à la médecine et aux soins.

Conférence sur le **bouddhisme tibétain à Moulins**

Yangsi Rinpoché, maître tibétain de passage à Moulins, donne une conférence sur le bouddhisme tibétain et sur sa pertinence dans le monde actuel. Jeudi 27 juin, à 20h30 à la salle des fêtes.

Philosophie ou religion, le bouddhisme est surtout une voie spirituelle qui, par la transformation de l'esprit, permet de progresser depuis notre état actuel jusqu'à l'éveil... Sa pratique vise essentiellement à dépasser nos limites psychologiques pour aller de l'ignorance à la sagesse, de l'égoïsme à l'altruisme, et de la souffrance au bonheur. Tout un programme !
vous avez vu sur vos écrans le visage enjoué du Dalaï-Lama, pourtant exilé de son pays. vous avez entendu Matthieu Ricard plaider pour l'altruisme ou la défense la cause des animaux. Compassion et sagesse semblent aller de pair dans le message pacifique de ces moines bouddhistes qui sont animés d'une étonnante richesse intérieure. D'où vient cette richesse ? Quelle en est la source ? Peut-on, nous aussi la ressentir et la partager ? Pour répondre à toutes ces questions, Yangsi Rinpoché donne cette conférence exceptionnelle sur le bouddhisme tibétain et sur sa pertinence dans le monde actuel. Entrée et participation libre.



CP : Chris Majors

Découverte du Yoga à Moulins

Séances gratuites découvertes les jeudis 20 et 27 juin de 19h à 20h à la Maison du Mieux-Etre à Moulins proposée par une kinésithérapeute. Yoga postural pour adultes inspiré par la méthode de Bernadette De Gasquet. Postures et respiration sont adaptées pour protéger votre dos et votre périnée dans la bienveillance et le respect de vos capacités physiques.
Inscription obligatoire au 07 78 32 13 81



Atelier Bien-être et instant présent

- Moulins, au restaurant TOC, chez Carole, les mardis 25 juin de 14h30 à 16h30 sur inscription.
- Bourbon l'Archambault, à Bocage numérique « le Mazier », des ateliers pour mieux se connaître.
• **Jeudi 13 juin : L'instant présent.** Mieux comprendre ce que cela implique, ce que cela peut nous permettre de changer dans notre vie. Comment vivre l'instant présent.
• **Mardi 18 juin : Atelier des sens**, pour permettre de se connaître et se « gouter » différemment. Suivant le temps et les personnes inscrites, ballade consciente autour du développement des perceptions, ou atelier des couleurs pour développer l'intuition.
• **Jeudi 27 juin : "Nos multiples compagnons intérieurs"** découvrir et comprendre ces personnages en nous qui parlent quand nous devons prendre une décision. Comment mieux bâtir notre vie en identifiant ces parts.
Infos et réservation : Géraldine Parillaud au 06 07 06 11 84



VEN 28 JUIN

SAM 29 JUIN

DIM 30 JUIN

Fête de la RIVIÈRE

5e Édition

Moulins

ALLIER

2019



3 JOURS
DE FESTIVITÉS
RIVE DROITE &
RIVE GAUCHE

ville de Moulins

Programme complet sur ville-moulins.fr

Agence C-tou.com • 05/2019 • image : Dokmaihaeng©

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.



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

15 - CNCS.qxp_Mise en page 1 07/06/2019 16:07 Page1

La nouvelle exposition du Centre National du Costume de Scène **célèbre l'Opéra**



A l'occasion du 350ème anniversaire de l'Opéra de Paris, le Centre National du Costume de Scène de Moulins, présente une exposition exceptionnelle consacrée à l'histoire du costume dans cette institution, de l'ouverture du Palais Garnier en 1875 jusqu'aux productions actuelles de l'Opéra Bastille.

Conçu comme un vaste panorama, le parcours est organisé de façon chronologique et s'articule autour des grands courants esthétiques du ballet et de l'opéra au cours des XIXe, XXe et XXIe siècles. Costumes, photographies, archives, vidéos, maquettes…évoquent la création lyrique et chorégraphique à travers les grands succès du répertoire de l'Opéra national de Paris.

Dans une imposante scénographie, signée par Alain Batifoulier et Simon de Tovar, les visiteurs vont découvrir plus de 150 costumes de productions lyriques et chorégraphiques présentées sur les scènes de ces deux théâtres entre 1875 et 2019. Ces costumes se trouvent en majorité dans le fonds patrimonial de l'Opéra conservé au CNCS. Pour les dernières années seulement, il s'agit de costumes provenant d'œuvres toujours au répertoire.

Cette mise en lumière de l'histoire du costume, des costumiers et des Ateliers de couture à l'Opéra de Paris est le moyen de rappeler l'importance de ce secteur de la scénographie et l'excellence de ceux qui en ont la charge.

Cette grande fresque scénique met à l'honneur la créativité des costumiers qui ont incarné ces évolutions, le savoir-faire des ateliers de couture qui les ont accompagné, et les directeurs qui ont programmé les spectacles et choisi les équipes artistiques.

Les visiteurs découvrent l'histoire de l'Opéra à travers de grandes périodes chronologiques, de la création du Palais Garnier, en passant par des mandats de directeurs emblématiques comme ceux de Jacques Rouché (1914-1944) ou Rolf Liebermann (1973-1980), jusqu'à l'ouverture de l'Opéra Bastille en 1989 qui marque un renouveau esthétique dans la création des costumes.

Ludique et immersive, la scénographie d'Alain Batifoulier et Simon de Tovar propose une véritable plongée au cœur de l'univers et de l'architecture de l'Opéra de Paris, soit dans l'opulence et l'ampleur historique du Palais Garnier, soit dans la force technologique de l'Opéra Bastille.

L'Opéra national de Paris est une des trois institutions créatrices du CNCS, qui conserve dans ses collections plus de 5000 costumes issus de 400 spectacles produits dans ce théâtre et couvrant plus de deux siècles de son histoire.





Noyade, coup de soleil, piqûre... **Comment affronter l'été en toute sécurité**

A la mer ou à la montagne, l'été peut vite se transformer en cauchemar. Petit mémo des bons gestes pour vivre des vacances sereines.

La saison estivale n'est pas dénuée de danger. Pour la plupart des vacanciers, l'été rime avec soleil et baignade. Pourtant, en France, les noyades sont responsables d'environ 500 décès accidentels chaque été.

Prévenir les risques de noyade



Pour se baigner en toute sécurité, Santé Publique France rappelle les principaux conseils. Les enfants doivent être surveillés en permanence. Il faut toujours rester avec eux (sur le bord et dans l'eau). De même, mieux vaut se baigner uniquement dans les zones surveillées. Si les enfants sont au cœur de l'attention, les adultes peuvent également être victimes de noyade. Pour éviter le drame, il est recommandé de tenir compte de sa forme physique et de ne pas surestimer son niveau de natation.

Gare aux coups de chaud et de soleil



Si se baigner peut représenter un danger, rester trop longtemps au soleil l'est tout autant. Le soleil fait du bien au moral et favorise la fabrication de vitamines D mais une exposition excessive engendre aussi certains méfaits. Pendant le jardinage, en terrasse d'un café, lors d'une promenade ou en farniente, il faut se protéger du soleil et de ses rayons nocifs. Pour cela, l'exposition doit être limitée aux heures les moins chaudes de la journée et doit toujours se faire avec une protection maximale. Chapeau, lunettes de soleil et crème solaire sont de rigueur. Et pour affronter la chaleur, pensez à boire régulièrement pour éviter la déshydratation. Les jours de canicule ou de grandes chaleur, vous pouvez également passer un moment dans un lieu frais et éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée.

Attention aux tiques et moustiques



Pour d'autres, ce sont les petites bêtes qui peuvent gâcher les vacances. Lors des grandes promenades, les piqûres de tiques sont fréquentes et peuvent avoir de graves conséquences. Afin de s'en prémunir, il est recommandé de porter des vêtements longs et de couleur claire. De même, au retour de promenade, inspectez votre peau et celle de vos enfants pour vérifier qu'aucune tique n'y est attachée. Les moustiques aussi transmettent certaines maladies comme zika, la dengue ou le chikungunya. Pour s'en protéger, certaines mesures permettent de limiter la propagation des moustiques : vider les pots qui contiennent de l'eau stagnante afin d'éviter la ponte des œufs. D'autres actions éloignent les moustiques et réduisent le risque de piqûres : crèmes répulsives, vêtements couvrants...

APEI-Actualités. Johanna Amselem



Cet été, je protège mes yeux du soleil

Si l'achat des lunettes de soleil doit rester un plaisir, quelques conseils sont nécessaires. Julian Cherprenet, opticien à Yzeure, nous aide pour bien choisir vos lunettes de soleil.



- Vérifier que l'équipement est conforme aux normes européen, qu'il porte bien le marquage CE car cela peut-être dommageable car derrière un verre teinté la pupille se dilate, si le verre ne répond pas aux normes ce sera plus nocif. Imaginez que vous mettez une crème solaire indice 5 alors que vous pensiez mettre de l'indice 50 !

- Choisir le bon indice de protection : La catégorie de protection varie de 0 à 4. Plus l'indice de protection est élevé, plus il réduit l'intensité lumineuse. Attention indice 3 maximum autorisé pour la conduite. A partir de la la catégorie 1 la protection UV est de 100% à 400Nm, c'est à dire que les verres des lunettes ont reçu un traitement lors de leur fabrication, qui filtre 100 % des rayons ultra-violet : UVA, UVB et UVC.

- La protection des yeux se doit d'être parfaite, surtout pour les enfants. Les yeux des enfants, surtout très jeunes, sont plus perméables à la lumière que ceux des adultes. Protéger les enfants dés le plus jeune âges ... les bébés ont aussi des équipements adaptés à leurs morphologies.

- Choisir les lunettes en fonction de sa forme de visage, car comme tout accessoire de mode, le choix des lunettes de soleil doit être esthétique, néanmoins, en fonction de la forme de votre visage et de vos activité , le choix de la monture est aussi importante pour la protection des yeux.

- Pour s'assurer que les lunettes que l'on choisit sont parfaitement protectrices, Il est conseillé de s'adresser à son opticien, un professionnel de santé compétent dans ce domaine et qui saura au mieux vous orienté selon vos besoin.

Le top selon Julian : Les verres polarisés qui ont un confort visuel idéal en cas de soleil grâce à la suppression des reflets éblouissants. Les avantages sont multiples,une augmentation de la netteté des couleurs et des contrastes ce qui améliorera l'acuité visuelle et un meilleure perception des reliefs.

Lancement du Soudicy, la monnaie locale de l'Allier !



Après trois années de travail collectif, Le Soudicy arrive !
Après la présentation des billets qui a eu lieu en janvier dernier, la monnaie locale de l'Allier va officiellement être mise en circulation. Pour cet événement qui concerne l'ensemble du département, une grande fête de lancement aura lieu le samedi 15 juin, toute la journée sur la Place de la Liberté à Moulins, la place Piquand à Montluçon et la place Victor Hugo à Cusset

Des animations, des tables-rondes et des producteurs seront présents pour pouvoir échanger sur les enjeux de l'économie d'aujourd'hui, mais aussi pour découvrir des produits de notre département. Il sera bien sûr possible d'obtenir des soudicys sur place. Des stands de jeux et d'informations ainsi que diverses animations compléteront le programme.s.

Dès le 15 juin, le soudicy circulera donc dans le département de l'Allier.
Il sera disponible pour toutes les personnes et les familles qui le souhaitent, avec une simple adhésion d'un minimum de 5 euros. La monnaie locale sera utilisable dans l'ensemble de l'Allier, auprès des commerçants qui ont fait le choix d'accepter le soudicy. Ils sont déjà plus de soixante (épiceries, librairies, boulangers, thérapeutes…) et beaucoup d'autres sont en train de rejoindre le mouvement.

A partir de cette date, obtenir des soudicys pourra se faire en contactant l'association mais surtout auprès des professionnels qui seront comptoirs d'échange. Toutes ces informations seront disponibles sur le site internet *lesoudicy.fr* dès le 15 juin.

Faire la place belle aux circuits-courts, à l'équité sociale, à la coopération, à la défense de l'environnement, mais aussi aux produits locaux et ainsi favoriser l'emploi sur nos territoires, les valeurs du soudicy sont inscrites dans ses gènes et… sur ses billets ! À découvrir le 15 juin !


Les membres de l'association soudicy et les étudiantes du lycée Jean-Monnet qui ont dessinés les billets

Save the date !

Café Compost à Couzon le vendredi 14 juin de 14h à 17h
Dans le cadre de la semaine régional du compostage de proximité chez les particulier, et Organisé par A.D.A.T.E.R., Jean-Christophe ouvre les portes de son jardin pour partager avec vous ses trucs et astuces autour du compostage et du paillage. Autant de petites graines à faire germer pour une meilleure gestion des déchets de jardin et de cuisine. Rendez-vous au 60 rue des bruyères à Couzon.



SécuriDay le mercredi 26 juin à Avermes.
Journée pédagogique et ludique pour sensibiliser aux dangers de la route organisée par Moulins Communautés au pôle d'éducation routière, Avenue des Isles à Avermes.

4ème édition de « Familles en Fête »
Le samedi 15 juin, sur l'Ile de la Ronde à Saint Pourçain sur Sioule, organisée par l'Union Départementale des Associations Familiales de l'Allier (UDAF 03). Une journée qui se veut festive et ouverte à toutes les familles de l'Allier avec activités diverses pour tous les âges, le tout gratuitement.

Rendez-vous à la Fête des Ozières
Vendredi 5 juillet à partir de 20h au plan d'eau des Ozières à Yzeure avec le traditionnel feu d'artifice, à 23h. Durant la soirée, un show multigénérationnel interactif pour chanter et danser avec la tournée des légendes, un show présenté par Paris spectacle. En première partie, Batu't'Kap, un ensemble de percussions brésiliennes qui devrait mettre en jambes le public toujours aussi nombreux pour une fête populaire et gratuite.

Un repas pour une bonne cause à la SPA du Bourbonnais à Lusigny
Dimanche 7 juillet à 12h, barbecue, animation de jeux en bois et jeux de société de 12h à 18h. Repas à l'assiette, 10 euros café offert, sur réservation au 07 83 25 28 45 avant le 26 juin 2019.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Visites inspirantes de péniches à Lille
Le Capitaine est allé fin mai à la découverte de 2 péniches évènementielles très prisées à Lille, l'Archimède et l'Eldorado où Stéphane le responsable de cette dernière a pu échanger sur le fonctionnement de sa structure flottante. Revigoré et inspiré par plusieurs idées intéressantes le Capitaine revient motivé plus que jamais pour continuer à construire le concept de lieu flottant à Moulins.

Un questionnaire pour collecter les avis
Un questionnaire pour les membres de La Péniche D'Abord est actuellement en place afin de mieux cerner l'intérêt et l'envie portés par chacun sur le projet et l'implication au moment de la création de la SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif). Le projet qui a pour volonté d'avoir un impact social fort et innovant pour la ville de Moulins se verra également doté d'une charte morale d'engagement.

Bientôt un site internet pour suivre toute l'actualité du projet
Une stagiaire en développement web a élaboré pendant 2 mois en collaboration avec le Capitaine la création d'un site internet totalement dédié à La Péniche d'Abord qui sera en ligne prochainement.

Participation à la Fête de la rivière
Les collectifs conjoints La Péniche d'Abord et Old'stars participeront à la fête de de la Rivière de Moulins les 29 et 30 juin prochains à la Plaine des Champins par la tenue d'un stand et d'une structure gonflable pour enfants. Toute personne curieuse ou intéressée par le projet péniche à Moulins pourra ainsi se renseigner auprès des membres présents sur place.

Réalisation d'une enquête de terrain
Une enquête terrain a commencé d'être effectuée ces dernières semaines à proximité du futur lieu d'implantation de la péniche sur les quais d'Allier à Moulins afin de mieux cerner et connaitre l'opinion des personnes au sujet du projet. Les premiers retours sont déjà très encourageants et montrent l'intérêt porté sur celui-ci et l'attente qu'il suscite.

Suivez le projet sur les reseaux sociaux !
Sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord
Mail : lapenichedabord@orange.fr

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

Tatin de courgettes, chèvre, miel et thym



Mamie Paulette est la reine des courgettes. Vous vous en apercevrez vite si vous me rendez régulièrement visite car à partir du mois de mai, c'est un de mes produits fétiche. Transformée en tarte tatin et mariée au thym, chèvre et miel, elle fond en bouche et révèle toutes ses saveurs.

Ingrédients :
1 bûchette de chèvre
3 belles courgettes ou 5 petites
5 cuillères à soupe de miel
1 rouleau de pâte feuilletée
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 branches de thym ou 1 cuillère à soupe de thym séché
Sel et poivre

Préparation :
- Préchauffez le four à 180°C (thermostat 7).
- Lavez et coupez les courgettes en rondelles assez épaisses (1/2 cm), puis coupez en rondelles la buchette de chèvre.
- Dans un petit récipient, mélanger le miel liquide, le vinaigre balsamique et les herbes aromatiques, puis versez cette préparation dans le fond d'un moule à tarte.
- Disposez les courgettes sur le moule tartiné de sauce, ajoutez le chèvre en rondelles, salez et poivrez, puis fermez avec la pâte feuilletée.
- Enfournez pendant 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit belle et dorée.
- A la sortie du four, posez un plat à tarte sur la pâte, retournez vivement. Cette tarte se mange froide, tiède ou chaude.

C'est prêt ! Bon appétit !
Lorsque vous étalez la pâte sur les courgettes, enfoncez bien les bords avec vos doigts afin de former de beaux rebords qui donneront une forme parfaite à votre tarte tatin.

#Consommer durable

ZEROWASTE
BOURBONNAIS

Ce mois-ci, le collectif Zéro Waste Bourbonnais vous propose des conseils et astuces zéro déchet pour des sorties pique-nique à appliquer également durant les vacances.

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 Bourbonnais

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

Consommer moins et mieux c'est possible !

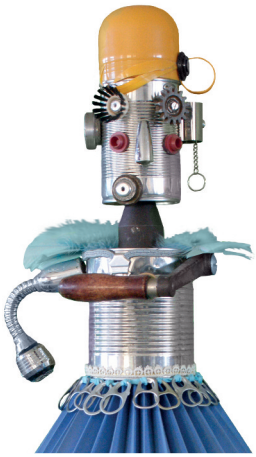


Se faire plaisir en limitant son empreinte carbone et en allégeant son porte-monnaie. L'été arrive à grands pas, et avec lui, les sorties à l'extérieur en famille ou entre amis autour d'un pique-nique... Alors, avant d'opter pour du tout jetable et du sur-emballé, il pourrait être intéressant de réfléchir à des solutions plus écologiques, gouteuses et économiques. Les matières premières achetées chez les artisans locaux sont généralement de meilleure qualité qu'au supermarché et donnent envie de cuisiner et peuvent être mis directement dans des contenants apportés (boites, pots ou sacs à vrac) après que la tare ait été faite. De plus, cela pourrait être le moment de changer vos habitudes pour des solutions plus saines, et ensuite, les conserver. Soyez créatif pour réenchanter vos repas estivaux. Si, si, vous pouvez si vous le décidez !

Alternatives durables pour un pique-nique réussi :
- Côté accessoires de cuisine : pensez à apporter de vrais couverts, des assiettes, des verres avec pailles lavables, des serviettes en tissu, mais aussi des gourdes, des bouteilles en verre posés sur une jolie nappe lavable.
- Côté repas, des restes de légumes crus, coupés en morceaux avec une sauce au fromage blanc et herbes faite maison pourraient servir d'entrée (les fanes et épluchures restant, utilisés en chips et en soupes). Les yaourts, faits au bain-marie au four, agrémentés de confiture maison seraient mis dans des pots récupérés. La compote pour les enfants pouvant être versée dans un étui nomade lavable. Pour le dessert, un gâteau avec des bananes trop mures et l'affaire est jouée ! Faites participer vos enfants, ils adoreront.
- Des contenants de récupération ou des boites hermétiques (de préférence choisies en verre pour leur innocuité au regard de la santé) assureront le transport des plats préparés mais également un sac en tissu réutilisable accueillera le pain . Le tout mis dans un panier.
- Si des déchets organiques sont générés lors de votre sortie, pensez à les rapporter et à les composter.
- Il faut un minimum d'organisation mais vos sorties seront bientôt un moyen d'exercer votre créativité culinaire. A vous maintenant !

Un article inspiré de Famille presque zéro déchet de Jérémie Pichon et Bénédicte Moret ; Thierry Souccar éditions, 1er trimestre 2016.

Adèle s'en mêle !



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

Bientôt 2 mois !

Cela va bientôt faire 2 mois que tous les Bourbonnais peuvent trier 100% des emballages et des papiers !

La tendance !
Plutôt encourageante … les contenants pour la collecte sélective se remplissent davantage et plus vite. Ce qui signifie que nous sommes de plus en plus nombreux à trier et à appliquer le geste de tri.

Un grand merci à tous !
Mais les erreurs de tri sont aussi en augmentation et parfois ces dernières entrainent des problèmes et des casses : têtes de sangliers, serviettes hygiéniques, pneus, boitiers de vitesse, etc. *"Alors merci d'être vigilants, sérieux et respectueux du matériel et du personnel."* nous rappelle Adèle Luciole

Une appli et un site pour ne plus se tromper !
L'appli indispensable pour ne plus se tromper où que vous soyez en France "Guide du tri" et le site internet *consignesdetri.fr* sont deux outils créés par Citéo pour répondre à la question : à trier ou non ?

Deux définitions indispensables
L'emballage à trier : objet ayant servi à emballer, conditionner, conserver, transporter un bien, des aliments... en plastique, carton, métal (film, sac, barquette, pot en plastique, boite de conserve, déodorant,…). L'emballage est souvent rempli, vidé par nos soins sur notre lieu de consommation. Un arrosoir, une bassine, un tuyau ne sont donc pas des emballages, car achetés vides de toute consommation.

Et le papier : il s'agit du papier sur lequel une impression est possible : magazine, papier de bureau, d'imprimante, enveloppe, etc.
Attention : mouchoir/serviette/nappe en papier, papier essuie-tout, papier sulfurisé, papier peint, etc. ne sont pas DU papier car aucune impression possible, donc direction les ordures ménagères ou le composteur.



Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier.



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Le marc de café pour faire fuir naturellement les pucerons



"Saupoudrez le marc autour de la plante pour faire fuir ces insectes. Utilisez le bien sec et éparpillez le pour éviter les amas qui pourraient moisir. Renouvelez l'opération régulièrement surtout s'il pleut et s'il s'agit d'une plante d'extérieur."

Retrouvez HYGIBIOSERVICE sur le Marché bio et produits du terroir à Cressanges le dimanche 23 juin

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



Christelle Cucca

HYGIBIOSERVICE

06 99 64 29 86

Suivez-nous sur Facebook Les promos d'hygibioservice

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

www.jcdcom.fr

JCD COMMUNICATION

ENSEIGNES
SIGNALÉTIQUE
MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS
MUSÉOGRAPHIE

04 70 43 09 21

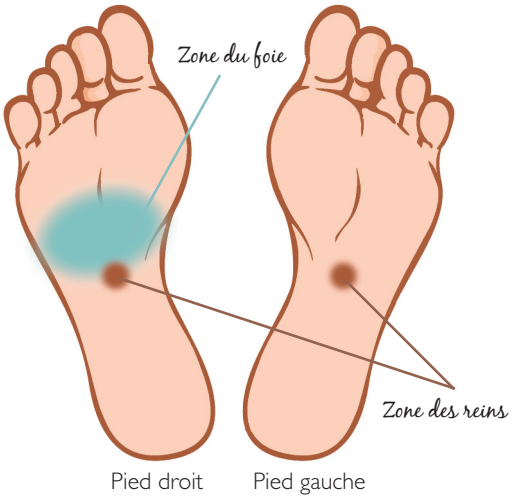
SARL JC DESIGN - Z.A. la rigolée - 03000 AVERMES

Réflexologie plantaire : bienfaits de la réflexologie du pied

Traitement des acouphènes en réflexologie plantaire

En réflexologie il est possible d'apaiser les accouphènes, cette sensation auditive anormale, bourdonnement ou sifflement, qui n'est pas provoquée par un son extérieur.





En énergétique leur origine est principalement reliée au foie et/ou aux reins et les conséquences sur l'organisme sont multiples : fatigue générale, manque de concentration, irritabilité, réveils nocturne,... Le stress, le surmenage intellectuel, comme les examens, peuvent les accentuer.

En reflexologie, vous pouvez travailler les zones réfléxes du foie et des reins en diagonale ou de façon circulaire. Manipulez environ 5 minutes chaque pied en insistant sur les zones ci-dessus. N'hésitez pas à renouveler 2 à 3 fois par semaine.

Pour apaiser les accouphènes pensez également à detoxifier votre foie en demandant conseil à un professionnel et hydratez vous correctement.

D'autres tensions peuvent être à l'origine des accouphènes, il est donc conseillé de commencer par consulter un professionnel de santé afin de vous assurer que ceux ci ne sont pas liés à une pathologie.

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

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

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.

Figuier

Arbre sacré dans l'antiquité, le figuier favorise la digestion et exerce une action apaisante du corps et de l'esprit. Par cette action, il s'avère particulièrement efficace dans les problèmes de stress et procure un repos nocturne naturel et sain. Le bourgeon de figuier est extraordinaire car il agit en profondeur sur notre système endocrinien contribuant ainsi à la régulation de bon nombre de problèmes.

Le petit + Le bourgeon de figuier a de grande vertues digestives,. Il est utile contre **l'acidité de l'estomac**

Indications traditionnelles



Anxiété, stress, fatigue, nervosité, mal de transports

Problèmes gastriques, hernies hiatales, gargouilli intestinaux, aérophagie

Anémie, palpitations

À la MFR de St Léopardin d'Augy, **on apprend le métier d'agent thermal**

Au cœur d'un territoire marqué par ses montagnes et riche de ses eaux, La région Auvergne-Rhône-Alpes compte de nombreuses stations et établissements thermaux qui sont reconnus pour les bienfaits de leurs eaux thermales, par un accueil et des soins de qualité apportés à la clientèle. La profession d'agent thermal est donc au coeur de cette activité. C'est celui qui accueille et accompagne chaque curiste lors de son séjour en station thermale. Il exécute au quotidien les soins prescrits ou souscrits à l'aide des éléments du milieu thermal, eau thermale douce, gazeuse ou boues, pour traiter des maladies ou réaliser des soins de bien-être. Comment devenir agent thermal ? **Gaëlle Letellier, formatrice à la Maison Familiale Rurale de Saint Léopardin d'Augy** nous présente cette formation peu connue.

Esprit Edition : Depuis quand cette formation près de chez nous ?
Gaëlle Letellier : Depuis 2015 à la MFR. Beaucoup de stations thermales sont présentes sur notre territoire. Suite à une étude d'opportunité, il y avait un besoin de personnel qualifié. Il existe vingt établissements de formation en France, dont deux en Auvergne, Vichy et nous.

Esprit Edition : Combien de temps dure la formation ?
Gaëlle Letellier : Seize semaines, dont dix dans notre centre de formation et sur différents plateaux techniques d'établissements thermaux et six en stage dans un établissement thermal.

Esprit Edition : Comment se déroule-t-elle ?
Gaëlle Letellier : A la MFR, l'équipe pédagogique est constituée de cinq personnes, plus des intervenants extérieurs, tels qu'un kinésithérapeute et une formatrice en soins. Les principales activités exercées sont les suivantes. La formation comprend 5 modules : le 1er module permet de mieux connaitre le corps humain, son fonctionnement et les pathologies pouvant donner lieu à une cure thermale, il aborde l'ensemble des soins proposés. Deux modules communication, un qui traite du travail dans une équipe pluridisciplinaire en milieu médical et le second pour apprendre à communiquer avec le curiste qu'il soit un enfant, une personne en situation de handicap, un adulte, un anglophone. Il s'agit de savoir présenter les soins, de donner des informations sur notre territoire, pour que le client découvre les atouts de notre région et revienne l'année suivante.
Le 4ème module concerne la sécurité et les risques professionnels. Les personnes en formation valident le diplôme de Sauveteur Secouriste du Travail et sont initiés à la prévention des risques liés à l'activité professionnelle.

Esprit Edition : Quelles sont les qualités et compétences nécessaires pour être embauché en tant que agent de thermalisme ?
Gaëlle Letellier : L'agent thermal, qui travaille en liaison avec d'autres professionnels de santé, doit avoir un sens du contact tout particulier vu sa relation directe avec le public, les curistes et les malades. L'accueil des gens, l'empathie mais aussi le travail d'équipe font partie du quotidien de l'hydrothérapeute. L'agent hydrothermal se met au service du client, il est donc très à l'écoute, aimable et discret. Il veille entre autres au bon déroulement du planning des soins. Il est nécessaire de maîtriser parfaitement un certain nombre de techniques relatives aux soins corporels tels sur les douches, les bains et l'application de boue, d'ailleurs une bonne résistance physique s'impose.


Gaëlle Letellier, formatrice à la Maison Familiale Rurale de Saint Léopardin d'Augy

Esprit Edition : Un emploi en sortant de la formation ?
Gaëlle Letellier : Le secteur thermal est en pleine expansion. Il s'agit de postes saisonniers pour une période de dix mois. Le thermalisme irrigue aussi l'économie locale (tourisme, hôtellerie-restauration). Nous garantissons une formation avec une offre d'emploi à la clé, bien sûr si vous aimez la mobilité, des établissements hors région sont ouverts à l'année. Avant de vous engager, vous pouvez, selon votre statut, faire un stage découverte à compter de cet été en station thermale. Si le métier vous plait, la prochaine session de formation commence en janvier 2020.

Public et conditions d'accès :
- 18 ans ou plus
- Niveau scolaire de fin de collège et aptitude à la communication
- Conditions de santé compatibles avec les travaux spécifiques en milieu thermal

Renseignements :
Gaëlle Letellier - Maison Familiale Rurale
« Les Forges » Saint Léopardin d'Augy
04 70 66 23 01
Site : mfrstleopardin.com


Apprentissage des soins

Jardiner en juin : 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.

Que planter, semer et faire dans nos jardins ?

Au Potager

- Semer des salades tous les 10 jours
- Planter les pommes de terre pour la garde
- Couper les stolons des fraisiers
- Biner, biner, biner,...
- Pincer les tomates, les aubergines, les courges, les melons, …
- Bouturer les tomates
- Effectuer de faux semis
- Mettre les pièges jaunes
- Buter les haricots, pommes de terre…
- Repiquer les premiers poireaux et mettre les voiles de suite
- Faire toutes sortes de purins (ortie, consoude, prêle, tomate, ...)

Au verger

- Tailler les gourmands
- Arroser les jeunes arbres
- Tailler en vert
- Eclaircir les fruits
- Mettre les pièges jaunes

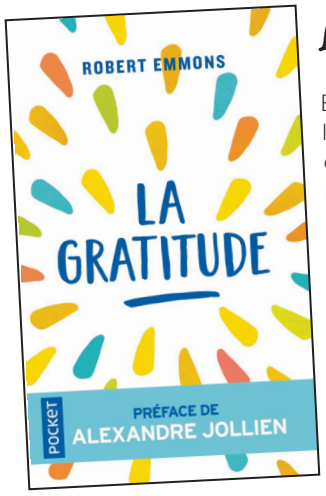
Au jardin d'agrément

- Nourrir les rhododendrons, azalées, ...
- Rosiers traitement tâches noires
- Tailler les arbustes à floraison printanière
- Arroser régulièrement les nouveaux arbustes et nouvelles vivaces
- Couper les fleurs fanées
- Semer les bisannuelles (aubriètes, delphinium, œillets poète,…)



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

Pause lecture



La Gratitude

Et si dire merci était la meilleure manière d'être heureux. Curieusement, aucun psychologue ne s'était encore penché sur les vertus de la gratitude. Le travail de pionnier de Robert Emmons lui donne une place primordiale et établit que se montrer reconnaissant est une composante essentielle du bonheur. S'appuyant sur des études scientifiques, il révèle pourquoi et comment cette attitude améliore notre santé et notre état d'esprit. Son livre offre surtout une méthode simple pour changer son regard sur le monde et savoir apprécier ce que nous avons grâce à des exercices faciles et efficaces.

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 !



Les radis

Le radis, qu'il soit rouge, noir ou blanc, est un légume croquant, rafraîchissant et légèrement piquant. Riche en minéraux et oligo-éléments. Il aide très efficacement à la reminéralisation de l'organisme. Il est également riche en soufre, qui lui donne sa saveur piquante et qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion. Le tout avec un apport calorique des plus bas, seulement 15 kcal/100 g. Ses fanes, dont on peut préparer un potage13, sont une excellente source de provitamine A, antioxydante, ainsi que de vitamine C et de fer. Le radis noir est très apprécié en salade ou comme condiment dans la cuisine d'Europe centrale. Il peut être recommandé pour de petites cures de remise en forme : son action est reconnue pour le foie et la vésicule biliaire ; il est par ailleurs riche en vitamines B et C et en fibres.

Découvrir les joies du jardinage avec les enfants !

Avec les beaux jours, on mange davantage de fruits et légumes. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour cultiver les vôtres, aidés par vos enfants ?

Avoir son potager n'a rien de ringard. Bien au contraire. De plus en plus de foyers français réservent un carré de terre, dans leur jardin, pour y faire pousser radis, salades, tomates, haricots verts, fraises ou framboises. Plusieurs raisons à cela : maîtriser la provenance des produits pour bénéficier d'une alimentation plus saine, réduire les dépenses alimentaires, succomber à la mode du « faire soi-même » et transmettre aux jeunes générations.



Un moment de partage

Car le potager, loin de la télé, des consoles de jeux et des tablettes qui isolent au sein même de la famille, réunit tout le monde. Quel que soit l'âge. Il devient un moment de partage et d'échange. Non seulement, vous réalisez quelque chose avec vos enfants mais en plus vous leur enseignez tout ce que dame nature peut nous offrir.Seulement, pour que l'essai soit concluant, il ne faut pas obliger vos enfants à vous suivre dans le jardin uniquement pour les tâches ingrates (ôter les mauvaises herbes, arroser, récolter) mais les impliquer dès le début de l'aventure.



Ne négligez pas la préparation

Vous pouvez, ainsi, commencer par dessiner votre futur potager et choisir ensemble ce que vous y planterez. Un bon conseil : dans un premier temps, optez pour ce qui pousse facilement comme les radis, les salades, les haricots, les carottes et les épinards. Ils ne raffolent pas « du vert » ? Avec un peu de chance, vous risquez de les voir changer d'avis en goûtant leur propre récolte.Après avoir dessiné votre potager, préparez la terre ensemble. Et là aussi, vous pouvez alléger les difficultés en leur trouvant un kit de jardinage robuste et adapté à leur âge. Aujourd'hui, toutes les enseignes spécialisées proposent arrosoir, pelle, binette, bêche, plantoir conçus spécifiquement pour les enfants.

Planter et récolter

C'est ensuite que le plus agréable arrive… le moment de la plantation. Cela commence à devenir réellement concret pour vos bambins. Et pour que cela le soit encore plus, fabriquez avec eux des étiquettes sur lesquelles ils auront inscrit ou dessiné les légumes et fruits plantés, en y ajoutant la date de plantation et les besoins en eau. Ainsi, dans les jours qui suivront, vous pourrez leur laisser un peu d'indépendance pour aller arroser eux-mêmes leur potager.Viendra enfin le temps de la récolte : la récompense de tous leurs efforts. N'hésitez pas à les encourager à goûter ici un radis, là une fraise tout juste cueillis. Et si vos enfants ont envie d'aller encore un peu plus loin, cuisinez ensemble vos récoltes. Pourquoi pas à l'occasion d'un repas où vous aurez convié famille et amis. Leur fierté au moment de passer à table sera sans égale et votre bonheur sans pareil !

Sources : APEI-Actualités





SAVE THE DATE !

Fête patronale de la Saint Pierre à Dompierre s/Besbre

Le Comité des Fêtes de Dompierre-sur-Besbre organise la fête patronale de la Saint-Pierre du samedi 22 au lundi 24 juin. Samedi, défilé de vélos fleuris à 17h (Salle Laurent Grillet). Retraite aux flambeaux à 22h avec la Lyre Bourbonnaise, les Miss Comité des fêtes, les porteurs de lampions, les pompiers et la municipalité. Rendez-vous sur la Place de Verdun à 21h30. Dimanche, Aubades en ville à 11h avec la Batterie Fanfare Ran Tan Plan, Les Compagnons de la Marguerite, l'Harmonie de la Besbre et Le Joyeux Rappel. Défilé de chars fleuris à 16h. Départ de la gare. Animation musicale. Les groupes se produiront à la salle Laurent Grillet en cas d'intempérie. Lundi, feu d'artifice à 22h45 au jardin inondable. Fête foraine pendant les trois jours.

Une belle initiative pour favoriser l'emploi des travailleurs de l'ESAT Loire et Besbre en milieu ordinaire

Trois travailleurs de l'ESAT Loire et Besbre sont mis à disposition du service technique de la commune de Diou trois matins par semaine entre fin mai et mi-septembre pour l'arrosage de massifs et jardinières fleuries et le nettoyage de la voie publique. « *Ce partenariat existant depuis plusieurs années est une belle marque de confiance par rapport au travail réalisé par notre structure* » précise Jean-Luc Chambonnet, Directeur-adjoint de l'ESAT. «*La mise à disposition a pour objectif de favoriser l'épanouissement personnel et professionnel du travailleur. Cette expérience lui permet de voir s'il est apte pour remplir des missions bien déterminées. Celles-ci sont en lien avec son projet professionnel. Il occupe un poste à part entière d'agent d'entretien des espaces verts. On leur laisse prendre des initiatives en autonomie. Son travail est valorisé. Cela représente un pas important vers une insertion plus durable en milieu ordinaire de travail* ». La municipalité fait appel à des travailleurs de l'ESAT afin de gérer un surcroît d'activité pendant la période estivale. « *Ce partenariat est une expérience enrichissante pour le travailleur et la municipalité. C'est une relation gagnant-gagnant. On espère favoriser leur retour en milieu ordinaire de travail* » explique le maire Christian Labille. « *J'ai déjà travaillé dans les espaces verts. Ce travail est intéressant pour moi* » précise Bruno, un travailleur mis à disposition.



Rock & Bikes, un festival amené à se développer grâce au Moto Club Dompierrois



Le Moto Club Dompierrois compte une quarantaine d'adhérents ayant pour but de partager leur passion commune lors de nombreuses balades dans la région.

L'association met en place plusieurs évènements pour rassembler des motards dans une grande convivialité. La prochaine manifestation sera le Rock & Bikes organisé samedi 15 juin au Parc de la Roseraie dès 10h. La 4ème édition de ce festival gratuit et ouvert à tous s'annonce passionnante grâce à des animations diverses et variées (Balades moto, danse country, shows sexy, cracheurs de feu, strip-tease, présence de stands de vêtements, bijoux, accessoires, tatouages et d'un caricaturiste, déambulation avec des serpents et tir à la corde).

Deux concerts auront lieu en soirée avec Rappel(s), qui interprétera les plus grands tubes du groupe Téléphone et dB Killers. « *Rock & Bikes, c'est comme une fête de la musique adaptée au milieu de la moto. Le but est de développer notre festival dans les prochaines années. On envisage de l'organiser sur plusieurs jours. L'ambiance restera toujours familiale et respectueuse de tous* » explique le président Nicolas Perichon.

L'association organisera son 4ème Resto Run du Cœur samedi 21 septembre. Cette manifestation va permettre de financer des denrées alimentaires au profit des Relais du Cœur. Une belle initiative qui correspond parfaitement aux valeurs d'entraide, de camaraderie et de respect véhiculées par le Moto Club Dompierrois.

Contact : 06.68.42.64.02. Facebook, Moto Club Dompierrois.

Des courses de tracteurs tondeuses avec l'association Les Fous du Gazon

L'association Les Fous du Gazon a vu le jour en 2017 à Saint-Gérand-le-Puy dans le but de faire la promotion du sport mécanique grâce à des courses de tracteurs tondeuses.


©Philippe Roux

Cette initiative a été lancée par Hugo Chabanon lors de son projet commun réalisé en 2016 dans le cadre de son BTSA Génie des Equipements Agricoles (GDEA). « *Je participais déjà à des courses de tracteurs tondeuses dans le Puy-de-Dôme et la Creuse. Organiser une course était une évidence. Ma formation m'a offert la possibilité de pouvoir le faire en collaboration avec le comité des fêtes de Paray-sous-Briailles. L'objectif était de mettre en place une journée complète d'animation. La course a beaucoup plu à mes amis. J'ai sollicité l'avis des participants pour faire mon rapport. Les retours ont été très positifs. On a alors décidé de créer une association pour organiser des courses dans la région* » explique le président.

Un vrai engouement autour des courses

Les membres de l'association ont du créer un règlement pour harmoniser la pratique de leur passion ainsi que plusieurs catégories afin que les pilotes puissent se faire plaisir. Trois courses ont eu lieu à Paray-sous-Briailles, Thiel-sur-Acolin et Saint-Gérand-le-Puy. Deux autres épreuves se sont ajoutées au programme, Varennes-sur-Têche en 2018 et Sanssat cette année. La découverte de cette nouvelle activité a suscité la curiosité du public content de voir des courses qu'ils ne connaissait pas. « *Grâce au bouche-à-oreille, plusieurs personnes nous ont sollicité pour participer aux épreuves organisées. Il y a un vrai engouement de la part du public. Les courses de tracteurs tondeuses, c'est le sport mécanique le moins onéreux. Cela facilite aussi son développement* » précise Sarah Gominon, secrétaire de l'association.



Création d'un championnat d'Allier

Devant le succès rencontré par les courses, l'association a décidé de créer un championnat départemental afin de répondre aux différentes demandes. Les pilotes, dont l'âge va de 17 à 50 ans, se retrouveront dans 3 catégories, féminine, rapide (apparenté à des prototypes) et modifié (rythme moins soutenue et pilotes débutants ou avec peu d'expérience). On est cependant loin des contraintes réglementaires imposées aux pilotes participant aux championnats de France UFOLEP. L'objectif est avant tout de s'amuser et de prendre du plaisir lors des courses disputées à une vitesse allant de 30 à 40 km/h.

Contact : 06.83.57.34.35.
Retrouvez toute l'actualité de l'association sur Facebook : Les fous du gazon.

M.C.

L'hydratation chez le sportif

S'hydrater est une manière simple d'optimiser ses performances mais surtout une nécessité vitale.



Petits rappels sur nos besoins hydriques

- Le corps humain a besoin en moyenne de 35g d'eau par kilogramme de poids corporel soit 2,5 à 3L d'eau/jour.
- L'eau représente entre 60 et 70% du poids corporel ce qui permet les réactions biologiques et le transport d'éléments nutritifs essentiels à la production d'énergie (transport par le sang) et des déchets (par la sueur et les urines).
- L'alimentation contribue à répondre à vos besoins hydriques entre un tiers et la moitié des apports journaliers. La principale source d'apports reste les boissons.

Hydratation et sport

Lors de votre activité physique, les besoins en eau sont supérieurs à vos besoins quotidiens au repos. Chez le sportif, l'hydratation est tout aussi importante avant, pendant et après la phase d'effort. La transpiration est un mécanisme naturel qui permet la régulation thermique du corps. En moyenne, les pertes d'eau varient entre 0,5 et 2,5L par heure.

- une déshydratation mineure (environ 20%) provoque moins 20% de performances
- une déshydratation supérieure à 4% provoque entre moins 40 et moins 60% de performances en fonction de la température ambiante.

La déshydratation peut aussi avoir des conséquences sur la santé du sportif (altération des capacités intellectuelles, vertiges, troubles musculaires et tendineux (claquages, élongations, contractures), troubles digestifs, troubles cardiaques, coup de chaleur pendant l'exercice...).

En pratique, comment gérer votre hydratation ?

Vous devez faire attention à ce que vous buvez avant l'effort pour avoir un bon équilibre hydrique et prendre des forces.
Pendant l'effort, ne buvez pas tout d'un coup mais fractionnez les prises pour éviter les ballonnements (l'idéal = 100 à 200 mL toutes les 15-20 minutes)

Quelle boisson pour quel effort ?

Pour un effort inférieur à 1 heure, l'eau peu suffire mais il est toujours mieux d'ajouter un peu de sucre (sous forme de jus fruits ou sirop par exemple pour qu'elle soit directement assimilée par les muscles et non bloquée dans l'estomac). Au delà de une heure, il est nécessaire de prendre des boissons qui contiennent de l'eau et de l'énergie sous forme de glucides simples et minéraux indispensables au bon fonctionnement de votre organisme : soit des boissons spécialisées soit de l'eau additionnée de sirop ou jus pommes par exemple. Après l'effort, prenez une boisson re-minéralisante pour compenser vos pertes d'eau et minéraux.

Rôles des boissons

Boisson d'effort (pendant la séance)

- couvrir les besoins énergétiques immédiats, apporter l'énergie nécessaire pour les efforts de longue durée.
- compenser les pertes en minéraux
- diminuer les dommages musculaires
- retarder l'apparition de la fatigue musculaire et nerveuse
- assurer une hydratation optimale

Boisson de récupération (après la séance)

- se réhydrater
- compenser les pertes en minéraux
- accélérer la recharge glucidique
- stimuler la reconstruction des protéines musculaires
- lutter contre les dommages musculaires (réparation des fibres)
- aider à réduire l'acidité musculaire

La bonne gestion de l'équilibre hydrique = La clé de l'optimisation des performances sportives

La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Save the date !

14e National de pétanque à Yzeure Samedi 6 et dimanche 7 juillet

Dans le cadre magnifique et ombragé de Millepertuis, près de 200 triplettes s'affrontent tous les ans dans un esprit de compétition et de convivialité sur des jeux de qualité reconnus par les plus grands champions passés chez par Yzeure (Fazzino en 2017, Suchaud en 2018,...). Organisé par l'AS Yzeure pétanque au boulodrome de Millepertuis.

10ème meeting national d'athlétisme

Le samedi 15 juin à Moulins sur le stade d'athlétisme Hector Rolland à partir de 17h30. Ce meeting est organisé par l'EAMYA et Moulins Communauté, l'entrée est gratuite. Au programme, 3 épreuves nationales qui comptent pour le classement mondial : hauteur masculine, perche féminine et longueur féminine, ainsi que des épreuves interrégionales de poids et de courses (100m, 200m, 800m, 1000m) avec des athlètes nationaux et internationaux.

Randonnées pédestres et Marché fermier dimanche 23 juin à Agonges

7, 13 et 20 km, départ de 8h à 11h suivant le parcours. Ravitaillements avec dégustation de produits locaux et traversée des parcs de plusieurs châteaux. Possibilité de repas sur place à composer auprès des producteurs présents sur le marché fermier. Rens et inscription au 06 87 25 99 13.

Animations sportives pour la Fête de la rivière le dimanche 30 juin à Moulins

De 9h à 12h, Canoë Kayak, descente au cœur de la réserve naturelle du Val d'Allier, depuis Chemilly jusqu'au Pont Régemortes. Animation proposée par le club de l'ASPTT canoë-kayak et le Conseil Départemental de l'Allier.
De 9h à 14h : Initiation au Float Tube et la pêche aux leurres, le moment de découvrir ou de s'initier à cette spécialité sur le plan d'eau des Champins. Une animation proposée par l'association des pêcheurs du Val d'Allier.
À 9h30, les Foulées Moulinoise au fil de l'eau.
À 10h45, la course Color Run, venez courir autour du plan d'eau tout en couleurs !
À partir de 10h, séance de Yoga, venez vous relaxer après l'effort avec Defit's Lady.

La Nature et les Bredins, course Nature à Saint-Menoux, samedi 6 juillet 2019

5 km et 18,5 km, solo ou relais.
Plus d'infos 06 08 60 48 48.

Course Souffle du Plessis

Vendredi 14 juin à partir de 17 h30 à la plaine de jeux Albert-Camus. Cette course à pied gratuite est ouverte à tous dès 6 ans. Elle est organisée par la Ville d'Yzeure en collaboration avec l'Eamya et l'association Coup de pouce.

“

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

LAVRIL
AUTO-ÉCOLE
auto ■ moto ■ cyclo
www.lavril.fr
8 cours de Bercy
03 300 Moulins
➔ Formation de moniteurs
➔ Formation en entreprises
➔ Stage Permis à points
04 43 51 26 13

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

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

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

MAREJA
RESTAURANT SUR-MESURE
Manger vite, manger bien !
Concepts sur-mesure
• Bar à Salades & Soupes •
Smoothie fait à la minute avec des fruits frais
Composez vous même vos salades parmi les 45 ingrédients au choix
Salade 4 ingrédients à 8€90
Salade + boisson à 10€90
Salade + dessert à 11€90
Formule complète à 13€90
6 place de la Liberté
03000 MOULINS - 09 83 65 44 29

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

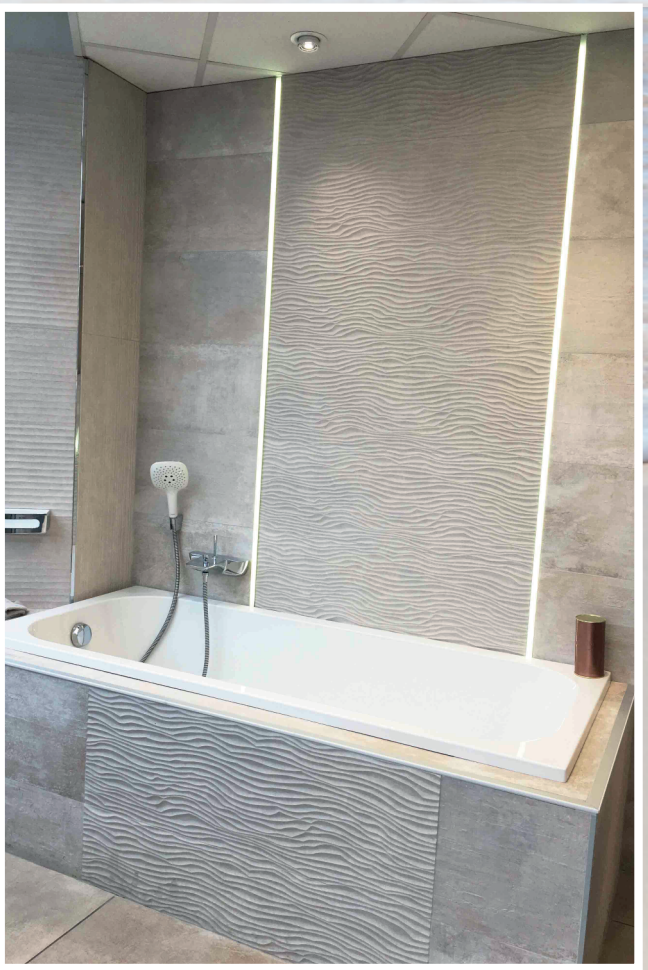
ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT®
votre imprimeur agit pour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

ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

Le sable et la mer s'invitent dans votre salle de bain !





Réalisez la salle de bain de vos rêves avec notre large choix de baignoires, douches, meubles de salle de bain, vasques, robinets...

CLERMONT-FERRAND - ISSOIRE - AURILLAC - MOULINS - MONTLUÇON - VICHY - LE-PUY-EN-VELAY - RODEZ

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

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*