#42
OCT
2019

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit Sport & Bien-être

Gratuit !

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

Nos animaux et leurs bienfaits

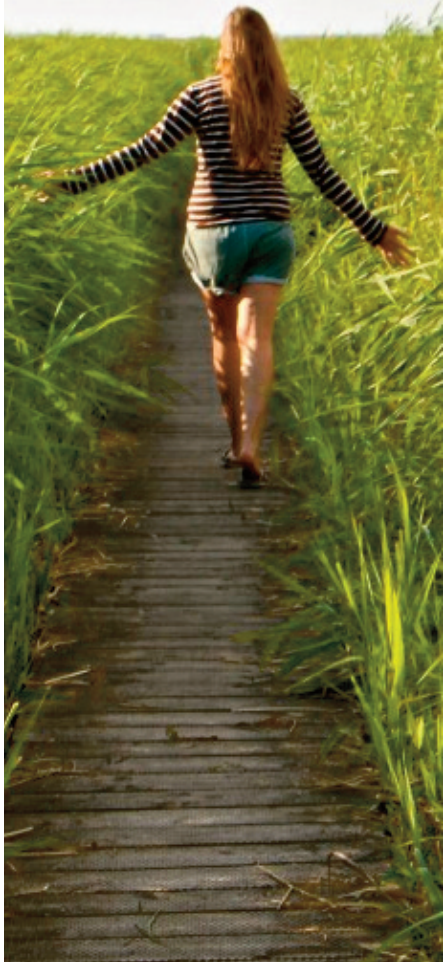
Une belle complicité sportive entre Audrey et sa chienne Louna



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

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

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 Santé Equilibre
25 rue des Couteliers
03000 MOULINS

#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
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 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

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





GOOD NEWS !



Devenez testeur volontaire de futurs itinéraires vélo cet automne

Dans le cadre de son projet de création d'itinéraires de balades à vélo destinés à un public familial et de pratiquants occasionnels, l'Office de tourisme et Moulins Communauté recherche : des testeurs volontaires qui accepteraient de tester cet automne les futurs itinéraires vélo avant leur mise en marché pour en fournir les points forts et les points d'amélioration.

Si vous souhaitez rejoindre le réseau de testeurs volontaires, contactez Orane Moutardier à l'Office de tourisme au 04 70 44 14 14.

> « Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde »

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Octobre 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, Association GRANDIR, EFS, Mamie Paulette, Christelle Cucca, Catherine Houlle, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Stéphanie Cante, 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 : 979-10-96967-23-0

Ne pas jeter sur la voie publique



Traitement intensif **DETOX ENERGIE™**

Offrez un nouveau souffle à votre peau.

Jusqu'au 30 Octobre 2019 bénéficiez de réduction pour découvrir la gamme à l'Institut Kallônéa.

20% sur l'achat d'une cure de 3 soins intensifs DETOX ENERGIE™ **+ Votre Correcteur énergisant OFFERT*.**



*Dans la limite des stocks disponibles

& Jusqu'à **40%** sur les produits* DETOX ENERGIE™

SOTHYS

Kallônéa INSTITUT
Votre source Bien-être & Beauté

YZEURE - 5 Bis rue Marie Laurencin **- 04 70 35 04 88**
Kallônéa Institut - www.kallonea-institut.com

Ce mois-ci, nous avons souhaité mettre en avant nos fidèles compagnons les animaux. Ils nous apportent beaucoup de plaisir, de joie au quotidien et il s'avère qu'ils sont aussi d'excellents alliés pour notre bien-être.

La médiation animale donne le sourire aux personnes âgées

Pour commencer notre dossier, nous sommes allées à la rencontre de **Justine Martin**, présidente de l'association Vivre Mieux Aid'Animaux créée en août 2018 à Lusigny.

Son objectif est de faire découvrir la médiation animale auprès des personnes âgées se trouvant en structure d'accueil, des adultes et des enfants dans les écoles. La démarche est basée sur des activités d'éveil et de loisirs en présence d'animaux (Chien, chat, cheval et rongeurs). La médiation animale est un concept de relation d'aide à la personne. Elle est pratiquée par un(e) intervenant(e) travaillant avec des animaux familiers soigneusement sélectionnés et éduqués pour maintenir ou améliorer les capacités des personnes sur le plan cognitif, physique, mental, social ou affectif. C'est un complément aux techniques conventionnelles médicales et éducatives.

Justine Martin, une intervenante passionnée

« *J'ai toujours partagé mon quotidien avec des animaux. Ils tiennent une place importante dans ma vie. Après un licenciement économique, j'ai pris du temps pour me lancer dans un nouveau projet associatif basé sur mes convictions les plus profondes. C'est à ce moment là que j'ai découvert la médiation animale. Elle me permet d'allier ma passion pour les animaux et ma volonté d'être dans le milieu de l'aide à la personne* » explique Justine Martin exerçant sa passion en plus de son activité professionnelle.

Des activités adaptées à tous les publics

Les activités sont adaptées à chaque personne et se déroulent de manière individuelle ou en petit groupe, à domicile ou en institution. Des animations de découverte, d'éveil et de prévention peuvent être organisées pour les enfants. Des séances alliant détente, bien-être, convivialité et


©Sonia Cucca

partage sont proposées de même que des activités à visée thérapeutique pour les personnes âgées. Elles sont mises en place en collaboration avec l'équipe encadrante.

Raviver des souvenirs chez les personnes âgées

« *Chaque résident a eu un chien, un chat, un cheval ou des rongeurs. La présence des animaux leur évoquent forcément quelque chose. Ils parlent plus facilement de leurs souvenirs avec eux et les regardent avec bienveillance. J'essaie de m'adapter à chaque situation. Les séances sont organisées de manière à valoriser les participants. Ils doivent se sentir utiles* » souligne la jeune femme toujours soucieuse du bien-être de ses animaux.

Les séances apportent un vrai bien-être

« *Les séances sont appréciées et attendues. Il y a un bel échange entre les personnes âgées et les animaux. Les activités sont diversifiées. Elles permettent de travailler la motricité et la coordination des gestes. Les participants sont plus détendus et apaisés pendant et après les séances. Cela leur apporte du bien-être. Je valide la médiation animale à 100 %* » explique François Chemelle, animateur au Centre Hospitalier de Bourbon-l'Archambault.

La médiation animale favorise le lien social

« *Les bienfaits sont indéniables. La médiation animale revêt un caractère magique parce que les résidents s'ouvrent au fil du temps et retrouvent le sourire au contact des animaux. Ils aiment s'occuper d'eux et les câliner. On est vraiment dans le bien-être. Les ateliers font travailler la mémoire, la concentration et l'observation des résidents et font naître une vraie cohésion et de l'entraide au sein du groupe. Cela crée des liens entre les résidents* » souligne Nadine Revelin, animatrice à La Résidence La Gloriette à Yzeure.

M.C

Contact : 06 33 58 69 02.
Facebook : Vivre Mieux Aid'Animaux - Médiation animale.
Mail, vivremieux.aid.animaux@gmail.com.


©Sonia Cucca

jardinerie Chassin
Jardinerie de proximité depuis 1944
19 Avenue des Isles à Avermes 04 70 20 47 25
Ouvert aux particuliers et professionnels

- Alimentation animale
- Produits du terroir
- Armurerie
- Graineterie / végétaux
- Vêtements loisirs / travail
- Produits de jardin
- Volaille démarée

Suivez-nous sur Facebook

Le froid arrive à grand pas pensez aux granulés de bois

Quand le ron-ron du chat **nous apaise !**

Ronronthérapie, si ce nom peut prêter à sourire, c'est bien un sujet assez sérieux sur lequel des professionnels se sont penchés ! **Jean-Yves Gauchet**, vétérinaire et père en France de la "ronron thérapie" a accepté de nous dévoiler l'origine de la création de ce concept ainsi que les bienfaits de cette technique insolite : le ronronnement qui "apaise".



Esprit Edition : Bonjour, pouvez-vous vous présenter pour nos lecteurs ?
Jean-Yves Gauchet : Je suis vétérinaire à Toulouse dans un petit cabinet de quartier depuis une trentaine d'années. J'ai plusieurs activités parallèlement à mon métier de vétérinaire, notamment dans l'écriture. J'ai écrit plusieurs ouvrages sur les chats et je suis passionné par l'écriture scientifique. J'ai d'ailleurs monté une revue qui s'appelle « Effervesciences» que l'on trouve dans les kiosques, revue scientifique qui paraît tous les 2 mois depuis 20 ans. On y trouve beaucoup de biologie mais plus largement tous les sujets scientifiques. Autre activité sur internet je gère le site www.animalerte.org qui est destiné à mettre sur une carte tout ce qui concerne la protection et le bien-être animal : animaux perdus, animaux trouvés, animaux à adopter, maladies. C'est un site que je développe actuellement.

Esprit Edition : Comment avez-vous découvert les bienfaits du ronronnement du chat ?
Jean-Yves Gauchet : C'était il y a une douzaine d'années. Je me suis demandé à quoi rimait le ronronnnement du chat et je ne trouvais pas grand chose là-dessus. J'ai tenté de creuser le sujet, et j'ai procédé à un enregistrement pour finalement demander à mes lecteurs ce qu'ils en pensaient. Je me suis dit que si les chats ronronnaient c'est qu'il y avait un sens à ça. J'ai donc fait un article en demandant qui ça intéressait, ce que le fait d'écouter des ronronnements procurait chez mes lecteurs : est-ce que cela vous aide à vous endormir ? Vous déstresse ? Etc. Sur 150 lecteurs, 80 ont répondu et j'ai eu beaucoup de réponses sur les effets rapportés. Je les ai rappelés avant de conclure qu'il se passait bien des choses. Bien sûr il s'agit de gens qui étaient convaincus à la base. Il a fallu expliquer ce phénomène. Expliquer veut dire : c'est quoi le ronronnement sur un plan sonore ? Comment est-il perçu ? Comment expliquer qu'il y ait des effets ?. En fait le ronronnement du chat est régulier et très grave basiquement, de 20 à 50 Hz, puis il y a des harmoniques comme en musique : le chat a une zone qui vibre, le gosier, le son de base, puis tout le chat vibre. Cela donne un son très personnalisé. Ce son très bas est bien connu, il fait jouer les émotions et le phénomène est très utilisé par les musiciens et les cinéastes. Quant aux émotions, cela dépend si on aime les chats ou pas. Ces basses ont les reçoit par les oreilles et sur tout le corps car c'est une vibration sonore. Quand vous êtes à côté d'un chat qui ronronne vous entendez le chat qui ronronne. Le cerveau analyse le son. Si j'aime les chats, si j'en ai de bons souvenirs, le ronronnement de suite est perçu comme positif. Le ronronnement est ainsi identifié comme synonyme de sérénité, il nous ramène à de bons moments, c'est du bonheur. Il y a ensuite une deuxième manière de percevoir le ronronnement : par la peau, c'est purement des fréquences. Nous et les chats on a des corpuscules de Paccini, terminaisons nerveuses à la base de chaque poil, qui perçoivent les sons graves et lents. Ces corpuscules récupèrent les sons graves et les vibrations du chat. Et ces mêmes corpuscules perçoivent et envoie au cerveau un message du type tout va bien. Il y a ainsi une production d'endorphines, calmantes. Les endorphines calment la douleur, l'anxiété. C'est un merveilleux remède, et c'est nous-même qui les produisons. Voilà pourquoi l'écoute du ronronnement que cela soit par nos oreilles ou automatiquement par nos corpuscules nous amène à un état de bien-être.

Esprit Edition : La "ronron thérapie" est-elle un phénomène scientifique ?
Jean-Yves Gauchet : Oui et non, comme je viens de vous l'expliquer. Les bienfaits de la "ronron thérapie" partent d'observations. Cela fait 12 ans que les mêmes témoignages se succèdent. A 95% les gens sont complètements ravis.

Esprit Edition : Quels sont exactement les bienfaits du ronronnement du chat ?
Jean-Yves Gauchet : Que l'on soit dans l'écoute d'un ronronnement, comme l'écoute d'une belle histoire, c'est agréable, on se transporte dans un monde ou tout se passe bien ou dans les corpuscules on est dans un état de bien-être. Encore faut-il aimer les chats. Et à ce titre, rien ne vaut la présence d'un vrai chat-compagnon. Et pour l'insomnie, c'est certain que les chats sont bénéfiques.

Esprit Edition : Que peut nous apporter le chat au quotidien ?
Jean-Yves Gauchet : Le chat il parle. Déjà ça occupe. Il y a le jeu et la compagnie tout simplement. Puis il y a les caresses. Dans notre société on a pas le droit de se caresser, c'est un tabou social. On a le droit de caresser un bébé et si on se marie on a le droit avec son conjoint, mais on se cache. Avec le chat par contre non et il adore les caresses. Il est le premier à venir vers nous. Et il y a le ronronnement en plus et on peut parler et jouer. C'est complètement génial un chat. En plus il est propre et sent bon, c'est comme un petit bébé : il est chaud et doux. On peut souvent rattacher ronronnement et caresse.

Pour en savoir plus !
Source : http://www.effervesciences.fr



Une belle complicité sportive entre Audrey et Louna, son chien

Vous en avez sûrement déjà croisé lors de vos sorties, des coureurs accompagnés de leur chien. Nous avons interviewé **Audrey**, 33 ans du Puy de Dôme, elle pratique le trail avec son compagnon d'aventure, **Louna**, sa chienne !

Esprit Edition : Comment et quand vous est venue l'idée de courir avec votre chien ?
Audrey : Je courais déjà avant de rencontrer Louna, ma chienne depuis 4 ans. Nous avons une relation très fusionnelle, elle m'accompagne partout et vient même tous les jours avec moi au bureau. Donc c'est tout naturellement quelle m'accompagne sur mes sorties de trail.

Esprit Edition : Vous courez pour vous entraîner à des compétitions ? Existe il des compétitions avec les chiens ?
Audrey : Oui, je cours pour préparer des compétitions sur des longues distances, des ultra trails, mais je cours avant tout pour le plaisir, surtout quand je suis avec elle. Il existe des compétitions avec les chiens appelés "canicross", mais je ne veux rien imposer à Louna, pour elle je veux que ça reste du plaisir sans contraintes. Une fois, les organisateurs de l'Ultra Tour des 4 Massifs, une course à pied intense de 169 km avec 11 000 m de dénivelé qui fait le tour des sommets du bassin grenoblois, m'ont permis de prendre le départ avec Louna. Nous avons fais 13 km ensemble, c'était un beau moment de partage avec elle.

Esprit Edition : Combien de fois par semaine courez-vous avec elle ?
Audrey : Au fil des années, et par rapport à des contraintes professionnelles, nous avons instauré un rituel. Chaque mercredi on court ensemble, c'est "SA" sortie. Avec elle et pour elle. Ensuite elle m'accompagne sur mes autres sorties de préparation, 3 ou 4 par semaine, mais je n'ai pas de planning, j'improvise beaucoup au jour le jour en fonction des envies. Il m'arrive de courir seule quand le contexte ne le permet pas par exemple en ville, sur une piste d'athlétisme, etc. ou quand l'entrainement va être trop long ou difficile pour elle. Mais je fais toujours en sorte qu'elle puisse venir avec moi alors j'adapte mes entraînements.

Esprit Edition : Que vous apporte Louna quand vous courrez avec elle ? Est-ce que courir avec son chien permet de progresser ?
Audrey : Elle m'apporte beaucoup, c'est plus qu'une présence. Sa joie de vivre est communicative, alors forcément quand je la voie heureuse, je le suis aussi. Quelque part c'est aussi rassurant car je ne me sens pas toute seule. Je n'ai aucun souci à courir seule en forêt, même en pleine nuit avec elle. Je ne dirais pas que ça me permet de progresser, mais plutôt de m'épanouir. La recherche de la performance n'est pas ma priorité, mais quand on prend plaisir à faire ce que l'on fait, le reste a tendance à suivre tout seul, naturellement.

Esprit Edition : Faut-il un harnais spécial ou court-elle à coté de vous ?



Audrey : Il existe des harnais avec des longes que l'on attache autour de la taille pour courir avec les mains libres. Cela permet aussi de se faire tracter par son chien. Mais avec Louna, on a choisi de courir sans. Elle est très obéissante et je n'ai besoin ni de laisse, ni de collier. Je préfère qu'elle soit libre; ce que j'aime plus que tout, c'est la voir "s'éclater" et courir en liberté en plein milieu d'en champs, d'une forêt, bondir dans les herbes hautes ! Mais elle sait aussi courir à coté de moi quand la sécurité s'impose.

Esprit Edition : Quelle relation cette activité a permis de créer entre vous et votre chien ?
Audrey : On partage ça depuis le début alors nous avons vite créé des liens très forts. C'est ma coéquipière et ma complice. J'aime l'aventure et elle est toujours prête à me suivre où que l'on aille, quelque soit l'heure, ou le temps qu'il fait dehors.

Esprit Edition : Quelle est la race de Louna ? L'avez-vous choisit en sachant que vous alliez courir avec elle ?
Audrey : Sa race ? On me pose très souvent la question, mais ça reste le plus grand mystère ! Et c'est très bien comme ça ! Je ne connais pas "la vie d'avant" de Louna, ni sa race, ni son age, ni d'où elle vient car je l'ai rencontré dans un refuge. Mais peu importe pour moi, ce n'est pas un critère. Je crois que c'est surtout elle qui m'a choisi. Le jour de son adoption, j'ai décidé d'aller faire un test avec elle pour être sur que j'avais fait le bon choix. Nous sommes allées nous balader plusieurs heures sur les hauteurs de Sisteron, un endroit que j'apprécie beaucoup. Elle m'a suivi avec une confiance incroyable comme si on se connaissait depuis toujours. Je me suis vite rendue compte qu'on était faites l'une pour l'autre.

Esprit Edition : Une belle histoire pour Louna depuis son adoption ?
Audrey : Le fait qu'un chien venant d'un refuge puisse m'apporter autant m'a donné envie de pouvoir moi aussi apporter en retour. Je me suis dernièrement inscrite en tant que bénévole au refuge de Gerzat pour emmener courir avec moi les chiens qui auront le plus besoin de se dépenser. Ça leur permet de s'évader un peu et de passer un petit moment en dehors de leur enclos. Je souhaite m'invertir pour cette cause et sensibiliser les gens à l'abandon des animaux.

Esprit Edition : D'après vous, est-ce que tous les coureurs peuvent courir avec leur chien ou y a-t-il des races prédisposées à la course ?
Audrey : Je pense que tous les chiens peuvent courir mais il est important d'adapter l'effort aux capacités du chien. Tous n'ont pas les mêmes prédispositions ni le même gout pour la course. Il faut simplement savoir "écouter" son chien. Courir doit rester un plaisir, cela ne doit en aucun cas être une contrainte ou voire même un danger pour sa santé. J'ai parlé de notre sport au vétérinaire, qui n'y voit pas d'inconvenant ! Il m'a confirmé qu'il est important pour un chien, comme pour nous, de garder une activité physique régulière, mais comme pour tout le reste, avec modération !

Esprit Edition : Il y a-il des lieux plus propices à courir avec un chien, ville ou campagne, des parcours à nous conseiller peut-être ?
Audrey : La campagne sans hésiter ! Quoi de mieux pour un chien que de gambader dans les grands espaces, pas de voitures ni de bitume. On a un petit coup de cœur pour les volcans. Ce que l'on aime le plus, c'est partir le matin à la nuit pour aller regarder le lever du soleil au sommet du Puy de Dôme ou du Sancy. Émotions garanties !

Les Psycocottes : L'apaisement par l'animal dans une unité psychiatrique du CHMY

Un poulailler a été installé depuis début juin au sein de la cour de l'unité De Clérambault du Centre Hospitalier Moulins-Yzeure, spécialisée dans la prise en charge des troubles de la santé mentale. Nés il y a donc 4 mois dans une école maternelle de Souvigny, les nouveaux résidents, 3 poules et un coq, contribuent à un enjeu thérapeutique dans l'accompagnement des patients.



De gauche à droite, Konca, cadre de santé, Pierre, infirmiers, Richard Baptiste, aide soignant et Hatamal , infirmiers.

Ce projet "Les Psycocottes" a été mis en place par l'équipe soignante de l'unité De Clérambault et validé par le dr Gilles BOISSY médecin référent de l'unité.

Il s'inscrit dans la prise en charge globale du patient. Elle est particulièrement indiquée pour les personnes qui ont tendance à s'isoler ou porteuses d'une pathologie psychotique ou autistique. Curieuses et sociables, ces poules pondeuses ont donc pour mission d'apporter une influence sur le comportement et le quotidien des résidents.

Ces derniers pourront avoir l'occasion d'entretenir, donner à manger et hydrater les poules. « *La présence de ces poules permet de venir stimuler leurs capacités cognitives, affectives et sociales. Il n'y a pas toujours d'intéraction physique entre nos patients et les animaux mais quand l'un d'eux nous fait remarquer qu'elles grandissent, on se rend bien compte qu'il y a tout de même un intérêt. Ce projet apporte de l'humanité dans ce pavillon grâce à ce lien naturel avec l'animal* ».

Pourquoi un animal ? Il constitue un véritable vecteur de communication pour atteindre des objectifs éducatifs et intellectuels, sociaux et même physique. Des interactions nouvelles se mettent en place comme par exemple le toucher. « *Pour certains c'est l'occasion de (re)découvrir de nouvelles sensations comme la douceur des plumes d'une de nos poules* »

Une grande partie du matériel, poulailler, portail, enclos… a été confectionné et installé avec les ateliers thérapeutiques Ymago. Soignants et résidents ont pu travailler ensemble le bois et autres matériels de recup' pour créer l'extension et le poulailler.

Le quotidien consiste à nettoyer et entretenir l'habitat et la zone réservée aux poules, remplir les réservoirs d'eau, le mangeoire et ramasser les oeufs quand elles en feront ! « *Le reste du temps, les gallinacés sont en totale liberté dans le parc, et viennent rendre visites aux patients. Nos patients savent en prendre soins, et développent une certaine assurance grâce à la responsabilité que cela peut leur demander.*»

Bon à savoir

Autre projet avec les animaux au sein du Centre hospitalier, la présence **d'un lapin dans l'unité de pédopsychiatrie et la mise en place d'un aquarium depuis 1995 en service pédiatrie**, financé par Progrès en pédiatrie, l'association du service de pédiatrie. Le but, aménager une salle d'attente favorisant une attente plus sereine avec des poissons et un univers coloré pour apaiser l'angoisse, mais aussi divertir les petits patients et leur famille.

Info Insolite !

A quand l'ouverture d'un bar à chats près de chez nous ?

Unique en Auvergne, dans le centre ville de Clermont Ferrand, le Chat'Lounge est le lieu idéal pour se détendre entre amis ou en famille. Une bonne cure de ronron thérapie, boire un café tout en caressant un chat ! Un concept original créé par Manon et Valentin en 2017.

Pour tous les amoureux de chats

Le Chat'Lounge est le lieu convivial par excellence où il fait bon de s'y détendre, et où l'on peut avoir sa dose de câlins avec les douze chats qui évoluent au sein de l'établissement. Pour la plupart issus de refuges. La détente est au rendez-vous grâce à ces félins aux poils doux et soyeux, qui n'hésitent pas à quémander quelques caresses et à venir s'installer sur vos genoux. Vous pouvez caresser ces minous, jouer avec eux et profiter de leur présence pour vous ressourcer et oublier les tracas du quotidien, tout en sirotant un verre. Les animaux sont connus pour réduire le stress et pour détendre ceux qui les accompagnent. Un concept venu du Japon. Là-bas, en effet, la plupart des Japonais n'ont pas le temps d'avoir un compagnon à quatre pattes en raison de longues journées de travail.

Le Chat'lounge - 4 place Sugny
Clermont-Ferrand - 09 83 97 35 01



Pour info !

Vous souhaitez aider et protéger les animaux ? Venez promener les chiens à la SPA du Bourbonnais !

Les bénévoles qui viennent au refuge aux jours et horaires d'ouverture et à jour de leur cotisation, peuvent s'ils le souhaitent promener les chiens dans le parc attenant. Cette action permet aux chiens de faire connaissance avec la laisse pour certains, de sortir autrement, de les sociabiliser, mais aussi de mieux les connaitre. Chacun y trouve son compte, les amoureux des chiens apportent une activité et tissent un lien avec leur compagnon à 4 pattes d'un instant et l'animal sort. L'animal sent qu'une personne lui porte de l'intérêt, tout en exercant une activité physique avec le promeneur ! C'est un moment privilégié qui apporte une sensation de bien-être, de bonne action pour un animal qui a été abandonné et qui ne comprend pas ce qu'il lui arrive !

Plus d'info : www.refugedubourbonnais.fr



De la fourche à la fourchette... sur les marchés

Du lundi 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 de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON
Le 4ème jeudi du mois de 9h à 12h,
Place de la mairie.

• BOURBON L'ARCHAMBAULT
- Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 13h, Place de l'Hôtel de Ville

• BUXIERES LES MINES
Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE
- Le samedi de 7h30 à 12h30, Route de Vichy.
- Foire le 3ème samedi du mois.

• LE MONTET
Le jeudi de 15h à 19h, Place du champ de foire.

• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h à 13h, Place Général de Gaulle.

• MOULINS
- Le mardi de 8h à 12h30, Place du marché aux Champins.
- Le vendredi de 7h à 12h30, Centre Ville.
- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY
Le mercredi et le samedi de 8h à 12h, Place du bourg.

• NOYANT D'ALLIER
Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX
Le mercredi de 8h à 12h, Place de la mairie.

• SOUVIGNY
Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.

• THIEL SUR ACOLIN
Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h, Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER
Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER
Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

• YGRANDE
Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE
Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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 :



• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi
De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

• LURCY LEVIS
Le mardi 22 octobre de 16h à 19h à la salle socio culturelle

• SALIGNY S/ROUDON
Le lundi 4 novembre de 16h à 19h à la salle Christine de bar

• BOURBON L'A.
Le mercredi 6 novembre 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, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

- Le produit du mois -

Ça vous dit des totes bag de votre magazine préféré ?



L'essor du petit sac en coton depuis ces dernières années nous a poussé à vous le proposer. Il est simple, économique, pratique et respectueux de l'environnement. Le mot « tote bag » vient de l'anglais « to tote » qui signifie « trimballer ». En gros, on peut définir le tote bag par un sac « fourre-tout ». Il doit surtout sa célébrité pour son côté pratique, on peut le plier facilement et le ranger où l'on veut sans qu'il prenne trop de place. Avec sa grande contenance, on peut s'en servir de sac à main, sac de plage, sac à langer, sac à tissus, sac à courses… il est parfait pour toutes les utilisations et égayera vos tenues avec sa jolie illustration. Avec son absence de fermeture, il est possible de mettre rapidement nos affaires à l'intérieur et concernant l'entretien, il se lave très facilement.

Nos totes bag sont personnalisés à Moulins dans la boutique de Baptiste, Street Lab store.

Vous avez été nombreux à nous donner votre avis pour le choix des modèles sur les réseaux sociaux et on vous dit MERCI !



C'est vous qui choisissez le design !

N°1, 2 ou 3 ?

Pour commander le votre, envoyez vos coordonnées (Nom/prénom, adresse, n° tel, n°du modèle) et votre règlement à l'ordre de Esprit Edition à :
Esprit Edition - Aude & Julie
19 rue Saint Martin - 03000 Coulandon
Ou par mail à espritedition@gmail.com
> 9,90€ TTC l'unité *(remise en main propre)*
> 12€ TTC l'unité par courrier

#Publi-rédactionnel

Fumage ARTISANAL DU SICHON


Daniel Bono

Le meilleur du saumon “made in Brugheas”

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

le Fumage artisanal du Sichon est bien connu de tous les gourmets. Depuis quinze ans, Daniel Bono en a fait une réussite qui perdure.



Le savoir-faire manuel et le respect du poisson sont les mots d'ordre de l'entreprise. « *Toute la production, est entièrement manuelle et artisanale, avec un respect du produit, de son arrivée à son conditionnement. Le secret c'est une bonne qualité de poisson, un salage au sel de Guérande, un fumage précis avec les bonnes sciures, puis une découpe à la main.*» nous explique Daniel Bono.



En boutique, dans les points de vente ou encore sur le site internet, retrouvez une large gamme de produits. « *Bien sûr le saumon y est roi, mais il est intéressant de découvrir le cabillaud fumé et la truite bio française. Élevé dans les eaux froides de Norvège, d'Écosse, d'Irlande et d'Alaska c'est un Saumon de qualité supérieur, Biologique ou sauvage certifié par les plus exigeants labels, que nous vous proposons.*» nous précise Daniel Bono.
Daniel nous présente aussi avec fierté ses créations autour du saumon, comme la merguez de saumon, le boudin blanc de saumon, ses rillettes de saumon, et bien d'autres... il y a beaucoup de choix.



Daniel Bono produit pour les plus grandes tables étoilées, qui plébiscitent la qualité des saumons, mais aussi pour les plus grandes marques de l'épicerie de luxe.



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

Où le trouver ?

Retrouvez les produit en vente directe au particulier à Brugheas, mais aussi dans les magasins près de chez nous : **Yzeure :** l'Esperluette, Carrefour Market. **Moulins :** Boucherie Moutardier, Au Coin Nature, Thierry Traiteur, Le Pti Resto, Natur'Evi Bio, Auvergne Prestige. **Avermes :** Aux Fins palais. **Bourbon l'A. :** Sicaba., Carrefour Market. **Tronget :** Hotel du Commerce, Petit Casino. **Jaligny :** Petit Casino. **St Pourçain sur Sioule :** Carrefour Market, Vival By Casino

Z.A. "La Boucharde"
5 Rue de l'Artisanat - 03700 BRUGHEAS
Tél. 04 70 32 63 03
Nouveau site internet !
www.sichon.fr

Fumage ARTISANAL DU SICHON

Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être !

Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !
Ecrivez à espritedition@gmail.com

"Faire des abdos en lisant, c'est possible ! "

Assis, en train de lire, contractez les abdominaux et maintenez la contraction le plus longtemps possible, sans vous appuyez sur les coudes. La période d'aspiration ne doit pas excéder 5 secondes, et celle d'expiration peut durer 15 secondes selon vos capacités. Pour que l'exercice soit efficace, vous devez effectuer au moins 4 séries d'affilée. A la maison ou à la bibliothèque, pour muscler les ados en même temps que le cerveau.



" Les plantes c'est bon pour le moral ! "

En rentrant chez soi, arroser, couper des feuilles, bouturer, rempoter, on ne pense à rien d'autre pendant quelques minutes. S'occuper d'un être vivant, même une plante, vous permet de centrer votre attention sur autre chose que vos soucis. Cela nécessite de la patience, du long terme, et la récompense de la floraison en vaut généralement la peine. Loin d'être seulement décoratives, les plantes vertes peuvent aussi assainir l'air ambiant. Alors filez acheter quelques jolies plantes vertes et rempotez !



" La musique, ça motive ! "

Vaisselle, repassage, lessive... Les tâches ménagères, c'est rarement une partie de plaisir. Mais mettre la musique à fond en les faisant, quoi de plus motivant ? Surtout si c'est la dernière musique du moment qu'on aime chanter à tue tête ! Chanter, ça marche aussi dans la voiture quand notre musique préférée passe à la radio ! Il paraît que cela « Permet de se relâcher mentalement, et plus le chanteur le fera avec énergie, plus cela sera efficace » alors à vos vocalises !

Chaque mois, retrouvez les bons conseils jardin de l'Association GRANDIR de DIOU

Préparer le potager pour l'hiver


Les membres bénévoles de l'association Grandir

L'Association GRANDIR s'occupe du Jardin de Libreterre à Diou qui est un espace collaboratif, pédagogique et participatif où l'on expérimente ensemble la permaculture et où l'on cultive dans le respect de la Nature et des Hommes. Une des missions du Jardin consiste à soutenir la Grainothèque Citoyenne qui a pour vocation de distribuer gratuitement des graines reproductibles.

Pour obtenir plus de renseignements à propos de la grainothèque citoyenne et des variétés disponibles contactez-nous ! assograndir@gmail.com ou 07 81 71 02 05



Octobre est là et nous nous préparons à accueillir l'hiver. C'est le moment idéal pour libérer le potager des plantes estivales : tomates, poivrons, aubergines, tomates, etc.

Pour ce faire, nous avons l'habitude de tirer sur les plants jusqu'à retirer les racines. Or, les racines, en plus de permettre à la plante de se nourrir et de se fixer au substrat, entretiennent des relations étroites avec les organismes proches d'elles. Ces relations jouent un rôle fondamental dans la fertilité et la qualité du Sol. Retirer les racines signifie alors tout simplement perdre en fertilité. Concrètement, lorsque nous souhaitons libérer une plate-bande il suffit de couper le plant juste au niveau du sol : les racines maintenues en terre continueront à enrichir le sol via des interactions très complexes avec les bactéries, les champignons et autres invertébrés à proximité.

Une autre astuce très simple pour maintenir la richesse de son sol est de déposer les plantes retirées directement sur la plate – bande : en quelque sorte, un compostage direct. Elles deviendront un apport de matière en se décomposant sur place. Comme dans la Nature, la plante qui a poussé à un endroit se décomposera au même endroit, assurant une distribution cyclique des matières.

Il est ensuite possible de recouvrir l'ensemble de diverses matières (notamment de feuilles mortes, c'est la saison !). Tout au long de l'hiver, elles se décomposeront pour nous offrir au printemps de belles zones de plantations.

Save the date ! L'association orgarnise une formation "Débuter un Jardin en Permaculture" les samedis 19 & 26 octobre sur inscriptions et une bourse aux plantes le samedi 9 novembre, 16h à diou, au local de l'association Rte de Gilly.

Loïc Nivault perpétue **la tradition du bon pain à Neuvy**



À 29 ans, Loïc Nivault vient de passer un cap en février 2019 : celui d'être patron de sa propre enseigne de boulangerie-pâtisserie : Tradition Nivault. L'ex Vichyssois prend le relai de Bernard Poulette. « *Je tiens vraiment à perpétuer la tradition du bon pain à Neuvy. Je respecte la même gamme de pain que Bernard Poulette. C'est d'ailleurs pour ça que nous avons travaillé un mois ensemble, avant que je prenne les reines. Le but était que la transition se fasse en douceur.* » Son enseigne, elle, a ouvert ses portes le mardi 26 février 2019. Un retour à la campagne et participer à la vie d'un petit village. Deux idées qui animent Loïc Nivault et Camille Guichard depuis plusieurs mois et qui se sont concrétisés en ce début d'année. « *Prendre mon indépendance et devenir patron, c'était la suite logique. J'attendais simplement d'avoir plus d'expérience* », affirme le Nivernais d'origine.

« *Camille et moi souhaitons d'ailleurs remercier toute notre aimable clientèle et la Mairie de Neuvy pour leur confiance et l'accueil qu'ils nous ont réservé lors de notre arrivée dans le village* »

Une expérience de fer

Loïc Nivault a déjà accumulé neuf ans d'expérience dans le métier. En poste à Thierry Traiteur, à Moulins, pendant trois ans, il a ensuite travaillé auprès de Jean-Paul Bardet, au Sofilia Relais Dessert International, à Vichy, pendant six ans. Aujourd'hui, à ses côtés, le boulanger peut compter sur Camille, sa compagne, qui l'épaule depuis l'ouverture. Loïc Nivault apporte également sa touche à l'enseigne de Neuvy en créant de nouvelles saveurs. Il vous invite à flatter votre palais avec ses pâtisseries travaillées avec légèreté tel que le Neuvyssois issu de sa propre invention, un entremet mousse praliné avec un insert au caramel le tout déposé sur un disque de pâte sucrée. Depuis le 9 mars Rachel Caille à rejoint l'équipe en apportant son savoir-faire et son professionnalisme. Rendez-vous à Neuvy pour découvrir ces nouveaux mets.

Ouvert du mardi au samedi de 7h à 13h et de 16h à 19h et le dimanche de 7h à 13h30

Facebook : Boulangerie - Pâtisserie Tradition Nivault





Ciné-débat autour du film **Wine Calling au CGR Moulins**

CGR Moulins et La Cave Buissonnière, caviste ambulant spécialisé en vins naturels, organisent un ciné-débat avec le documentaire "Wine Calling" le vendredi 8 novembre à 20h. Dans ce film, découvrez le quotidien de vignerons du Roussillon, leurs galères et leurs joies à travers les saisons.



Découvrez l'univers des « Accros du Peignoir »

Depuis 2016, la Route des Villes d'Eaux déploie le concept des Accros du Peignoir, qui vise à dynamiser l'image des stations thermales du Massif central, en renouvelant le ton et les codes d'une communication décalée. Mêlant réel et imaginaire, création et humour, le mouvement des Accros du Peignoir fait de multiples apparitions, sur le territoire du Massif central, sur la toile et dans le monde ! Rencontre avec **Stéphanie Huin,** Directeur de la Communication et du Développement de la Route des Villes d'Eaux.



Esprit Edition : Quels sont les origines du phénomène de la peignoir attitude ?
Stéphane Huin : Les bienfaits des eaux thermales sont reconnus depuis le XIXe siècle et même parfois dès l'Antiquité. De cette époque, les villes thermales du Massif central ont gardé un art de vivre exceptionnel, qui est devenu le leitmotiv de la communauté des Accros du Peignoir. Du Puy-de-Dôme au Cantal, en passant par la Creuse, l'Allier, la Loire, l'Ardèche ou le Morvan... les Accros du Peignoir prennent le temps de vivre, de ralentir, de s'apaiser, de se relaxer, desedivertir, deserégaler, desebalader, de contempler, de s'évader, et invitent à partager leur savoir-vivre.

Esprit Edition : Une parenthèse thermale vécue dans un territoire qui le prend en charge, mais par qui ?
Stéphane Huin : Tout est mis en oeuvre par un réseau de partenaires pour devenir accros aux peignoirs. La Route des Villes d'Eaux du Massif Central regroupe une centaine de partenaires qui font vivre les stations thermales. Cette association valorise depuis 20 ans les atouts touristiques de ses 18 villes thermales membres, tels que leur patrimoine thermal, leurs paysages préservés, leurs prestations de bien-être et de santé modernes... Ce réseau a aussi un écho européen, puisqu'il est membre de l'Association européenne des villes thermales historiques (EHTTA).

Esprit Edition : Qui a imaginé le concept ?
Stéphane Huin : Pour concevoir le scénario des Accros du Peignoir, la Route desVilles d'Eaux a fait appel à Marie-Pierre Demarty et Sébastien Saint-Martin, deux esprits créatifs. Tous les deux ont prit plaisir à chercher des idées décalées, qui prendraient à contrepied l'image que l'on peut avoir des villes d'eaux. Le peignoir a l'avantage d'être un point commun à toutes les stations thermales et aussi à leurs deux aspects : la version cure médicale et la version bien-être et cocooning. l'idée est née des Accros du Peignoir, dans sa grande simplicité avec une grande richesse de possibilités dans l'invention des personnages, des situations, des histoires très générales ou au contraire des anecdotes, des événements...

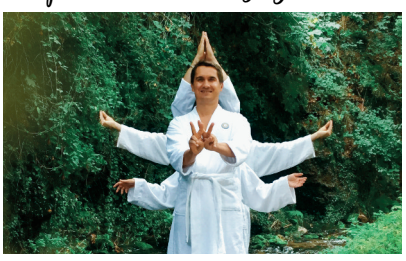
Esprit Edition : Quelle a été la première action grand public ?
Stéphane Huin : 12 carnettistes français et européens de renommée internationale ont été accueillis en résidence dans les 17 villes d'eaux du Massif central de mai à juin 2016. Ils ont ainsi pour réaliser plus de 300 dessins représentatifs des villes d'eaux autour des thématiques emblématiques, architecture thermale, eau thermale, pratique du thermalisme, du bien-être et des évènements culturels. Cette action a permit d'éditer auprès du grand public un carnet de voyage "Manuel à l'usage des porteurs de peignoir" et de mettre en place une exposition itinérante dans les Villes d'Eaux.

Esprit Edition : Quels sont les nouveauté 2019 ?
Stéphane Huin : Nous avons créé une gamme de produits estampillés du logo des "Accros du Peignoir" ou des dessins des carnettistes qui seront diffusés dans les boutiques, des Offices de tourisme, centres de bien-être, thermes, hôteliers partenaires. Le fameux peignoir mais également des mugs, portes clé, tote-bag... Nos visiteurs y trouveront forcément de quoi (se) faire plaisir et garder un souvenir de sa venue dans une ville d'eaux ! Nous avons également lancé un nouveau magazine annuel consacré entièrement aux Accros du Peignoir. Il a pour vocation de mettre en avant les événements, les nouveautés et les atouts touristiques des Villes d'Eaux du Massif Central, avec quelques portraits d' "Accros du Peignoir" emblématiques.

Esprit Edition : Quels sont les rendez-vous des Accros du Peignoir ?
Stéphane Huin : Tous les ans les Accros du Peignoir fêtent le Printemps duThermalisme en Auvergne en mai et se mobilisent pour le World Wellness Week-end et les Journées Européennes du Patrimoine en septembre. Pour chacun de ces évènements, les villes thermales proposent différentes animations qui vont donner envie de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter des bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille.

Esprit Edition : « Les Accros du Peignoir » sont aussi en ligne ?
Stéphane Huin : Oui, nous avons souhaité créer une autre porte d'entrée pour s'immerger dans l'univers des Accros du Peignoir, cette fois via des outils numériques modernes et inédits. Nous avons notamment créé une websérie comprenant 4 films vidéo qui vise à diffuser l'épidémie de bien-être ! A regarder sans modération sur www.lesaccrosdupeignoir.com ! Parallèlement, une plateforme webdocumentaire, multi-médias, ludique et communautaire propose deux entrées au visiteur à travers différents parcours de découverte virtuelle des villes d'eaux.

Nouveauté à découvrir dans les prochains magazines !



Chaque mois, Stéphane Huin, nous partagera l'actualité des Accros du Peignoir : Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...
A lire dans nos prochains numéros !

Des activités pour les seniors à l'occasion de la **Semaine Bleue**

L'accompagnement des seniors est une priorité constante pour la municipalité depuis de nombreuses années. Le CCAS et la ville de Moulins proposent une large gamme d'activités dans le programme « Bien-être dans la Cité ».

Focus ce mois-ci sur le temps fort de la « Semaine bleue ». Les 25 et 26 octobre, la ville de Moulins et le Centre communal d'action sociale (CCAS) vous proposent :

Vendredi 25 octobre :

• 14h30 : Conférence santé « Les troubles du sommeil », à l'Auditorium du CNCS

• 16h : Animation Code de la route, à la piste de prévention routière de Moulins Communauté à Avermes

• 16h : Atelier sophrologie « En route pour la joie », à l'Espace Villars

• 16h30 : Informations « Vols par ruse », en partenariat avec le Commissariat de Moulins, à l'Auditorium du CNCS

Samedi 26 octobre :

• 8h30 : Marche nordique, départ à l'Espace Villars

• 9h30 : Petit-déjeuner partagé, à l'Espace Villars

• 10h : Ateliers équilibre et gym mémoire, à l'Espace Villars

• 14h30 : Conférence mémoire « Liens avec notre cerveau », à l'Auditorium du CNCS

• 16h : Visite libre de l'exposition « Habiller l'Opéra, costumes et ateliers de l'Opéra de Paris », au CNCS, gratuit sur présentation du flyer « Semaine bleue »

• 17h : Thé dansant au CNCS, uniquement sur inscription auprès du Pôle senior au 04 70 48 51 78.

Toutes les animations sont gratuites pour les Moulinoises et Moulinois à partir de 60 ans.

De nombreux partenaires seront présents pour vous informer : APAMP Moulins, Atelier Couture, ARSEPT Auvergne, Comité Départemental de Gymnastique Volontaire, VIRIS, DAHLIR, MUTUAL Assurance, Portage repas CCAS, Résidence Bon Pasteur, CAPAMAM, Thermes de Bourbon l'Archambault.



Des chèques **Moulins Kdo pour tous !**

Que vous soyez employeur ou particulier, Moulins Kdo c'est l'assurance de faire plaisir sans se tromper ! Un dispositif qui renforce la vitalité des commerces du bassin moulinois.

Chèques locaux tous gagnants !

Ce dispositif de chèques locaux Moulins Kdo soutient l'activité des commerces du bassin moulinois, de centre-ville et des périphéries. En invitant à dépenser local, ici plutôt qu'ailleurs ou sur Internet, ces chèques permettent aux employeurs de faire un geste envers leur personnel. Depuis la rentrée de septembre 2019, ils sont désormais accessibles à tous via un site web, la CCI et l'Office de Tourisme. Depuis son lancement en 2018, plus de 100 000 € de chèques-cadeaux ont été vendus… et dépensés à Moulins ! Un bon point et une pierre supplémentaire à l'édifice de valorisation des commerces moulinois. Ces chèques Moulins Kdo apportent un soutien non négligeable pour pérenniser l'emploi et sont la promesse d'embauches futures dans le secteur du commerce et des services.

Plus simple et accessible

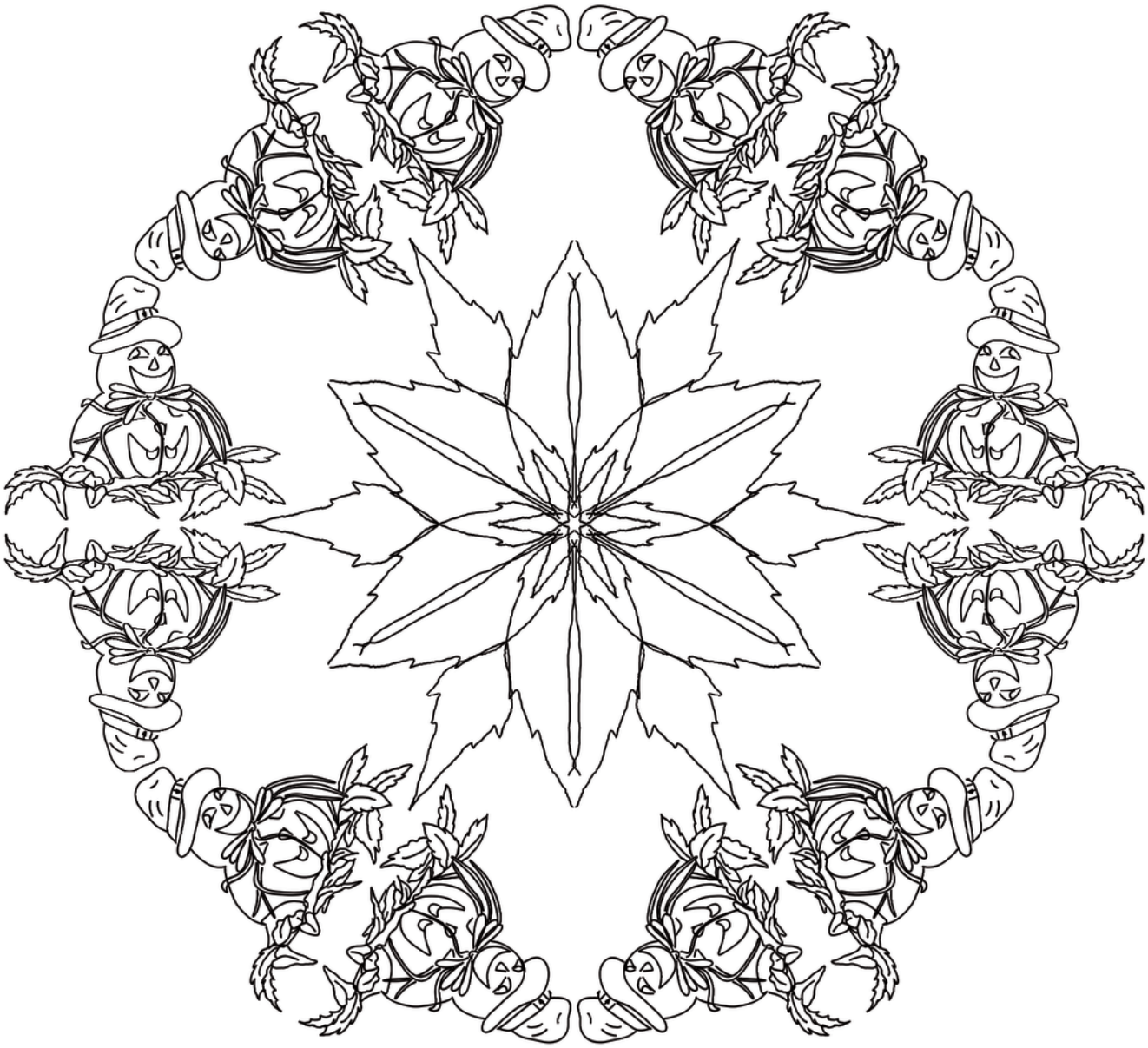
Depuis le mois de septembre 2019, un site web dédié (www.moulinskdo.com) permet de commander vos chèques locaux. Ces chèques peuvent être dépensés dans plus de 100 commerces adhérents du bassin moulinois dans divers domaines (mode, beauté, restauration, maison, culture-loisirs, services).

Un dispositif mis en place par Moulins Promotion avec le soutien financier de la ville de Moulins, de la CCI de l'Allier et des associations de commerçants.



Mandala : colorier **pour se détendre...**

Colorier des Mandalas peut être considéré comme de l'art thérapie. Cette activité est particulièrement recommandée dans des périodes de stress, d'examen, d'insomnie. Elle permet de vivre plus calmement les grands changements dans notre vie. C'est une activité qui nous régénère. Elle est simple, facile à mettre en œuvre et s'adapte à tous les âges.



Pourquoi ?

En coloriant un mandala vous allez apaiser votre esprit et libérer votre stress. Le Mandala vous aide à vous centrer et surtout à vous apaiser.



À vos feutres !

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

Farandoline à Moulins, une halte garderie qui dépanne

Depuis 1991, Farandoline, la halte-garderie située dans le quartier de Champmilan, a la particularité de proposer un service de garderie unique à Moulins. Elle accueille les enfants dès la naissance, avant leur 2 mois, pour répondre à une demande dans certains cas d'urgence.



De gauche à droite : Alexandre, Fatima, Johana, Melissa, Kelly stagiaire et Laurence

Cette structure, présidée par **Alexandre Lesage**, emploie six personnes spécialisées dans la petite enfance pour accueillir jusqu'à 20 enfants de divers horizons socioculturels. Encadrés dans des locaux adaptés avec une cour ombragée et des jeux d'extérieur, les enfants apprennent à explorer, découvrir et se préparer à l'entrée à l'école maternelle. Les professionnels sont également disponibles et à l'écoute des parents. « *Les familles peuvent venir chercher des conseils auprès de nos professionnelles pendant et après la grossesse. Nous avons également une mission d'accompagnement social dans certaine situation.* », nous explique Alexandre.



Ce service de halte-garderie est destiné à toutes les familles de l'agglomération moulinoise et leurs enfants jusqu'à 3 ans. « *Cela peut convenir à un parent qui à un rendez-vous ponctuel chez un médecin ou pour une démarche administrative ou tout autre besoin personnel.* »

Une halte-garderie, un accueil limité

La structure est ouverte toute la semaine de 7h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h45. « *Nous n'avons pas d'accueil en place de crèche car nous ne proposons pas de repas le midi, la structure étant fermée. Pour accéder à ce service, les familles doivent prendre un rendez-vous pendant les heures d'ouverture du service de halte-garderie afin de remplir un dossier d'inscription.* », nous précise Alexandre.

Jouer, écouter des histoires, dessiner, chanter est le quotidien des enfants de Farandoline, qui propose également des sorties à la ferme, à la ludothèque… Deux fois par an, à l'occasion des fêtes de noël et des vacances d'été, un spectacle de marionnettes et un goûter sont organisés auxquels sont conviés les parents, enfants et personnel sont conviés à participer dans la bonne humeur.



La structure a été rénovée il y a tout juste un an et de nouveaux équipements viennent d'être achetés par l'association « *Nous sommes financés par la caisse des allocations familiales et la mairie de Moulins ainsi qu'une participation des parents, et nous proposons également des manifestations comme un loto chaque année.*»

Plus d'infos :
43 rue du docteur Denis, 03000 Moulins
Téléphone: 04 70 20 56 55





L'Atallier organise son vide-dressing au Fab Lab de Moulins

Pour préparer l'arrivée de l'automne et de la saison des écharpes, l'Atallier vous propose un vide-dressing et salon de thé le dimanche 27 octobre 2019.



L'occasion de découvrir le lieu nouvellement décoré pour l'hiver, tout en faisant ses achats autour d'une tasse de thé. Conviviale et accessible, cette journée donne la priorité aux petits prix ronds. Vêtements d'hiver ou d'été, tout est permis. Pour avoir un stand, les inscriptions sont ouvertes à tous, limitées à 15 places et pour un montant de 5 euros. Entrée libre de 10h à 19h pour tous.

L'Atallier est un atelier de fabrication qui propose des animations autour notamment du bricolage, des loisirs créatifs et du numérique.

• Les équipes bénévoles accueillent tout type de public dans une ambiance conviviale dans le but de partager des savoir-faire.

• Vide dressing et salon de thé le 27 octobre 2019

Les mardis de l'info à la Maison des Sports !

Le mardi 5 novembre de 18h à 19h30, 4 rue Refembre à Moulins. Le thème « Les assurances : indispensables dans une association, en partenariat avec la MACIF ». Organisé par Profession Sport & Loisirs. Une association qui propose d'accompagner les dirigeants et les salariés d'associations sportives dans leurs besoins administratifs, comptables, juridiques et de gestions, et en particulier sur les questions relatives à l'emploi.

Facebook : Profession Sport & Loisirs Auvergne. Rens. 04 70 44 79 21.

Opération "J'apprends à nager" pour les 4-12 ans

Vous souhaitez que votre enfant soit à l'aise dans l'eau ? Pensez à l'opération "J'apprends à nager " du 21 octobre au 31 octobre 2019. Pour les enfants de 4 à 5 ans, les cours auront lieu le matin de 9h-9h45 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi (hors 1er Novembre) *Attention 10 places seulement de disponible pour cette opération.*

Pour les enfants de 6 à 12 ans, les cours auront lieu le matin de 9h30 - 10h15 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi (hors 1er Novembre). *Attention 15 places seulement de disponible pour cette opération.*

Inscription sur la page facebook : Nautic Club Moulinois 03 Auvergne

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Le projet péniche à Moulins LA PENICHE D'ABORD travaille et affine l'offre qui sera proposée à bord. Le Capitaine consulte des experts en matière de construction budgétaire. Une fois tous les éléments chiffrés en sa possession, il lancera avec son équipe les recherches en financement. Rappelons que ce projet a pour but la création d'un lieu événementiel flottant sous la forme d'une péniche événementielle dans un esprit éco-responsable et tournée vers l'économie sociale et solidaire. Ce lieu entièrement fabriqué en chantier naval sera en réalité une plateforme flottante avec l'architecture complète d'une péniche Freycinet. Cette péniche n'aura pas vocation à naviguer et sera amarrée de manière définitive sur les quais à Moulins, puisque la rivière Allier ne peut plus être empreintée pour des embarcations lourdes



Ce projet s'oriente sur 5 axes majeurs

- Activité bar et restauration ;
- Espace de concerts et expositions ;
- Location de salle événementielle (famille, entreprise, association,….) ;
- Espace de travail partagé et pépinière d'entreprise et associative ;
- Hébergement touristique et atypique.

Dans le même temps, le Capitaine a répondu à plusieurs appels à projet nationaux et régionaux correspondants à ce type de projet innovant. Il espère être récompensé à nouveau comme cela a été le cas à plusieurs reprises. Avec l'un de ses plus fidèles adjoints, le Capitaine a rencontré ces dernières semaines les instances décisionnaires auprès de Moulins Communauté, le Conseil Départemental de l'Allier et la Ville de Moulins afin de leur présenter l'avancée et le cahier des charges techniques du projet.

Une belle récompense

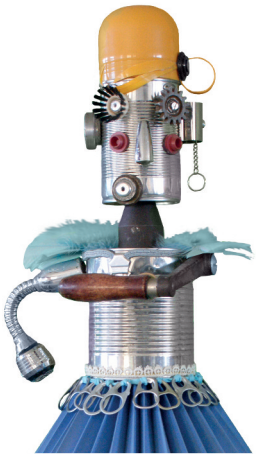
La Capitaine et son équipe ont été récompensé hier par le « prix du Bénévolat 2019 » par la Ville de Moulins à l'occasion du Forum des Associations, pour toutes les actions menées et impulsées avec les collectifs « La Péniche D'abord » et « Old'stars » afin de promouvoir le projet péniche à Moulins.



Le travail ne manque donc pas au Capitaine et il s'active chaque jour pour pouvoir mettre au plus tôt sur l'eau ce lieu futur flottant dans la Capitale du Bourbonnais.

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord.
Mail : lapenichedabord@orange.fr
Site internet : lapenichedabord.com

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 !

Adèle a son blog !

Le SICTOM Nord Allier dont Adèle Luciole est l'ambassadrice vient de revoir entièrement son site Internet. Plus clair, plus intuitif avec un moteur de recherche, il héberge aussi le blog d'Adèle.

Un nouveau site internet mais l'adresse reste la même : www.sictomnordallier.fr

La page d'accueil propose des accès directs à des informations dont nous avons souvent besoin : réserver un composteur, où trier nos textiles, les déchèteries, etc. Retrouvez tous les renseignements dont vous avez besoin et même plus encore : le devenir de nombreux déchets, les différentes installations de traitement des déchets des 85 000 habitants desservis par les services du SICTOM Nord Allier, les jours et le mode de collecte dont vous bénéficiez grâce à l'accès direct : la collecte des déchets.

Restez en contact avec le blog d'Adèle !

Comme tout le monde n'a pas de profil Facebook et vu le succès du profil d'Adèle, il était plus que nécessaire de lui créer son blog pour partager avec plus de personnes, plus d'astuces pour limiter sa production de déchets. Un accès direct au blog est présent sur la page d'accueil, d'une couleur plus girly, rose, vous ne pouvez pas le rater ! Retrouvez des idées de réutilisation, de réemploi, les initiatives locales, où donner et pourquoi ? Des astuces pour un jardin malin, des recettes anti-gaspi et de produits d'entretien par exemple.

Rendez-vous vite sur le site www.sictomnordallier pour en savoir d'avantage, explorer.

Pour plus d'astuces au quotidien, rejoignez Adèle Luciole sur Facebook, et aimez la page du SICTOM Nord Allier et visitez régulièrement le site Internet du SICTOM et le blog d'Adèle !



Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : les clous de girofle contre les mites alimentaires



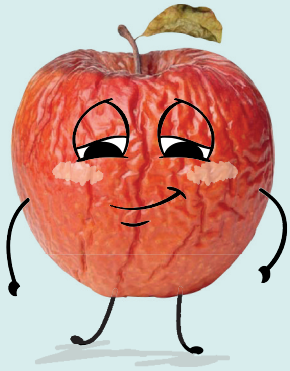
Le clou de girofle est un incontournable de la lutte contre les mites. En effet, il a une odeur particulièrement forte que les mites n'aiment pas du tout. Dès qu'elles le sentent, elles fuient à tire d'ailes. Ainsi, mettez du clou de girofle dans un bol et posez le dans votre placard, c'est un bon moyen de les faire fuir.
Attention, le principal atout du clou de girofle est son odeur. Pensez donc bien à renouveler votre « piège » lorsque l'odeur s'estompe.

Samedi 19 octobre de 9h à 12h à la boutique : Talents du Bourbonnais avec Sylvie Livet auteure de livre sur la positivité

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



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
Suivez-nous sur Facebook
Les promos d'hygibioservice
HYGIBIOSERVICE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

EN FRANCE, **20 KG** DE DÉCHETS ALIMENTAIRES JETÉS DONT **7 KG** D'ALIMENTS ENCORE EMBALLÉS

FRIPÉE ?
MAIS TOUJOURS CRAQUANTE !

IL EST TEMPS DE FAIRE CHANGER LES CHOSES...
AGISSONS !

- Je fais attention à la date limite de consommation - DLC
- Je rédige une liste de courses après avoir vérifié mon frigo
- Je prends l'habitude de cuisiner les restes de repas
- Je demande au restaurant à partir avec mes restes de repas

gaspillagealimentaire.fr — 16 octobre - journée nationale de lutte contre le gaspillage alimentaire

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

Fleurs de Bach **et sommeil paisible**

Les fleurs de Bach peuvent vous aider dans de nombreuses situations, dont voici deux exemples concrets : le changement d'heure et les problèmes de sommeil

Lors du changement d'heures qui va avoir lieu dans la nuit du samedi 26 octobre au dimanche 27 octobre 2019, nous sommes nombreux à mettre un certain temps à nous habituer. L'élixir de Scleranthus associé à celui d'Agrimony, s'avéreront stabilisateurs, pour une adaptation rapide. Et Willow aidera ceux que le changement rend grincheux.





Les problèmes de sommeil sont un vaste sujet, voici quelques pistes pour vous aider :

- Dans tous les cas, vous pourrez prendre White chestnut, qui aide à calmer le mental quand il a la fâcheuse tendance à se mettre en route au moment où vous voulez vous endormir
- Si vous avez peur de faire des cauchemars, pensez à Aspen et Rock rose, pour retrouver calme et confiance
- Si vous vous faites du souci pour des proches, prenez Red chestnut, pour retrouver de la sérénité
- Si vous êtes surexcité (enfants), Vervain fera retomber la tension le soir

Dans la pratique, deux façons de prendre vos fleurs de Bach :

- Au verre : 4 gouttes de la fleur dans un verre d'eau, à boire par petites gorgées au fil de la journée, voire dans la nuit (cauchemars)
- Au flacon : 4 gouttes de chaque fleur dans un flacon compte-goutte de 30 ml rempli d'eau, prendre 4 gouttes 4 à 6 fois par jour, sous la langue.

Plus de conseils ?

Catherine HOULLE, praticienne en fleurs de Bach et gemmothérapie
07 88 49 86 79
Cabinet HARMONIES
11 rue du pont-ginguet, 03000 Moulins
Catherine-houlle.e-monsite.com/cathoulle@sfr.fr

Les fleurs de Bach ne sont pas des médicaments, en cas de problème de santé, consulter votre médecin traitant

#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

Trucs et astuces pour dire stop au gaspillage avec l'association Zero Waste Bourbonnais

Une bonne claque aux mauvaises odeurs !

Le gel fraicheur : une solution aromatique à privilégier

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette d'un gel fraicheur pour parfumer de façon saine vos toilettes.

Vous voulez rejoindre le mouvement, découvrir encore plus de trucs et astuces ou suivre l'actualité de l'association, rendez-vous sur leur page Facebook : Zero Waste Bourbonnais



À l'heure où les composés chimiques des sprays, bougies, encens, destinés à parfumer, sont décriés pour leur dangerosité sur la santé et l'environnement, les huiles essentielles (HE), utilisées à bon escient et à un dosage approprié, apparaissent comme une solution alternative. Néanmoins, il convient, pour les personnes fragiles (asthmatiques, jeunes enfants, futures mamans...), de limiter le plus possible l'utilisation des HE. Rappelons qu'ouvrir la fenêtre est la seule recommandation nécessaire pour renouveler l'air et chasser les odeurs et les polluants. Pour les "inconditionnels" des toilettes parfumées, n'utilisez qu'une seule HE pour la réalisation de ce gel afin de profiter au mieux du parfum dégagé et éviter le côté entêtant lié à l'association de plusieurs HE. Le gel fraicheur proposé se met dans un pot de verre de récupération. Lorsque vous voulez stopper momentanément la diffusion des HE, vous pouvez mettre le couvercle du pot. Pour une diffusion plus subtile, faites des petits trous dans le couvercle. Il est possible de faire durer davantage le gel en rajoutant 1 à 2 gouttes d'HE sur le gel lorsque celui-ci perd de son odeur.

La recette et ses ingrédients:

-100 ml d'eau ;
- 4 g d'agar-agar ;
- 5 à 10 gouttes d'HE (lavande vraie ou menthe verte ou toute HE qui vous convient) suivant l'intensité du parfum souhaité. Remplacez les HE par des hydrolats des mêmes plantes pour les futures mamans, les jeunes enfants ou les personnes asthmatiques ;
- Colorant alimentaire ou spiruline pour colorer le gel (facultatif).

A vous de jouer !

Faites chauffer l'eau dans laquelle vous aurez dissous l'agar-agar jusqu'à frémissement et attendez 30 secondes en remuant légèrement ;
Retirez la préparation du feu ;
Versez la préparation dans le contenant de verre ;
Laissez légèrement refroidir et ajoutez les HE (le mélange va progressivement blanchir) ;
Il est possible d'accélérer la gélification en mettant le mélange légèrement refroidit au réfrigérateur;

Une recette inspirée du livret 468 trucs, astuces et recettes écolo pour la maison ; édité par Ecodis, mai 2015

#Publi-rédactionnel

Arthro'Forme

“Mieux vivre sans douleur”


De gauche à droite: Élodie TABUTIN, Jean Michel BONAITI, Sylvie BUISSON, François POYAU ET David TABUTIN.

La société Arthro'Forme est implantée dans l'Allier depuis plusieurs années maintenant. L'objectif de ses fondateurs, **David et Elodie**, est de rendre accessible à un plus grand nombre de personnes, des méthodes naturelles qui visent à soulager les douleurs et les problèmes de mobilité liés aux pathologies d'origine rhumatismale. Leur vocation : lutter contre la douleur pour retrouver une vie meilleure.

Des solutions naturelles pour soulager les douleurs et retrouver du bien-être
Arthro'Forme propose des appareils d'électrothérapie, de magnéto-thérapie ou de purification d'air, pratiques et faciles à utiliser chez soi, en toute autonomie. Ils ont été mis au point pour réduire de nombreuses formes de douleurs et pallier certains problèmes de mobilité.

> “Lutter contre la douleur pour retrouver une vie meilleure.”

> La Magnétothérapie
En reproduisant l'effet naturel du champ magnétique terrestre, cet appareil aide les cellules à se régénérer et améliore ainsi la capacité de réaction de l'organisme. La technologie utilisée est douce et progressive. Elle stimule simplement les capacités naturelles du corps à se rétablir lui-même.
C'est un traitement à la fois préventif et curatif :
- Les champs magnétiques pulsés permettent à l'organisme de regagner l'énergie dépensée quotidiennement pour maintenir l'équilibre des cellules du corps et prévenir le développement de diverses maladies.
- En restituant à l'organisme ses capacités naturelles de défense contre la douleur, l'appareil apaise et soigne.
Le traitement favorise aussi la régénération des cellules lésées (processus d'auto-réparation).

> L'Electrothérapie
L'électrothérapie est souvent utilisée quand d'autres thérapies ont échoué. Dans la plupart des cas, elle apporte un soulagement rapide et sans risque aux douleurs rhumatismales. Il peut cependant arriver que ce soulagement ne soit pas immédiat. Cela ne veut pas dire que la méthode soit inefficace, mais seulement que certaines personnes peuvent réagir plus lentement que d'autres. Même si les bienfaits ne sont pas immédiatement ressentis, l'électrothérapie exerce une action favorable sur les tissus de l'organisme.
Combattre la douleur et le manque d'exercice physique. L'électrothérapie améliore les fonctions physiologiques en favorisant le travail musculaire qui lui-même restaure une meilleure circulation sanguine dans les tissus. Une fois la douleur combattue, les mouvements deviennent plus faciles.

Arthro'Forme c'est aussi
> L'appareil de purification Orion 7 : l'air intérieur peut être jusqu'à 5 fois plus pollué que l'air extérieur même dans une maison propre : germes, virus, pollens, moisissures ou acariens sont autant d'organismes nocifs sources de nombreuses allergies...
> L'Arthro Dolor : cet appareil portatif vise à soulager les douleurs musculaires, les céphalées, l'arthrose, l'arthrite, l'ostéoporose et les entorses. Il contribue à l'amélioration du tonus, de la vitalité et de l'état de santé général.
> Une gamme de compléments alimentaires.

Vous voulez tester ? Contactez-nous !

Nous offrons une séance d'essai GRATUITE !

06 80 07 62 43
contact@arthroforme.fr
Arthro'forme
www.arthroforme.fr

Et pour les sportifs ?

Ça marche aussi ! Elodie et David proposent leurs services aux clubs sportifs pour le bien-être des licenciés. La société a actuellement un partenariat avec le MYF et mettent à disposition leurs appareils aux footballeurs pour une meilleure récupération physique après l'effort.



Ils témoignent :

« Le résultat est probant. Au départ, je ne pouvais plus lever mon bras et au bout de deux semaines, j'ai pu de nouveau lever le bras au-dessus de ma tête sans ressentir de gêne. Mon mari a connu une nette amélioration pour ses genoux. On ne peut que recommander cette méthode.»
Jacqueline, 61 ans et Jean Claude, 63 ans (Allier).

« Utilisant cette méthode depuis deux ans maintenant pour mes problèmes de douleur, surtout les épaules, cervicales et le dos. Mon épouse, pour son incontinence, en est très contente. Des séances régulières sont indispensables. Merci pour le suivi également.»
André, 67 ans et Jeannine, 69 ans (Allier)

En garde ! Nous avons testé pour vous l'escrime artistique avec **les Chevaliers d'Allen**

"Un cavalier, qui surgit hors de la nuit court vers l'aventure au galop. Son nom, il le signe à la pointe de l'épée d'un Z qui veut dire Zorro », « Un pour tous, et tous pour un ! » Qui n'a rêvé enfant, d'être Zorro, Dartagnan, Lagardère, Fanfan la Tulipe ou Cyrano de Bergerac ? Le rendez-vous est fixé, c'est au sous sol du Palais des sports de Moulins que nous retrouvons Les Chevaliers d'Allen, pour nous préparer à devenir des chevaleresses. L'association propose des cours d'escrime artistique pour les amateurs d'armes en tous genres.



©Cobra Sphère - Photographe

Les Chevaliers d'Allen

Vous les avez peut-être croisé dans les rues de Moulins, dans les Jardins Bas au pied de la Mal coiffée, ou bien en représentation à la foire médiévale de Souvigny ? Les Chevaliers d'Allen ont été créés en 2009 à l'initiative de quelques pratiquants de l'Epée Moulinoise, dont Jean Moreau le maître d'armes, 84 ans pratiquant au sein de l'association. Leur but, préparer des spectacles, du scénario, du choix du costume, à la musique. Aujourd'hui, une trentaine d'adeptes nous font revivre de vrais combats de chevaliers d'antan, en costume sans protection.



L'escrime ancienne et artistique

L'escrime artistique se différencie de l'escrime sportive par la notion de partenariat plutôt que d'opposition que l'on retrouve entre deux escrimeurs. Ce qui apporte de la convivialité dans le club et suscite l'intérêt d'un public différent mais complémentaire du compétiteur en escrime moderne. « *Ensemble, les partenaires construisent une passe d'armes esthétique simulant un combat. L'escrime artistique se rapproche de beaucoup à la cascade et à l'art, l'art théâtral, la comédie, l'expression corporelle ou encore le cinéma..* », nous explique Pauline, pratiquante depuis une quinzaine d'années. L'Escrime artistique fait revivre la pratique de l'escrime à travers toutes les époques, allant de l'antiquité au XIXème siècle, en passant par le grand siècle et le siècle des lumières, et aujourd'hui le sabre laser. « *L'Escrime artistique est un mélange de sport, de culture et d'histoire. C'est un sport complet, C'est formateur aussi bien dans la tête que pour le corps. C'est un dosage entre des moments où l'esprit guerrier prédomine, sans oublier de faire attention aux règles de sécurité, car il s'agit quand même du maniement d'armes sans protection*», nous précise Bruno, pratiquant et président de l'association.

En garde !

Avec José, tout d'abord, nous travaillons les fondamentaux, les gestes de base à nu, sans les armes. C'est parti pour les déplacements. José nous fait la démonstration des gestes à reproduire, des esquives, des fentes… « *Marchez! Rompez! Fendez-vous!* » À peine la gestuelle est elle au point que l'heure de l'armement sonne. Direction l'antre des chevaliers d'Allen pour aller récupérer nos armes. Des armes multiples et variées s'utilisent en fonction du siècle considéré : épée médiévale, hache, fléau d'armes, rapière, bâton, épée, fleuret, sabre... Avec la vingtaine d'élèves, nous formons des duels, prenons les sabres et nous nous exerçons





aux parades « *Prime, seconde, tierce, quarte, quinte et quinte renversée* ». C'est une danse, une élégance du corps et de l'esprit, un sport stratégique où il faut être agile. À la fin de notre séance, nous sommes satisfaites d'avoir passé un bon moment en compagnie des Chevaliers d'Allen. Ce sport demandant de la concentration, il permet de penser à autre chose que les petits tracas du quotidien et de se vider l'esprit.

Nouveauté cette année !

Du sabre laser pour se la jouer façon Skywalker. Si l'âme d'un chevalier Jedi sommeille en vous depuis toujours, soyez le bienvenu.



Bon à savoir

L'escrime artistique combine ainsi arts martiaux, théâtre et histoire au sein d'une activité de spectacle ludique et accessible à tous, à partir de 16 ans, y compris ceux n'ayant jamais pratiqué l'escrime sportive auparavant. N'hésitez pas à venir tester, un mois d'essai gratuit. Entrainement les mercredis à 19h45 au Palais des Sports de Moulins.

Rens. 04 70 46 63 85.
Facebook : Les Chevaliers d'Allen
leschevaliersdallen.wixsite.com

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

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


LES DELICES DE LA RONDE
FROMAGES DE CHEVRE FERMIER
Mme et Mr PAILLERET
La Ronde 03460 Villeneuve sur Allier 06.30.25.38.41
lesdelicesdelaronde@gmail.com 04.70.43.31.78

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


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

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

VOUS SOUHAITEZ COMMUNIQUER DANS LE MAGAZINE ?
Votre encart à partir de 50€ par mois
CONTACTEZ-NOUS !
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24
espritedition@gmail.com
Magazine Esprit Sport & Bien-être
www.espritsportetbienetre.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

Produire des champignons dans le bourbonnais, c'est possible !

Lentin de la Buche est une entreprise familiale fondée par Bruno et Evelyne Henry à Monétay-sur-Loire en 1993. Elle est spécialisée dans la production de substrats incubés pour la culture des champignons exotiques (Shiitaké, pleurote et pholiote). Ils sont réalisés uniquement à destination des professionnels. Il existe seulement deux entreprises de production de substrats en France.

Après plusieurs agrandissements en 2003 et 2015, le site s'étend aujourd'hui sur une superficie d'environ un hectare dont 8000 m² de surface climatisée (salle d'incubation) et emploie 20 salariés. L'entreprise possède trois unités de production indépendantes les unes des autres. Elles comprennent chacune un bâtiment pour la phase de broyage d'une paille de blé de qualité mélangée avec de l'eau, de la sciure de chêne et plusieurs additifs sans aucun produit chimique (Substrats pour la pousse du Shiitaké. La sciure de chêne n'est pas utilisée pour les substrats de pleurote) et un espace fermé ou l'on trouve deux fours de 20 tonnes pour la phase de pasteurisation en masse (Nettoyage de la matière organique à 60 °C pendant 24 h), un assemblage de machines pour le lardage (introduction de la semonce, le blanc dans le substrat préalablement refroidi) et l'ensachage ainsi que de vastes salles d'incubation.



Accompagné de leur fils Julien, Bruno et Evelyne Henry sont les gérants du Lentin de la Buche.

Une production écoulée en France et en Europe

Le processus de fabrication d'un substrat pour la culture de shiitaké dure environ 6 semaines (1 pour le broyage et la préparation et 4 ou 5 pour l'incubation. Poids, 12,5 kg) contre 3 pour les pleurotes (seulement 2 semaines pour l'incubation. Poids, 14,3 kg). D'un teint brun, le substrat pour la production de shiitaké prend un aspect blanchâtre au fil des jours grâce au développement du mycélium (blanc de champignon). L'entreprise produit 12 000 tonnes de substrat par an (50 % en shiitaké et le reste entre pleurotes et pholiotes). La production est écoulée en France et dans plusieurs pays européens (Allemagne, Espagne, Pays-Bas, Pologne et République Tchèque). Ce marché est actuellement en pleine évolution avec l'arrivée massive de substrats chinois de petite taille en Espagne.

Isabelle Combaret produit du shiitaké au Donjon

Ancienne cadre dans la maroquinerie de luxe, Isabelle Combaret s'est reconvertie dans la production de champignons depuis 2015. Installée au Donjon, elle cultive du shiitaké dans un ancien bâtiment agricole de 400 m². Cette variété asiatique est la 2ème la plus consommée dans le monde après le champignon de Paris. Les japonais lui attribuent des vertus thérapeutiques permettant de lutter contre le cholestérol et l'hypertension. Ce champignon rustique se conserve très bien. Sa pousse est favorisée grâce à une bonne température de 14° C, un peu de lumière naturelle et une bonne hydrométrie (Le taux d'humidité doit être le plus élevé possible). Les champignons poussent en quelques jours sur les substrats fabriqués au Lentin de la Buche (Durée de vie, 4 à 6 mois en salle de production). La cueillette a lieu tous les jours. Après la phase de conditionnement, les champignons sont expédiés par transport frigorifique. « *Être productrice de champignon demande beaucoup de temps. C'est une activité très contraignante où l'on doit travailler dans l'humidité et la moisissure* » souligne la productrice.

La sécheresse, un vrai problème

« *C'est très compliqué de produire des champignons à l'heure actuelle à cause de la sécheresse que l'on subit depuis 2018. Elle entraîne une énorme baisse de production parce que la température est trop élevée* »précise Isabelle Combaret. Elle écoule sa production d'une centaine de kilo par semaine auprès des restaurants locaux et d'une plateforme d'achat.

M.C



Les champignons poussent en quelques jours sur les substrats utilisés par Isabelle Combaret.

Pour info !

A la découverte des champignons en forêt avec l'ADATER



Stages « initiation aux champignons » en forêt de Tronçais L'ADATER propose deux stages sous forme de promenades-cueillette accessibles à tous, afin de partir à la découverte des champignons :

- le samedi 19 octobre de 9h à 12h
- le samedi 26 octobre de 9h à 12h

Le principe est simple : se promener dans l'une des plus belles chênaies d'Europe avec un guide naturaliste pour chercher les champignons : apprendre à les différencier, les sentir, définir quelques critères d'identification, en savoir un peu plus sur le rôle de ces décomposeurs de l'ombre.

Ces stages sont aussi l'occasion de découvrir la faune et la flore forestières, au hasard des pistes, en fonction des indices de présence, des fruits ou des floraisons tardives.

Alors sortez vos plus beaux paniers d'osier, enfilez une paire de bottes et venez partager ce moment de plaisir des sens et de convivialité.

Tarifs : adultes : 10 €, Enfants (6-18 ans) et adhérents ADATER : 5 €. Inscription auprès de l'ADATER : 04 70 66 48 25

Une rentrée sous le signe du **bien manger ensemble**

Claude Riboulet, Président du Conseil Départemental de l'Allier s'est rendu au collège St Exupéry de Varennes-sur-Allier le jour de la rentrée scolaire pour inaugurer le premier self participatif de France. Il en a profité pour annoncer la création d'un nouveau label départemental, le label « Saveurs et savoirs », destiné à promouvoir une cuisine faite maison dans toutes les cantines. Objectif : proposer aux enfants demi-pensionnaires des produits frais, de proximité et cuisinés maison.

Des restaurants scolaires autonomes

Ce ne sont pas moins de 13185 repas qui sont préparés chaque jour dans les 33 restaurants scolaires du département grâce au savoir-faire de ses 150 cuisiniers et agents polyvalents, un enjeu de taille donc pour l'éducation au goût de nos enfants. Offrir une restauration de qualité constitue donc pour le Conseil Départemental une priorité absolue. Pour ce faire, il a donc décidé de mettre en place un label « Saveurs et savoirs » et de lancer un appel à candidatures auprès des collèges.



©Laetitia Guyot CD03



La promesse d'une cuisine faite maison

A la clé avec ce label, des assiettes sur mesure, pour lutter contre la gaspillage alimentaire, composées de produits frais pour tous les jeunes Bourdonnais, une véritable éducation au bien manger ! La création du label « Saveurs et Savoirs » intervient là pour clarifier le niveau de qualité attendu de tous les repas servis. Un appel à candidature est donc lancé jusqu'en novembre 2019, 15 collèges s'étant déjà à ce jour impliqués dans cette démarche. Après inscription, un comité d'évaluation indépendant au sein du Département est chargé d'évaluer la qualité des prestations délivrées d'après le référentiel du label. Le collège candidat est soumis à un audit de contrôle tous les 18 mois pour s'assurer du bon suivi de son engagement. Mais il appartient à chaque établissement de construire et planifier lui-même les actions à mettre en œuvre pour améliorer le niveau de conformité et se rapprocher progressivement des exigences maximales.

8 thèmes à satisfaire

Le label ne concerne pas seulement l'éducation au goût mais aussi le bien vivre ensemble à travers 8 thématiques :

- Des prestations culinaires reconnues en vue d'une véritable éducation au goût grâce à une cuisine faite maison au moyen de produits de proximité,
- Des temps de repas plus longs, au minimum de 20 minutes, pour développer la convivialité autour des plats,
- Des produits sains, fruits et légumes frais de saison, en circuit court,
- Un personnel disponible et à l'écoute avec des formations à la clé,
- Une communication partagée avec les parents à travers un affichage pour la promotion des produits frais, bio et locaux,
- Un environnement durable et responsable à travers le tri des déchets et des emballages et la lutte contre le gaspillage alimentaire,
- La sécurité alimentaire des enfants, érigée en première préoccupation de tous les acteurs de la restauration. Cela passe évidemment par un plan de maîtrise sanitaire, des analyses d'autocontrôle, la formation des personnels, le renouvellement du matériel, la mise aux normes des unités de restauration, le réfection des selfs.
- Un engagement qualité à travers des enquêtes de satisfaction auprès des usagers.

Pour aider les restaurants scolaires dans l'exigence de qualité, le Conseil départemental a d'ores et déjà créé la plateforme @grilocal03. Gageons que l'ensemble des restaurants scolaires répondront à l'appel de ce label « Saveurs et savoirs » destiné à promouvoir des valeurs éducatives essentielles.







Le Billard Club Bourbonnais a de nouveaux locaux !

Un lieu tout neuf pour une association de Bourbon l'Archambault qui cherche à renouveler ses membres.



Serge Lefebvre dans les nouveaux locaux

Ce n'est pas sa récente opération qui empêchera Serge Lefebvre de mobiliser les troupes pour parler de sa passion : le billard français. Fier président de l'association du Billard Club de Bourbon depuis 1984 (l'association avait été fondée 2 ans avant), il nous fait visiter ce nouveau lieu, sis à la ZAC du Pont-des-Chèvres à Bourbon l'Archambault, inauguré fin août 2019. Visite guidée et commentée.

Esprit Edition : Où sommes nous ?
Serge Lefebvre : Nous sommes au rond-point du casino à Bourbon l'Archambault vers la route de Moulins, sur le site dit du Pont-des-Chèvres. C'est notre 4ème déménagement en 37 ans, je vous laisse imaginer la difficulté à transporter les billards. Il faut tout démonter, remonter, veiller à ce que rien ne prennent l'humidité. Sans oublier le poids ! Les deux billards français que vous voyez dans la grande salle pèsent 850 kilos à cause des plaques d'ardoise qui sont sous le tapis. Ces plaques disposent d'un système de chauffage pour permettre aux boules de rouler de la manière la plus fluide possible. C'est technique !

Esprit Edition : On ne peut jouer qu'au billard français ici ?
Serge Lefebvre : Non, pas du tout, il y en a pour tous les goûts ! Nous avons également installé dans la partie haute du local 2 billards américains, et nous avons mis les règles à disposition des joueurs novices. L'adhésion est à 20 euros par mois et chaque adhérent a sa clef, il peut venir jouer nuit et jour si l'envie lui en prend. Nous prêtons tout le matériel.

Esprit Edition : Vous me disiez tout à l'heure que vous souhaitiez redonner une dynamique au club ?
Serge Lefebvre : Oui, nous sommes 19 adhérents à l'heure actuelle, et après une période de travaux pour aménager ce local suite à la vente de notre dernier local à un particulier, on se rend compte qu'on a besoin de relancer le club, d'avoir des jeunes. On a deux jeunes de 21 ans qui viennent d'adhérer et c'est eux la relève ! Nous avons fixé une adhésion à 10 euros par an pour les jeunes (avec cours compris) pour



faciliter l'accès. On peut commencer le billard à partir de 12 ans. Je suis formateur, j'ai été Président Jeunesse et Sport au Département, et arbitre pendant 20 ans de la ligue Auvergne. Et hommes, femmes, tout le monde est le bienvenu ! Le club a été en finale de France femme en 2008, et finale masculine de billard à une bande en 2013.

Esprit Edition : Quels sont les projets pour le club : loisir ou compétition ?
Serge Lefebvre : Compétition, pourquoi pas, ça dépendra des profils et des talents de ceux qui vont nous rejoindre. Dans le passé on a accompagné Sébastien Gillardin qui est maintenant en national 2 à Clermont et Pascal Gardin, en national 1 sur Bordeaux, ce sont des fiertés. En attendant c'est important d'organiser des championnats par équipe. On a la chance d'avoir de belles équipes dans l'Allier : il y a des clubs à Moulins, Varennes, Montmarault, Montluçon, Vichy. A chaque fois que nous avons organisé des petits tournois, c'était toujours un plaisir.

Esprit Edition : Et comment peut-on vous rencontrer ?
Serge Lefebvre : Vous pouvez venir directement au local les lundi, mercredi et vendredi après midi, et pour les cours c'est sur rendez-vous auprès du président. Tous les niveaux sont les bienvenus et l'ambiance c'est bonne humeur mais chahut interdit !

S.C

Plus d'infos !

Billard Club de Bourbon l'Archambault
ZAC le Pont-des-Chèvres
03160 BOURBON L'ARCHAMBAULT
bcbourbon@outlook.fr // 06 50 08 11 00
http://bcbourbon.sportregions.fr

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

Cellier des Bourbons
Vente de chrysanthèmes
Cellier des bourbons
VINS & ÉPICERIE FINE
Suivez-nous sur Facebook
Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau
12, Boulevard de Courtais à Moulins
04 70 20 58 74 www.cellier-des-pays-bourbon.fr

La Bourbo'Night VTT, une randonnée VTT en nocturne à Moulins

Organisé par les Riders Bourbonnais, ce concept inédit dans le département, aura lieu le samedi 2 novembre à partir de 18h30. Cet évènement proposera d'explorer le patrimoine de l'agglomération moulinoise autrement : en VTT et en nocturne à l'occasion d'une randonnée urbaine conviviale. Les principaux monuments et sites incontournables de l'agglomération seront abordés par les deux parcours (10 et 25 km) proposés, avec une surprise en prime !



Petits ou grands, sportifs ou non, il y en aura pour tous les goûts. Mais tous ne devront avoir qu'un seul objectif : (re)découvrir l'agglomération en s'amusant en cette soirée où les déguisements seront les bienvenus.

Tarif : 5€ adulte, 3€ enfant jusqu'à 12 ans

Points importants du réglement

La BOURBO'NIGHT VTT n'est pas une compétition, la voie publique ne sera pas réservée aux participants. Par conséquent, le respect du code de la route sera obligatoire.

Le port du casque et du gilet rétro réfléchissant sera obligatoire. Les vélos devront également disposer d'un système d'éclairage conforme. Un briefing sécurité sera effectué à l'attention des participants avant les départs.

Des news du Moulins Yzeure Foot !



L'équipe de Moulins Yzeure Foot a pris la pose à l'occasion de la photo officielle au Centre National du Costumes de Scène

Prochain match à domicile le Samedi 19 octobre contre Nîmes Olympique

L'équipe encadrée par Stéphane Dief occupait une belle 5ème place au classement avant le déplacement au FC Annecy, second de la poule. Les victoires contre les réserves de l'Olympique Lyonnais et de l'Olympique de Marseille ainsi que le nul contre une solide équipe du Hyères FC ont permis de lancer une dynamique positive qu'il faudra confirmer lors de la réception du Nîmes Olympique (B) **samedi 19 octobre à 18h au stade de Bellevue à Yzeure. Nous y serons et vous ?**

#Publi-rédactionnel

METHODE ORA pour retrouver la bonne posture

ora® ...pour l'équilibre !

La méthode d'autocorrection de la posture ORA vous aide à retrouver équilibre et bien-être. Ce dispositif médical ORA se place dans la bouche, sur les dents molaires, maintenu serré sans forcer tout en pratiquant trois exercices pendant 2 min par jour.

La position des mâchoires influence notre posture. En effet un déséquilibre à des répercussions sur la colonne vertébrale et, par conséquence sur les articulations, les ligaments et les muscles. Pratiquer la méthode ORA place dans l'axe toutes les articulations.

80% de la population présentent des dysfonctionnements des articulations de la mâchoire, mais bien peu en ont conscience. La méthode marche pour tout le monde et pour tout type de douleur, passagère ou chronique, à commencer par les adultes souffrants de troubles musculo-squelettiques d'origine professionnelle, les sportifs (avant ou après l'effort), mais aussi les enfants. Chez les seniors, elle permet de prévenir les chutes Fruit d'une recherche scientifique, produit breveté internationnalement répondant aux normes CE. **Vendu 49€ dans certaines pharmacies, ainsi que sur le site www.ora-lora.com**



Save the date !

Salon des vins à Yzeure, samedi 23 et dimanche 24 novembre

Organisé par l'association les Gastronomes Epicuriens à Yzeurespace de 10h à 18h et nocturne jusqu'à 21h le samedi. Le salon réunira de nombreux exposants vignerons ainsi que des artisans proposant des produits du terroir pour le plus grand plaisir des visiteurs.

ECOmobilité SERVICES
Richard FALCO
VOTRE ELECTRICIEN

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

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

Octobre rose : Le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure se mobilise

1 femme sur 8 risque de développer un cancer du sein. Chaque année, le dépistage précoce permet de sauver des milliers de vie. C'est donc là le but d'Octobre Rose : informer les femmes et l'opinion publique sur l'importance du dépistage précoce et le suivi médical.


L'entrée du CH à Moulins illuminée en rose

En France, avec près 12 000 décès chaque année, les cancers du sein sont le 1er cancer chez la femme et ceux qui entraînent la plus grande mortalité. Près de 58 000 nouveaux cas sont dépistés en France chaque année. S'il est dépisté à un stade précoce, c'est-à-dire à un stade peu avancé de la maladie, ce cancer peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Seules 53 % des femmes de 50 à 74 ans invitées à faire une mammographie répondent alors que l'objectif est d'atteindre au moins 75 % de réponses. Mais c'est en bonne voie ! Au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure, ils enregistrent une augmentation de 65 % de l'activité sur le dépistage du cancer du sein cette année. Il faut continuer !

De nombreuses actions liées à Octobre Rose

Pour la 26ème année consécutive en France, Octobre Rose est l'occasion de mettre en lumière celles et ceux qui combattent cette maladie, d'intensifier l'information et la sensibilisation. Le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure se mobilise pour lutter contre ce cancer en informant et en dialoguant à travers plusieurs évènements.

L'échappée rose

L'hopital accueillera le lundi 21 octobre la Caravane de l'association "Tout le monde contre le cancer" lors de l'Échappée rose. L'équipe de la caravane offrira des moments extraordinaires aux femmes touchées par le cancer. Une vingtaine de femmes auront un rendez-vous individuel avec des conseils beautés personnalisés, des massages, soins des mains et du visage. L'objectif est de lâcher prise, se détendre et se sentir apaisé grâce à deux socio-esthéticiennes présentes.

Illuminations de bâtiments en rose

Depuis le 1er octobre, deux bâtiments sont illuminés en rose et les visuels du Centre hospitalier sur les réseaux sociaux sont également en rose, couleur symbolique de la lutte contre le cancer du sein.



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

Être belle, rester **positive et féminine avec les Franjynes**

Au-delà d'une simple prothèse capillaire, la frange-turban créée par Julie Meunier en 2007, se veut une alternative originale à la perruque, un véritable accessoire de mode qui va permettre aux femmes et aux fillettes qui souffrent d'alopécie (perte de cheveux), de renouer avec la féminité tout en apportant une touche pop et colorée à un look.

Un style, tout en nouages !

1 style différent par jour. Facile et réglable, le turban propose 7 nouages différents, pour « twister vos tenues » en fonction de votre humeur mode et changer de tête autant de fois que vous en avez envie.

Et les Franjynes ne s'arrêtent pas là...

De nouveaux turbans viennent enrichir l'offre et apportent encore plus de choix aux femmes, leur permettant de s'adapter à toutes les situations. Des turbans de cérémonie, pour être chic et élégante dans les grandes occasions et des turbans « Sport » dont une version avec casquette.

En 2019, Julie va encore plus loin dans « le stylisme thérapeutique ». Elle lance sa première collection de fringues : un top, une combinaison et une robe… Trois vêtements qui font rimer mode et confort, parfaitement adaptés aux femmes ayant subi une ablation du sein… Ces créations 100% françaises, 100% Côte d'Azur, sont disponibles des tailles XS à XL mais également sur mesure à la commande.

Nouveauté ! La queue de cheval Ponytail

Parce que les cheveux ne repoussent que de 1,5 cm par mois, la queue de cheval "Ponytail" peut venir se clipper grâce à sa pince crocodile sur sa repousse du



moment, sur votre propre mini queue. Le tout se fondra parfaitement dans vos propres cheveux, ce qui vous permettra de pouvoir passer du cheveux court au cheveux long en plein d'oeil !

Les Franjynes, une entreprise engagée et solidaire

- Solidaire = un pourcentage du chiffre d'affaire net par article vendu est reversé à la recherche contre le Cancer.

Sociale = Julie travaille avec un atelier de femmes en réinsertion professionnelle, qu'elle appelle ses « sœurs de combat » et qui souffrent de maladies physiques.

Site : lesfranjynes.com

Facebook : LES FRANJYNES

Soirée Élection Miss Moulins



Le samedi 26 octobre au palais des sports de Moulins, soirée élection de Miss Moulins. Tous les bénéfices de la soirée seront reversés a l'association GénitiCancer. Gaëlle, à l'initiative de cet évènement, Céline coach ainsi que toute son équipe VDI de la société Au Moulin Rose sont sensibles à la lutte contre le cancer, et s'associe depuis 2 ans à l'association GenetiCancer en reversant 1€ sur une liste de produits comestiques. La ville de Moulins, la Communauté d'agglomération et l'association Bouge Toi Moulins seront partenaires de la soirée.

JCD COMMUNICATION
ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE
www.jcdcom.fr 04 70 43 09 21
SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

QI GONG
gymnastique chinoise de bien-être
SHIATSU
massage-bien-être
Atelier Qi Gong
Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV
06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

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

iad
Pascaline HOMBREUX
Concrétisons ensemble votre projet immobilier
06 25 33 97 67
pascaline.hombreux@iadfrance.fr
Pascaline Hombreux Iad France
Numéro R.S.A.C 849 479 076 - Tribunal de Cusset.

Restez connecté !

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

Rover : garde d'animaux de compagnie entre particuliers

Rover est l'application N°1 pour la garde d'animaux et la promenade de chien. Choisissez parmi des pet sitters vérifiés, évalués et près de chez vous, que ce soit pour une garde de nuit, de jour ou pour des promenades.

Simple et rapide

Contactez et discutez avec les dog sitters et promeneurs de chien directement depuis l'appli. Recevez de leurs nouvelles, même en déplacement. Chaque paiement est sécurisé et pratique. Recevez l'itinéraire de la promenade de votre chien, avec en prime ses pauses pipi/crotte, ses ravitaillements repas/eau et une note personnalisée de votre dog sitter.



Pour les DogSitters et les promeneurs de chien aussi



Envoyez facilement des photos, des vidéos et des messages aux propriétaires de l'animal. Soyez payé automatiquement, c'est simple et sécurisé avec l'appli Rover. Gérez votre activité à tout moment, même depuis le parc à chien. Activez les notifications mobiles pour répondre rapidement aux demandes de réservation. Créez des Carnets de Bord Rover pour partager toutes les informations avec les propriétaires.

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. 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

Potimarron rôti au four

Ingrédients pour 4 personnes :

1 potimarron en tranches d'environ 2cm d'épaisseur
3 cuillères à soupe de miel liquide
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de colombo (mélange d'épices en poudre
quelques branches de romarin séché
sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Bien laver le potimarron, couper la queue et la base. Enlever les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe, puis couper en deux, avant de le couper en tranches d'environ 2cm d'épaisseur dans sa largeur.
- Disposer les tranches dans un plat à four. Je les ai mises dans un moule à tarte anti-adhésif pour ne pas avoir à frotter du miel caramélisé pendant des heures !
- Ajouter le miel, l'huile, le romarin, le sel et le poivre et bien mélanger le tout à la main ou avec une cuillère à soupe.
- Laisser cuire à 180°C pendant une demi-heure.



" ***Astuce de grand-mère :***
Si vous conservez votre potimarron dans un endroit bien sec, pas trop chaud et à l'abri de la lumière (une cave, un garage ou un cellier en somme), vous pourrez le conserver pendant des semaines, voire des mois, sans qu'il perde sa saveur et sa chair ferme. C'est ça l'avantage avec les légumes d'hiver, ils sont très résistants. "

Mlle Bluue
Communication 360
Site internet
Identité visuelle
Contenu digital
hello@mllebluue.fr www.mllebluue.fr

TeraByte INFORMATIQUE
Clinique des Ordinateurs
04 70 46 08 48 ou 06 68 02 07 02
3 Place Jean Moulin - 03 MOULINS
REPARATION - VENTE - ASSEMBLAGE
DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUITS
SERVICE À DOMICILE 7J/7 MAC & PC
Suivez-nous sur Facebook
www.clinique-des-ordinateurs.fr

MOULINS

COMME À LA TÉLÉ !



WWW.MOULINS.TV

Continuer à faire du sport l'hiver !

Le changement vers l'heure d'hiver arrive à grand pas et avec lui une baisse voir un manque de motivation puisque celui-ci va rendre la pratique du sport en extérieur complexe !

Mais voici quelques conseils pour vous permettre de poursuivre une activité physique et rester motivés durant ces journées de plus en plus courtes, à la météo souvent peu clémente et aux petits problèmes de santé qui s'accumulent souvent durant cette période...

Si vous pratiquez en extérieur :
- Augmenter le temps d'échauffement car vos tendons, ligaments et muscles ont besoin de plus de temps pour se décontracter au froid !
- Ne vous couvrez pas trop caar la transpiration accentue le froid et privilégiez les fibres synthétiques (gore-tex...).
- Couvrez efficacement vos extrémités (mains, pieds, oreilles) souvent exposées, au sec et à l'abri du vent
- Privilégiez des temps courts à l'extérieur, lorsque le risque de verglas est moindre et surtout si la météo se dégrade vite, il est mieux de ne pas partir trop loin de chez soi
- Modifiez votre respiration sportive : inspirez par le nez et expirez par la bouche afin de réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne les poumons et ainsi vous éviterez de tomber malade !
- Soyez visible dans l'obscurité en portant des vêtements visibles et si besoin une lampe frontale.
- Augmentez les temps de récupération car vos muscles et vaisseaux sanguins sont plus contractés et ont besoin de plus de temps au chaud pour se détendre.
- Buvez de l'eau pas trop froide pour éviter les troubles digestifs, toutes les 20 minutes minimum.
- Changez vous rapidement après l'activité avec des vêtements secs pour éviter l'hypothermie.

Si vraiment le temps rend l'activité trop dangereuse, ou si vous avez du mal à sortir la nuit, pratiquez en intérieur ! C'est la saison idéale pour changer ses habitudes, voir d'autres formes de pratique telles que les cours collectifs en salle, les appareils type ellyptique, rameur, vélo, tapis de course et faire du renforcement musculaire !

A vous de jouer, seul ou entre amis pour garder votre motivation pendant ces quelques semaines



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

Pause lecture



Objectif astronaute en 100 tests et exercices

Avez-vous ce qu'il faut pour devenir astronaute ? Avec 100 vrais tests d'astronaute et des exercices issus du processus de sélection rigoureux de l'Agence spatiale européenne, allant du plus facile au plus difficile, ce livre richement illustré s'inspire de l'expérience de Tim Peake, sélectionné pour devenir astronaute parmi plus de 8 000 candidatures ! Testez-vous grâce à des énigmes et exercices variés : perception visuelle et logique, calcul mental, mémoire et concentration, préparation psychologique, travail d'équipe et leadership, survie, aptitudes physiques... Nous avons tous rêvé d'être un astronaute, mais sur les quelques 100 milliards de personnes qui ont jamais vécu, seulement 561 ont voyagé dans l'espace. Etes-vous prêts à relever le défi ? Droits d'auteur reversés à l'UNICEF par Tim Peake et l'ESA.

L'essentiel sur les 13 vitamines.

Ce mois ci la vitamine B1 (thiamine)

Découvrez chaque mois les informations de base sur une des 13 vitamines : leur fonction, où les trouver dans l'alimentation...

Si vous envisagez de prendre des suppléments, prenez l'avis d'un professionnel de santé connaissant ces questions.



Vitamine B1 (thiamine)
Elle intervient dans la production d'énergie pour l'organisme (contribue à un métabolisme énergétique normal) et dans le bon fonctionnement du système nerveux.

A quoi elle sert ?
La thiamine joue un rôle majeur dans la production d'énergie et la transmission de l'influx nerveux. Sous forme de supplément, elle peut aider à soutenir l'humeur et la mémoire, lutter contre l'intoxication au plomb, améliorer le pronostic du SIDA, l'insuffisance cardiaque, prévenir les complications du diabète.

Où la trouver ?
Les principales sources sont : viandes, volailles, poissons, légumes secs, flocons d'avoine, riz brun, pain complet, levure de bière.

Article réalisé en collaboration avec **LaNutrition.fr**, *site spécialisé dans l'information sur la santé et l'alimentation.*

laNutrition
BON À MANGER, BON À SAVOIR

Une collecte de jouet au profit de la Croix Rouge Moulins

Pour que Noël soit une fête pour tous les enfants, du 4 novembre au 13 décembre, l'agence Mutuelle de Poitiers propose une collecte de jouets au profit de la Croix-Rouge française de Moulins. N'hésitez pas à venir déposer des jouets en bon état, pour apporter de la joie et des sourires à des enfants souvent privés de Noël. « *Nous sommes heureuses et fières de participer à cette opération qui s'inscrit dans notre démarche d'entreprise responsable et solidaire* ». nous explique Laetitia Thiery Collaboratrice de Me Retourna Marie-Luce.
Rens. Mutuelle de Poitiers Assurances

Rens. Mutuelle de Poitiers Assurances
1 Place de l'Hôtel de ville - 03000 Moulins
Tél. 04 70 44 45 32



Un baby-foot pour les enfants en pédopsychiatrie au CHMY

L'équipe de l'unité Philippe Jeammet souhaite améliorer la prise en charge de ces enfants en pédopsychiatrie. Le Kiwanis Femme a pu répondre à leur demande. Elles ont offert un baby-foot d'une valeur de 875€ le lundi 30 septembre à 17h15 au Pavillon Philippe Jeammet à l'hôpital à Yzeure.
Suite aux différentes manifestations organisées par le Kiwanis Femme, l'association a pu récolter l'argent nécessaire pour acheter et offrir un baby-foot. Le Kiwanis Femme avait offert en décembre dernier un chèque de 200 € pour permettre aux adolescents hospitalisés toute l'année en pédopsychiatrie d'organiser eux-mêmes une sortie au restaurant accompagnés d'un cadre de santé.

Les amateurs de glisse ont leur Skate Park à Moulins



Il est arrivé ! Cet équipement très attendu par les jeunes « riders » de l'agglo est aujourd'hui fonctionnel et les jeunes pratiquants le skate, le bmx ou la trottinette vont pouvoir trouver un terrain de jeu adapté à leur passion. Le skate-park de Moulins communauté, qui s'étend sur environ 1000 m^2, comprend différents modules pour des expériences de glisse variées et pour tous les niveaux. Au "Parc des sports" à coté du parking de la piscine.

Journées Portes Ouvertes à Chézy

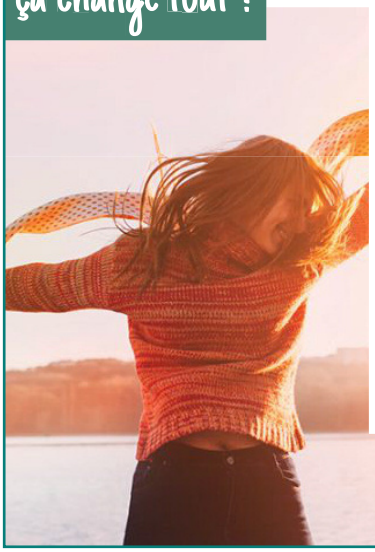
Rendez-vous pour la journées Portes Ouvertes de la plateforme de compostage de déchets verts de Chézy les 18 et 21 octobre. Au programme, visites de la plateforme et distribution de compost. Apportez votre contenant et votre justificatif de domicile.

La Vie Claire

Nouveau à côté de chez nous

Accessible et solidaire pour tous

Une BIO indépendante, ça change tout !



83% de nos produits sont fabriqués en France

20% proviennent des producteurs locaux



Nos magasins

Moulins
22 place Jean Moulin
03000 Moulins
04 70 46 51 65

Varennes-Vauzelles
43 Boulevard Camille Dagonneau
58640 Varennes Vauzelles
03 86 68 64 77

www.lavieclaire-moulins-nevers.fr



ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION

Profitez des derniers beaux jours !
Préparez l'hiver avec nos collections Automne / Hiver 2019-2020



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 : 9h30 - 12h et 14h - 18h30. Samedi : 9h -12h