#45
JANV
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit
100% Allier

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

Quand le sport donne des « Elles »



À l'occasion de la Journée Nationale du sport féminin, rencontre avec Audrey Prieto Rodrigues et Karine Chambonneau, des sportives engagées. p.4 à 7.

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

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

#Coiffure/Esthétique

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

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



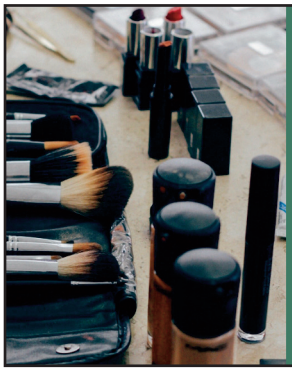
Magasin franchisé à Varennes-Vauzelles recherche

Thérapeuthes

Vous cherchez un local pour votre activité ?

Ça tombe bien, nous cherchons **des thérapeuthes** pour proposer à notre clientèle un **lieu de vie** qui prône le **naturel à 100%**.

Appelez nous au 06 63 44 21 29 pour connaitre nos conditions **très intéressantes.**



Magasin franchisé à Varennes-Vauzelles recherche

Esthéticienne Bio

Vous recherchez un local pour votre activité ?

Ça tombe bien, nous cherchons une esthéticienne bio pour tenir un **salon de beauté bio.**

Appelez nous au 06 63 44 21 29 pour connaitre nos conditions **très intéressantes.**



Aude & Julie



2020 est là et, comme chaque année, c'est le moment de présenter vos voeux à vos proches. L'amour, l'argent, le travail, mais pas seulement. Pour la quasi-totalité des français, c'est la santé qui reste le plus important. Elle est devenue une des conditions principales au bonheur.
Alors, bonne année… Et bonne santé !
Aude & Julie

Souriez, rêvez, donnez, partagez, faites des voeux !

Bonne année 2020

> Nous ne vieillissons pas d'une année sur l'autre, nous nous renouvelons chaque jour
> - Emily Dickinson -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Janvier 2020 - 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, Abidec, EFS, Christelle Cucca, Véronique Meynier, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, Mickaël Charrondière, Ben des Skullteurs, Les Sportives magazine.
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.

ISSN : 2558-7005

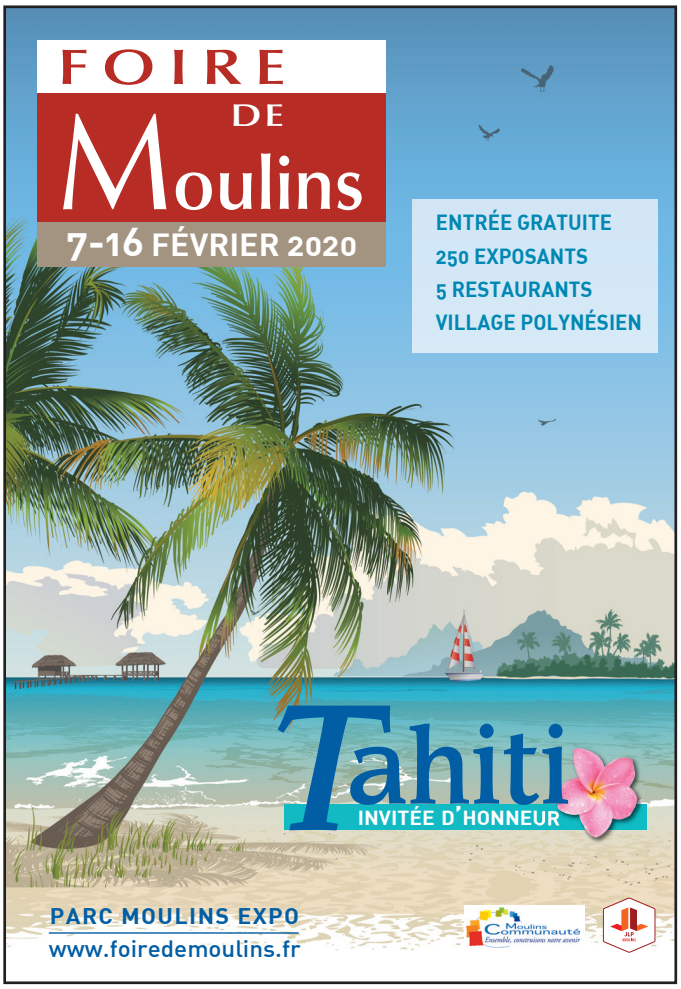
Ne pas jeter sur la voie publique

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



Quelle place pour **les femmes dans le sport ?**

A l'occasion de la **Journée Nationale du sport féminin** le 24 janvier prochain, nous avons souhaité consacrer notre dossier aux SPORTIVES. Le milieu du sport est en effet encore très masculin et les sportives de haut niveau ne sont pas aussi exposées médiatiquement que leurs homologues masculins. Cette journée permet d'honorer les exploits sportifs des femmes et l'influence positive que leurs pratiques exercent dans leur vie.

Journée Nationale du sport féminin : en quoi consiste-elle ?
Les 24h du sport féminin résultent d'une réflexion du CSA sur la sous-médiatisation des femmes sportives. Pourquoi n'occupent-elles pas la place qu'elles méritent ? Comment y remédier ? Soutenue par différents ministères (Sports, Jeunesse, Education Populaire, Vie Associative, Droits des Femmes et par l'association FEMIX, elle vise à reconnaître leurs performances. Cette journée est organisée en collaboration avec le Comité National Olympique et Sportif Français. En dépit des progrès réalisés sur le long chemin menant à la parfaite égalité dans le sport, de nombreux obstacles et préjugés subsistent encore. Néanmoins, cette journée, met à l'honneur partout dans le monde des sports tels que le football, le rugby, la boxe... histoire de se rendre compte que le sport féminin ne se limite pas à la natation, la gymnastique ou à la danse !

Témoignage d'une **championne engagée !**

Ancienne championne du monde et championne d'Europe de lutte libre, **Audrey Prieto Rodrigues** a également participé aux jeux olympiques de Pékin. Cette Parisienne, riomoise d'origine, est aussi formatrice au département de la sûreté à la RATP, ambassadrice du sport en Île de France et présidente de l'Union Sportive métropolitaine des transports à Paris (US Métro) qui compte aujourd'hui plus de 5000 adhérents ! Elle milite entre autre au quotidien pour la parité dans le sport. Nous l'avons rencontrée et c'est avec beaucoup de gentillesse qu'elle s'est prêtée à nos questions-réponses.


Audrey Prieto Rodrigues

Esprit Edition : Quelle est votre mission en tant qu'ambassadrice du sport féminin ?
Audrey : Ancienne lutteuse de haut niveau en lutte libre, j'ai fait du sport ma passion depuis mon plus jeune âge. En tant qu'ambassadrice du sport, ma mission est de porter haut les valeurs du sport féminin mais aussi de rallier le plus grand nombre de femmes. La lutte m'a apporté réussite personnelle et professionnelle et j'aimerai à mon tour les convaincre des bienfaits des sports de combat, entre autres.

Esprit Edition : Où en est l'égalité femme-hommes dans le sport aujourd'hui ?
Audrey : Des progrès ont été accomplis en ce qui concerne la promotion de l'égalité des athlètes de haut niveau, et ce dans tous les sports. Il est aussi désormais plus facile quand on est une femme de développer des capacités à diriger. Elles occupent d'ailleurs de plus en plus des postes à responsabilités au sein des fédérations et des clubs. Il reste toutefois encore de nombreux défis à relever.

Esprit Edition : Quelles sont les actions menées en France pour valoriser les femmes dans le milieu du sport ?
Audrey : Des réseaux de femmes comme l'association Omnisports pour elles ou Femix'sport dont je suis ambassadrice grandissent de jour en jour. Des colloques, des ateliers, des formations ou encore des conférences sont organisées à destination des sportives et des dirigeantes. Des événements sont organisés dans les clubs par leur entremise pour promouvoir le sport féminin, ou du moins une plus grande mixité des sexes mais aussi sociale ! Nos actions rayonnent même au-delà du sport, dans tous les secteurs de la vie ! Nous devons aider les femmes à atteindre des responsabilités plus élevées, dans le milieu sportif comme ailleurs.

Esprit Edition : En tant que membre de la conférence permanente du sport féminin, vous avez participé cette année à la réunion avec la Ministre des sports, Roxana Maracineanu. Quel est votre retour ?
Audrey : Ce temps d'échanges organisé en présence de Roxana Maracineanu nous a permis de faire le bilan des travaux conduits ces derniers mois et de présenter leurs préconisations, notamment en faveur de la médiatisation du sport féminin. La conférence permanente du sport féminin contribue à une meilleure connaissance de la place des femmes dans le milieu sportif. Elle vise aussi à accroître l'accompagnement des femmes vers une professionnalisation du sport féminin. Nous travaillons aussi sur les projets de lois et les chartes du sport qui pérenniseront tous ces acquis !


Conférence du sport au féminin avec la ministre des sports Roxana Maracineanu

Les Sportives Magazine conjugue simplement le sport … au féminin !

Les Sportives a été créée en 2016, venant combler un vide médiatique et sportif. En quelques années, le magazine Les Sportives est devenu une référence de la médiatisation du sport féminin tant auprès du milieu sportif que des institutions. Magazine trimestriel d'informations, de reportages et d'idées, qui conjugue le sport au féminin, Les Sportives est surtout reconnu comme magazine de fond. Plus qu'un média, Les Sportives est aussi une communauté en faveur de la médiatisation des femmes dans le sport.



« Les Sportives est né d'un engagement et d'un constat simple : il y a quelques années, quand on tapait le mot « sportives » sur Google, soit c'était de l'automobile, soit le top 10 des sportives les plus sexys qui apparaissait… Il n'y avait que ça. Aujourd'hui, il y a tous les profils puisque la femme s'affirme sportive.» nous explique **Aurélie Bresson**, fondatrice et directrice du magazine Les Sportives

Magazine sportif décalé qui ressemble aux vraies sportives et refuse le modèle unique et formaté de la femme tel qu'il est proposé, fantasmé par la presse féminine classique (dans les rubriques cuisine, minceur, people, shopping,…).

C'est un défricheur de l'air du temps, sociétal, avec un regard spécifiquement donné aux femmes dans le sport. Reportages, portraits, entretiens, témoignages…tous les modes de narration sont mobilisés pour en rendre la lecture vivante, les témoignages impactants et les prises de positions fortes.

Le sport de haut niveau comme le sport amateur y ont leur place, les spectatrices comme les pratiquantes y sont présentes, les enseignantes ou encore les dirigeantes y sont mises à l'honneur. Mixité, égalité, bonnes pratiques sont au cœur des contenus, toujours avec passion et exigence et sans oublier parfois une pointe de provocation ou d'humour.

Régulièrement, la rédaction du magazine proposera des témoignages, portraits ou articles inspirant pour mettre à l'honneur la femme sportive dans notre mensuel l'Esprit Sport & Bien-être. En attendant le prochain numéro, vous pouvez d'ores et déjà rejoindre la communauté et suivre l'actualité du magazine Les Sportives sur les réseaux sociaux ou vous informer sur le site internet lesspor- tives.fr. ***Pour découvrir et lire ce trimestriel, l'achat se fait en ligne à l'unité ou sous forme d'abonnement via la plateforme suivante : http://abonnement.les-sportives-mag.fr/***


Les 3 ans du magazines en 2019





Une championne bourbonnaise de BMX s'investit dans le **développement du cyclisme féminin**

Membre de la Commission Nationale Féminine de la Fédération Française de Cyclisme, la bourbonnaise Karine Chambonneau s'engage pour démocratiser la pratique sportive par les femmes. Elle veut montrer qu'il ne faut pas se mettre de barrières et vivre pleinement ses passions. Son slogan, le sport est accessible à toutes quelque soit le niveau.

Rencontre avec cette sportive accomplie possédant un palmarès exceptionnel en BMX grâce à une détermination sans faille : 2 titres de vice-championne du monde, vainqueur de la coupe du monde, championne d'Europe, championne de France à 4 reprises.



Karine Chambonneau à l'occasion de la coupe du monde en 2018 de Pump Track à Carpentras

Esprit Edition : Comment expliquez-vous votre réussite au plus haut niveau ?
Karine Chambonneau : J'ai commencé le BMX à Yzeure en 1988 à l'âge de 9 ans. Nous étions que deux filles au sein du club. On s'entraînait comme les garçons. Le degré d'implication a beaucoup joué. J'avais une envie folle de gagner des courses et des titres. Mes parents et ma famille m'ont toujours soutenu à tous les niveaux pour que je puisse participer à des compétitions régionales puis nationales. J'ai été aidé par mon staff médical, les sponsors et les collectivités. C'est important d'être bien entouré. On m'a donné la possibilité de vivre ma passion dans un sport extrême et de m'épanouir dans un univers où les femmes étaient moins présentes que les hommes. Il fallait aussi être autonome dans la gestion de sa carrière. Après mon arrêt de la compétition provoqué par une blessure au plus mauvais moment lors de la qualification pour les Jeux Olympiques en 2008, je suis restée dans l'univers du BMX en devenant entraîneur au premier Pôle France jeunes à Bourges dans le but de transmettre mon expérience. Actuellement, je suis toujours entraîneur et j'organise des stages pour les jeunes.

Esprit Edition : Quelles difficultés avez-vous rencontrées dans votre carrière de championne de BMX ?
Karine Chambonneau : J'ai quand même du m'imposer pour intégrer des teams et avoir la reconnaissance des instances fédérales. Les bons résultats obtenus ont rendu possible des partenariats avec des marques pour le financement de matériels. La pratique du BMX au plus haut niveau m'a demandé beaucoup de sacrifices pour exister dans une discipline peu médiatisée. C'est frustrant mais ce sport procure des sensations et des moments uniques. Je ne regrette pas mon parcours marqué par des rencontres magnifiques à travers le monde mais aussi au niveau local. Le BMX est un sport engagé qui demande de l'explosivité, de la vélocité et un gros mental. Je conseille de commencer par le BMX avant de faire du VTT ou du cyclisme sur route ou sur piste. Cette discipline accessible à tous permet de développer des habilités et des capacités physiques essentielles pour la pratique du deux-roues.

Esprit Edition : Quel regard portez-vous sur la place de la femme dans le milieu du sport ?
Karine Chambonneau : Le milieu privé s'intéresse de plus en plus au sport extrême et à la pratique sportive des femmes qui sont aussi des consommatrices. Les enjeux sont importants. La féminisation du sport passe par la mise en place d'actions de communication appropriées. Un plan de féminisation a été lancé. La formation de femmes dirigeantes ou entraîneurs est un point important aussi bien au niveau associatif que fédéral. Il faut développer la médiatisation du sport féminin (plus de temps d'antenne à la télévision). L'évolution est positive mais il y a beaucoup de travail à faire pour que la présence des femmes soit naturelle. La mobilisation doit se poursuivre pour changer les mentalités que ce soit chez les hommes ou bien les femmes. Tout le monde doit être acteur du développement du sport féminin qui est une source d'émancipation pour les femmes. On ne doit plus être comparées aux hommes dans les pratiques sportives. Nous avons des corps différents et une manière de pratiquer qui peut être différente.

Esprit Edition : Quelle est votre rôle au sein de la Fédération Française de Cyclisme ?
Karine Chambonneau : Je suis membre de la Commission Nationale Féminine depuis presque 3 ans. Je joue le rôle d'interface entre le terrain et la Fédération. J'essaie d'être source de proposition sur les aspects réglementaires de la discipline, développement de nouvelles catégories et adaptation à l'évolution de la pratique féminine..., les sources de financement et les actions de communication pouvant être mises en place. Je fais des conférences sur le cyclisme féminin et indépendamment je suis titulaire d'un DU Préparatrice Mentale en complément d'être entraîneur.

Esprit Edition : Vous pratiquez désormais le pump track. Pouvez-vous nous parler de cette discipline ?
Karine Chambonneau : J'ai débuté le pump track il y a 4 ans. Je fais mon come-back après une petite dizaine d'années sans compétition. Cette discipline venant des États-Unis m'a permis de redécouvrir le BMX sous une autre forme, des efforts intenses mais plus courts. Je conserve les sensations du BMX. C'est plus axé sur le fun que le physique. Il y a moins de contraintes même si je m'entraîne régulièrement excepté l'hiver. Le but est avant tout de conserver une activité physique. J'ai toujours un style de vie adapté à la pratique d'un sport de haut niveau. Chaque circuit est différent avec une alternance de bosses, virages et obstacles sur des pistes accessibles à plusieurs disciplines sportives : roller, skate et trottinette, etc. Le pump track rassemble des sportifs de tous les âges. Red Bull a organisé la première Coupe du Monde en 2018. J'ai terminé 4ème de la manche française disputée à Carpentras. Je n'ai pas pu participer à la finale mondiale aux États-Unis, faute de financement suffisant. Je vais continuer tant que mon corps me le permettra.
Plus d'infos :
http://www.chakrides.wixsite.com/chak.
Facebook : ChaK. Instagram : chakrides.

Mickael Charrondière

Le sport féminin dans le magazine
Sport & Bien-être
Dirigeantes, enseignantes et pratiquantes, bénévoles... n'hésitez pas à nous contacter pour parler de vous !
espritedition@gmail.com

L'entrainement au féminin

Pierre de Coubertin disait : "les femmes et le sport ne font pas bon ménage"... cela a été depuis longtemps démenti puisque la participation des athlètes féminines dans les compétitions sportives n'a cessé d'augmenter ces dernières décennies. Près de 40% des athlètes présents aux JO de Pékin en 2008 étaient des femmes.

Biologiquement
La biologie est toutefois différente chez la femme avec des modifications qui accompagnent leur vie telles que les règles, la grossesse et la ménopause. La femme est donc confrontée lors de la pratique sportive à des contraintes médicales particulières. Il est par exemple prouvé qu'une pratique sportive d'au moins 45 minutes par jour protège du cancer du sein mais la course sur route exagérée provoque aussi des aménorrhées responsables d'ostéoporose ou aggrave les incontinences urinaires d'effort.

Hommes / femmes : l'entraînement
Voici un tableau présentant les différences anatomiques et physiologiques entres les hommes et les femmes :

Capacité aérobie (VO2 max)	Homme>Femme
Volume sanguin :	Homme>Femme
% masse grasse	Femme>Homme
Densité minérale osseuse	Homme>Femme
Souplesse F>H	
Force musculaire	Homme>Femme
Thermorégulation	Homme=Femme

En raison d'un volume musculaire total plus faible et d'une masse adipeuse supérieure, la femme est nettement défavorisée lors d'exercices nécessitant force et/ou vitesse. Lors d'exercices de type aérobie dit d'endurance, elle utilise davantage ses lipides et épargne ainsi ses réserves en glucides et protéines, Elle possède également un plus haut potentiel énergétique en lipides (stocks supérieurs et meilleure oxydation) ce qui la rendrait d'autant plus performante que l'exercice se prolonge. Il a en effet été montré pour des épreuves de course à pied, pour des femmes et des hommes ayant le même niveau de performance sur des compétitions allant de 10 à 21 kms, que les femmes deviennent meilleures que les hommes sur des distances plus grandes comme le marathon.

Les différences de performances
Les capacités aérobies des femmes sont en moyenne 10% plus basses que celles des hommes. Les facteurs qui contribuent à cette plus faible capacité aérobie chez les femmes sont principalement un coeur plus petit, un volume pulmonaire plus faible, un volume de sang plus faible, moins de globules rouges et d'hémoglobine.



Entraînement et menstruation
Il n'y a pas de règles établies concernant l'entraînement, les compétitions et les cycles menstruels même si certaines phases du cycle sont à priori meilleures pour étblir les performances. Dans les deux premières semaines du cycle, le taux d'oestrogène augmente, ce qui se traduit par un regain d'énergie et de vitalité. C'est donc la période idéale pour programmer une compétition ou des entraînements difficiles. La seconde phase est parfois caractérisée par une rétention d'eau et une léthargie. Des activités portées comme la natation et le vélos seront plus appropriées. Durant la phase finale du cycle, beaucoup de femmes souffrent de mal de dos, de mal de tête ou de sensibilité accrue à la poitrine.



Salon du Bien-être, Bio et Arts à Cébazat : **« Z'arts Zen »**

Cette 3ème édition du Salon des Z'arts Zen à Cébazat vous permettra de découvrir durant 2 jours, le samedi 8 et dimanche 9 février, de nombreux exposants, thérapeutes/praticiens, prof du bien être et artistes... qui animeront des conférences sur différents thèmes variés touchant les thérapies douces : la naturopathie, l'hypnose, l'alimentation, les épices, les compléments alimentaires, la géobiologie, l'eau, …

Ce salon vous permettra de prendre un temps pour vous :
Un temps pour découvrir les diverses pratiques et thérapies douces
Un temps pour déguster et tester les produits bio et naturels
Un temps pour vous émerveiller devant les artistes et leurs oeuvres

Restauration sur place avec un food truck cocon carma, produits bio et local. De nombreuses surprises et lots à gagner.

Au centre de culture et de rencontre Sémaphore à Cébazat (63)
Programme détaillé sur : www.lezarts-zen.com - 07 81 73 18 96







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

• NEUILLY LE REAL
Le vendredi 17 janvier de 16h à 19h à la salle polyvalente.

• LE DONJON
Le mercredi 5 février de 16h à 19h au centre socio-culturel.





• THIONNE
Le mardi 11 février de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :
le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi 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

La bonne résolution de l'année !

Le pot de petits bonheurs



Le principe est de commencer l'année avec un pot vide et d'y ajouter chaque semaine une note avec une bonne chose qui vous est arrivée. À partir d'aujourd'hui, chaque fois que vous vivez un événement heureux, positif, notez le sur un papier et glissez le dans ce pot.
Vous pouvez également remplir le bocal de petits objets, photos ou tout autre détail ou objet que vous aurez plaisir à retrouver en fin d'année pour les bonnes nouvelles, le bonheur, le changement positif et la paix qu'ils vous apportent. Ainsi, vous garderez un regard positif sur chaque année !

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

Et si on cuisinait pour **le nouvel an asiatique**

Depuis quelques années, le nouvel an asiatique est régulièrement fêté en France comme dans de nombreux pays du monde entier. En 2020, l'année du rat se fêtera le 25 janvier, l'occasion pour vous et vos papilles de se régaler autour d'une recette proposé par **Caroline Guyenne** du restaurant le petit d'Asie à Noyant.

A Noyant, au restaurant le Petit d'Asie, Caroline Guyenne propose de vous faire voyager le temps d'un repas pour fêter le renouveau et bien démarrer cette nouvelle année. Sur place ou à emporter, découvrez les recettes et gâteaux atypiques, traditionnels et pleins de saveurs. Une multitude de plats de viande, de poisson, des légumes, du riz...
« *À la fin du repas, on échange des souhaits de bonne année et des petits cadeaux, parfois à l'éfigie du signe de l'année qui en 2020 sera celui du rat. Une autre tradition est également d'offrir des étrennes dans une enveloppe rouge, enveloppe de la chance. Dans tous les cas l'objet devient un symbole pour la personne qui le reçoit* » nous précise Caroline.



« *Pour nous, cette première journée de l'année est un moment très important et festif comme Noël ou le Nouvel An en France. Ce sont des moments de partages et de retrouvailles avec nos proches. L'occasion également de célébrer le renouveau et faire ou exprimer ce que l'on souhaite pour cette nouvelle année ! Si vous le vivez un jour en Asie, vous verrez les maisons fleuries, les gens portent leur plus belle tenues et sont dans la bienveillance pour se donner toutes les chances de passer une bonne année.*» nous explique Caroline.
Cette année, pour vous permettre de célébrer le Nouvel An asiatique de manière gourmande, Caroline nous propose une de ses recettes : le Bò bún nem. Le Bò bún nem est une salade vietnamienne composée de vermicelles de riz, de crudités, d'herbes fraîches, de boeuf et de nems au porc. Cette salade est un plat complet et est assaisonnée d'une sauce délicate et parfumée. Caroline vous propose sa version avec de la viande de bœuf Charolais. Pour réaliser cette recette, vous pourrez retrouver une large gamme de produits d'Asie dans sa boutique-épicerie à Noyant.

Sur place ou à emporter, découvrez la cuisine du Petit d'asie, les saveurs de l'Asie à Noyant d'Allier ! 06 19 27 84 40 - 04 70 47 21 31

Bò bún nem

Origine : vietnamienne
Nombre de parts : 2



- 200 g de bœuf charolais : cœur de tranche
- 140 g de vermicelles de riz
- 4 nems de porc
- 2 grandes cuillères à soupe d'huile d'arachide ou de tournesol, 1 grande cuillère vinaigre blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 petite tige de citronnelle
- 1 grande cuillère de sauce d'huître, 1 petite cuillère de saté
- 1 petite cuillère de curry
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre
- 2 feuilles de batavia
- 2 petites poignées de germes de soja frais
- 1 petite carotte
- 12 feuilles de menthe
- 2 petites cuillères de cacahuètes
- 8 grandes cuillères à soupe de sauce de nuoc mâm pha (sauce de poisson préparée)

Préparation :
Faire bouillir de l'eau, ajouter une pincée de sel et une grande cuillère de vinaigre blanc
Plonger les vermicelles de riz et les laisser cuire environ 7 minutes
Vérifier que les vermicelles soient tendres avant de les égoutter dans une passoire et les rincer avec de l'eau froide
Laver les salades, bien égoutter, découper en lamelles Eplucher la carotte et découper en julienne
Laver les germes de soja et bien les égoutter
Mélanger les 3 légumes ensemble dans un récipient
Laver les feuilles de menthe et les découper avec des ciseaux en lamelles Griller les cacahuètes et les écraser en concassé
Eplucher et couper l'oignon en lamelles
Eplucher la gousse d'ail, l'écraser et découper comme des grains de riz
Laver et découper la tige de citronnelle en rondelle très fine
Couper la viande de bœuf en lamelles
Dans une poêle, chauffer l'huile, ajouter de l'ail, les faire dorer, ajouter ensuite les oignons, la citronnelle puis la viande de bœuf
Ajouter les assaisonnements, la sauce d'huitre, du saté, du curry, du sel, et du sucre et laisser cuire environ 2 minutes
Pendant ce temps, faire frire les nems pour qu'elles soient dorées et les poser sur du papier absorbant

Dressage :
Dans un bol, poser les légumes au fond, déposer ensuite les vermicelles de riz tiède, ajouter la viande de bœuf sautée. Découper les nems en 4 morceaux autour du bol, déposer les concassés de cacahuètes et la menthe découpée par-dessus. Arroser du nùóc mâm pha à votre convenance le plat avant de le déguster !

Bon appétit ! Thùong thuc !

Du renouveau au Petit d'Asie

« *Après plus de 10 ans d'activité, nous avons choisis une restructuration de l'ensemble de nos activités avec une extension du restaurant et un agrandissement de nos deux espaces, le bar et la boutique. Nouvelle décoration, nouvelles couleurs, des espaces modulables pour proposer de privatiser les lieux et créer un partenariat avec des professionnels du bien-être, une terrasse et un jardin zen avec sa vue sur le bocage... Nous avons travailler longuement sur ce projet pour lui trouver du sens et proposer une nouvelle ambiance à notre image. Le temps des travaux, nos 3 activités restent ouvertes et les travaux du restaurant sont déjà terminés !* » nous explique Caroline avec enthousiasme.



L'ASMR, une relaxation par le son

Connaissez-vous l'ASMR ? Derrière cet étrange acronyme se cache un phénomène étonnant, le plaisir et la détente par le son. Très populaires sur YouTube, ces vidéos agissent sur la zone réflexe du cerveau. Si vous avez besoin de lâcher prise, l'ASMR peut vous aider à vous détendre durablement. Explications avec **Elodie-Joy Jaubert**, blogueuse beauté et santé au naturel depuis plus de 11 ans, auteur de « ASMR - manuel d'orgasme cérébral » aux Editions First.

Qu'est ce que l'ASMR ?
L'ASMR est un mot Anglais qui signifie : Autonomous Sensory Meridian Response / traduction en Français : Réponse de Méridien Sensorielle Autonome. *''En plus explicite, cela correspond à une sensation de plaisir qui peut aller jusqu'à un "orgasme" senso-auditif. Là monté du plaisir lorsqu'elle est à son paroxysme se véhicule par l'apparition de picotements, de chatouillis passant du cerveau jusqu'à d'autres régions du corps.''* nous explique Elodie-Joy

Ce plaisir est engendré par des sons, des bruits, le timbre d'une voix
Elodie-Joy nous précise : *''Tout le monde ne sera pas "réceptifs" à une vidéo d'ASMR. D'abord parce que nous n'avons pas tous la même sensibilité, ni la même capacité d'intronisation. De plus certaines sonorités ne déclencherons rien chez vous, alors que d'autres y seront pleinement émotifs.''*

L'ASMR, un moment de détente pour soi
L'ASMR c'est avant tout un moment de détente, de relaxation. Un moment qu'on s'offre pour soi, allongé ou assis confortablement. *''Si l'environnement n'est pas totalement calme et propice à ce moment de répit, le port d'un casque sur les oreilles est fortement conseillé pour être totalement encré dans l'instant. Plus vous écouterez des vidéos d'ASMR, plus votre aptitude d'écoute grandira et votre plaisir sensorielle s'accroitra.''* conseille Elodie-Joy.

L'ASMR, la relaxation par le son
''On ne parle pas d'orgasme sexuelle mais bien d'une stimulation d'un méridien du système nerveux engendrant une montée de satisfaction jouissive. Pour ma part j'ai toujours été très sensible aux bruits, aux timbres de voix... et je me souviens que souvent, certains professeurs avaient des voix qui me faisaient un tel effet senso-auditif... je finissais par en perdre toute concentration, attention et je me retrouvais alors dans un état presque "droguée" avec l'envie irrépressible de m'endormir tant j'étais détendue. Le frottement de pièces de jeux sur un plateau, le son d'une mine grattant du papier.... j'ai toujours été très receptive à ce genre de stimulations.'' nous raconte Elodie-Joy.


Elodie-Joy Jaubert réalisant une vidéo ASMR

L'ASMR c'est pouvoir s'offrir une séance de "lâcher prise". Un espace de calme, de récréation dans nos quotidiens où tout va toujours trop vite et où nous sommes en permanence confrontés à des agressions extérieurs de stress et d'anxiétés.

L'ASMR au secours de l'insomnie, le stress et l'anxiété...
Si vous avez des problèmes d'endormissements, l'ASMR peut être une vraie solution ! Le système nerveux ainsi stimulé, vous pourrez par le bien être et l'apaisement ressentis avoir une belle montée de sérotonine qui favorisera votre endormissement pour un bon et profond sommeil.

''Calme, repos, détente, relaxation et plaisir... toute cette large palette de sensations nirvanesques sont à votre portée grâce à la magie d'internet ! Connectez-vous à cette belle chaine de "passeurs" de bien-être !''





Suivez Elodie-Joy dans ses vidéos !

'' Pour ma part, j'ai moi aussi voulu faire parti de ''ses passeurs'' de relaxation. Pouvoir ainsi apporter ma contribution pour un monde meilleur. Toucher des personnes dans leur recherche de paix, de bien-être, d'apaisement. Les accompagner à trouver une porte vers le sommeil, la quiétude... faire du bien à travers un travail de partage.''
Source : site/blog www.sirenebio.fr

La définition de l'ASMR selon Elodie-Joy
A : Actions
S : Senso- auditive
M : Multi
R : Réactionnelles

#Publi-rédactionnel

JML - Meubles Léoty

Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines

www.meubles-leoty.fr

04 70 20 17 10

Les Meubles Léoty à Moulins, il suffit de passer le pont !

Les meubles Leoty, une histoire qui a commencé il y a plus de 70 ans. Une entreprise qui travaille chaque jour pour poursuivre un seul objectif : améliorer le confort et le bien-être de chacun à la maison, avec des produits de très grande qualité, qui se distinguent par leur design, l'innovation et le soin apporté aux détails.

Tout a commencé en 1947, Yvonne Léoty vendait des draps et des couvertures au porte à porte dans les fermes de la campagne bourbonnaise. A la demande de ses clients, elle a ensuite proposé matelas et sommiers. En 1977, Jean Paul Léoty, son fils, agrandit l'entreprise et développe la cuisine, la literie, la salle à manger et le salon. Une boutique de 30m2 dans les années 80 et 800 m2 d'exposition aujourd'hui, au 25 Avenue de la Libération à Moulins.

Spécialiste de votre bien-être, cuisine, salon, literie, meubles et déco

Jean Michel Lagorce, livreur installateur dans l'entreprise depuis 30 ans, a repris les rennes de la société en 2013. De la vente à l'installation, un seul et unique interlocuteur, un spécialiste passionné, qui répond à votre demande, en adéquation avec vos besoins, vos goûts et votre budget pour réaliser votre projet. Dans son équipe, un menuisier, un électricien, un plombier et Melle Cory, secrétaire vendeuse pour gérer votre projet de A à Z. Il propose une large gamme de produits et travaille avec deux fabricants français : La marque « You », pour les produits standards et « Rema » pour les projets sur mesure.





« *Je propose des collections classiques aux collections modernes, de la cuisine à la chambre. Sur place, je tiens compte des contraintes architecturales et techniques de votre pièce pour construire le projet parfaitement adapté à votre intérieur et à vos goûts. Un lien s'est créé avec les clients, un climat de confiance. Des cuisines que j'ai fait il y a 30 ans, il m'arrive de les refaire aujourd'hui* » nous raconte Jean Michel.

Christian, neuillyssois, client depuis 40 ans

« *J'ai acheté mon premier canapé en velours chez Mr Léoty . Il a également fait notre première cuisine il ya 35 ans, et aujourd'hui nous renouvelons notre confiance à Mr Lagorce, il y a 3 ans il a créé notre nouvelle cuisine. Il a amené le côté pratique et l'authenticité. Nous apprécions la proximité et le SAV* ».

Insolite !

Une 2CV adaptée par Mr Léoty en 1982, pour accueillir les transporteurs ne pouvant pas accéder à l'entrepôt.



Bon à savoir !

Les meubles Léoty c'est aussi !

La **Foire de Moulins**
du 7 au 16 février 2020 et
des **opérations commerciales**
tout au long de l'année.



Toute l'équipe des Meubles Léoty vous souhaite une

bonne année 2020

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.



©coloriage.info

Pâte à crêpes au lait végétal maison

Ça y est, les fêtes sont passées, on attaque une nouvelle année, mais pas le temps de se remettre de nos excès : la Chandeleur et ses délicieuses crêpes arrivent le dimanche 2 février 2020 ! **Amandine Debrouver** notre coach sport santé nous propose ses recettes !

Pour le lait végétal
- 100 g de noisettes
(ou amandes ou noix de cajou)
- 1L d'eau minérale

Pour la pâte à crêpes
- 100 g d'okara
(le résidu des graines récupéré
lors de la fabrication du lait végétal)
- 150 g de farine
- 50 g de sucre (facultatif)
- 2 œufs
- 50 cl de lait noisette (ou celui réalisé)
- 1 càs d'huile de tournesol ou pépins de raisins

Pour le lait :
Faites tremper vos noisettes toute une nuit dans de l'eau froide. Égouttez puis passez les noisettes à l'extracteur de jus tout en versant l'eau minérale. Le lait s'écoule ainsi directement et réservez la pulpe (okara) pour la pâte. Vous pouvez également réaliser votre lait au blender mais dans ce cas là il vous faudra filtrer votre lait afin d'éliminer la pulpe.

Pour la pâte :
Dans un saladier, mélangez l'okara, la farine et le sucre. Ajoutez les œufs et versez le lait et l'huile. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Huilez une poêle anti-adhésive et faites la chauffer. Versez une louche de pâte et faites cuire 2 minutes de chaque côté !



Plus de conseils et recettes ?
Rendez-vous sur la page Facebook
Forme et Nature

L'esprit

Sport & Bien-être



fête ses 4 ans !

L'occasion de faire le point sur cette belle aventure depuis 4 ans, riche en rencontres et en découvertes toutes plus intéressantes les unes que les autres. Nous espérons avoir réussi à vous les faire partager au travers nos 45 magazines.

Nous sommes ravies de vous retrouver en 2020, pour une nouvelle année et ne pas oublier que :

Le magazine, c'est grâce à vous !
+ de 360 rencontres de personnes passionnées et passionnantes
+ de 4000 membres nous suivent sur Facebook
- 1 compte Instagram et **1** site internet pour les plus connectés
- 15 chroniqueurs pour vos rubriques préférées
- 2 abonnements, version papier et numérique avec la newsletter
+ de 150 acteurs économiques et partenaires du magazine qui nous font confiance pour leur communication

Sans vous, rien ne serait possible… Merci !

Aude & Julie

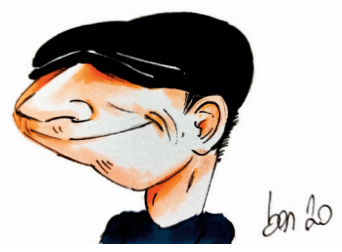
Votre Magazine L'esprit Sport & Bien-être aux crayons de Ben !

Dorénavant, c'est avec grand plaisir que nous publierons dans notre magazine, un dessin humoristique créé par un dessinateur bourbonnais.

L'artiste ? Christophe Benouadah, dit Ben, neuillissois, dessinateur de presse indépendant depuis 2008, passionné de dessin depuis toujours, soulignera avec humour, rigueur et couleurs ce que nous exprimons dans nos pages !

Son travail est généralement très apprécié, tant par sa qualité que par sa rapidité d'exécution. Si vous le souhaitez, vous pouvez découvrir l'étendue de son activité plus en détails sur sa page Facebook ou il publie régulièrement des dessins qui lui inspire le quotidien. Actualité politique, fan art, dessins post-apocalyptiques…

Ses crayons et son imagination sont à votre service pour vous illustrer en toutes circonstances… Portraitiste et caricaturiste, il touche un très large public en quête d'originalité. Il participe régulièrement à des festivals nationaux et événements locaux, tels que les rencontres cinéma nature à Dompierre sur Besbre, la foire expo de Moulins… L'artiste anime vos événements à l'occasion d'animations diverses et variées : fêtes, anniversaires, séminaires d'entreprise et autres salons pour les professionnels, associations. Il travaille également sur des commandes de dessins, sur simple demande en envoyant des photos et quelques informations par e-mail ou courrier.





- Toute son actualité sur sa page Facebook : Ben des Skullteurs
- Ses livres : « Skullteurs Mekanists » rekeuil 1, 2, 3 et 4. Le 5 est en cours de réalisation & « Incorrectement poilitique » et « Incorrectement poilitique 2 ».
- Vous trouverez ses Fan Art chez Game Cash à Moulins et ses livres Au Moulins au lettres à Moulins
- Ben sera présent à la foire de Moulins toute la semaine, auprès du stand Le Moulins aux Lettres
Contact : christophe.benouadah@wanadoo.fr

Pollution intérieure : pourquoi faut-il être très vigilant ?

Force est de constater que l'on passe plus de temps dans les espaces fermés qu'à l'extérieur, que ce soit dans les maisons, les bureaux, les transports ou les magasins. Or, la pollution de l'air y est plus importante du fait des matériaux de constructions et du mobilier, des produits que nous utilisons au quotidien, de nos habitudes de vie, …



©ADEME - Guide Air sain chez soi

La concentration des polluants a une incidence certaine sur notre santé, notamment celle des personnes les plus vulnérables. Maladies respiratoires (asthme, bronchite…) ou allergies les affectent davantage.

D'où cette question cruciale : comment moins polluer nos logements ?

Les sources de pollution sont aujourd'hui clairement identifiées : humidité, poussières, produits ménagers, acariens, poils d'animaux mais aussi composition des matériaux, des meubles, des produits de bricolage ou encore utilisation des appareils à combustion…

L'âge du bâti et les matériaux utilisés : une qualité de l'air problématique

Nos bâtiments sont de plus en plus étanches par souci d'économie d'énergie, ce qui pose le problème du renouvellement de l'air. Il est donc nécessaire d'équiper sa maison d'un système de ventilation performant pour éviter l'humidité et leur corollaire, les moisissures responsables des allergies et/ou d'irritations. Il est donc indispensable d'installer une ventilation mécanique, qui se chargera d'extraire l'air vicié. Une VMC à simple flux ne nécessite pas d'entretien alors qu'une VMC double flux nécessitera un nettoyage complet deux fois par an des filtres sous peine de ne plus remplir sa mission de purifier de l'air.

La ventilation n'exclut pas d'aérer les pièces en complément pour apporter de l'air neuf à l'habitat

En aérant tous les jours au moins 5 minutes le matin et 5 minutes le soir, on renouvelle l'air, limitant ainsi le risque d'être exposé aux polluants émis par tout ce qui constitue un intérieur. Il est important d'aérer les pièces d'eau (cuisine, salle de bain et buanderie après chaque utilisation pour évacuer l'humidité générée par la douche, la cuisson des aliments ou le linge à sécher.

La nature des matériaux de construction et de rénovation génèrent aussi des polluants.

Les revêtements de sol par exemple doivent être attentivement choisis. Le carrelage est ainsi le matériau le moins polluant. Pour les autres, sols stratifiés, moquettes, les étiquettes indiquent désormais leur incidence sur la qualité de l'air. Le classement en A+ est à privilégier. On évitera aussi l'utilisation de la colle ou au moins on choisira une colle classée A+.

Le mode de chauffage et le respect des règles d'utilisation : limiter les risques pour la santé

La température des pièces de vie ne devrait pas excéder 19° et les chambres ne devraient pas être chauffées la nuit. Un taux d'humidité couplé à une température élevée augmente le relargage en composés organiques volatils des matériaux, des mobiliers et des résidus de produits ménagers qui nous entourent. En ce qui concerne les polluants biologiques que sont les déjections d'acariens ou les moisissures, ils sont beaucoup plus actifs dans un univers chaud et humide que dans un univers plus sec et plus tempéré.

Le chauffage à combustion comporte des risques d'intoxication au monoxyde de carbone, surtout si l'on utilise des appareils anciens, à foyer ouvert, avec du bois humide. Ils émettent des polluants mais aussi des particules fines dangereuses pour les voies respiratoires. L'aération des pièces où ils fonctionnent est donc capitale, trop d'accidents ont encore lieu chez les particuliers. En choisissant un appareil avec le label Flamme Verte, le chauffage sera plus performant et sécuritaire. Les inserts fermés ou les poêles à granules sont aussi moins émissifs mais doivent faire l'objet d'une maintenance annuelle par un professionnel. Les poêles à pétrole génèrent beaucoup d'humidité (1 litre de pétrole brulé = un litre d'eau en suspension dans la pièce). Côté chauffage électrique, il génère une chaleur sèche et aide à lutter contre l'humidité ambiante. Il apparaît que les radiateurs à rayonnement limitent les déplacements de l'air et des poussières.

Des habitudes de vie saine : un environnement plus qualitatif

Commençons par la qualité du sommeil. Pour limiter l'exposition aux déjections d'acariens qui vivent dans nos matelas, il suffit de recouvrir le matelas d'une housse totale anti acariens (vendue en pharmacie ou parapharmacie), qui crée une barrière physique entre les acariens et nous, de laver notre linge de lit tous les 15 jours à 40°, nos oreillers et couettes tous les 3 mois à 40 ° également car c'est l'action mécanique du lavage qui va débarrasser ces supports des allergènes. Le sommier à lattes est le plus adapté pour limiter les réservoirs de poussières et d'allergènes ainsi qu'éviter les moquettes et tapis.

Les produits ménagers sont aussi une source de pollution de l'air. Le vinaigre blanc ou les produits ménagers certifiés Ecocert, NF environnement, Eco label européen sont ainsi plus sains, tout comme le nettoyage à la vapeur.

La présence de plantes d'intérieur et d'animaux de compagnie pollue l'air. Cela suppose une aération supplémentaire et des habitudes de ménage accrues.

L'usage de bougies parfumées et les désodorisants chargent l'air ambiant de nombreux polluants et irritants pour les voies respiratoires, tout comme les parfums de synthèse.

Plus d'infos :
www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr
https://www.cmei-france.fr/

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



Conseiller en environnement intérieur : des experts qui identifient les diverses sources d'allergène et de polluants dans l'habitat

Rencontre avec Catherine Motte, conseillère en Environnement Intérieur (CEI) et un des experts qui identifient les diverses sources d'allergènes et de polluants dans l'habitat.

Esprit Bien-être : Quel est votre rôle ?
Catherine Motte : Le conseiller en environnement intérieur est un professionnel formé pour la recherche de polluants dans le lieu de vie (habitation, lieu de travail, etc.) et le conseil afin d'améliorer la qualité de l'air intérieur dans le logement.

Esprit Bien-être : Quels sont vos missions ?
Catherine Motte : Les missions des services de conseillers en environnement intérieur consistent à établir des diagnostics des logements de patients atteints de maladies respiratoires. Ces visites sont pratiquées sur prescription médicale libérale ou hospitalière (Allergologue, dermatologue, ORL, Pneumologue, pédiatre, généraliste, etc.) . Il intervient à la demande du médecin pour ses patients souffrant d'allergies et/ou de pathologies respiratoires. Il réalise des audits de l'intérieur du logement, donne des recommandations et établit un compte rendu de visite pour le patient et pour le médecin prescripteur. Le coût de ces visites est intégralement pris en charge par l'Agence Régionale de la Santé Auvergne Rhône Alpes. Des solutions, des conseils pratiques (aération, limitation des irritants, etc.) et des mesures d'éviction du ou des produits allergènes sont proposés. Des documents d'information diffusés par des organismes accrédités (ADEME, INPES, AFSSET, etc.) sont remis. Le Service de CEI recontacte la personne par téléphone 6 à 9 mois après la visite pour évaluer les améliorations constatées.
Le service de conseillers en environnement Intérieur fera également un point auprès des médecins prescripteurs afin d'évaluer ce en quoi l'intervention d'un CEI à domicile constitue une aide au diagnostic et à la prise en charge dans le cadre du suivi des patients atteints de pathologies allergiques respiratoires.

Esprit Bien-être : A qui s'adresse votre expertise ?
Catherine Motte : Aux médecins prenant en charge des patients atteints de maladies respiratoires et/ ou d'allergies. Le CEI met à disposition son expertise "Santé et environnement" pour l'organisation d'actions collectives de sensibilisation et d'information auprès du tout public et/ou de professionnels. Il peut être sollicité par toute association ou structure souhaitant mettre en place ce type de sensibilisation.

Esprit Bien-être : Travaillez-vous en collaboration avec d'autres personnes ?
Catherine Motte : Nous n'intervenons qu'à la demande d'un médecin prescripteur, et en fonction de chaque situation, nous orientons parfois les personnes visitées vers des structures d'aide ou d'accompagnement afin de mettre en place une démarche d'amélioration de chaque situation. (Adil, différents bailleurs sociaux, Atmo, services de soins spécifiques, services sociaux, mairies…etc.)

Plus d'infos :
c.motte@mfara.fr - 06.10.82.23.35

ÉVOLÉA
LA COOPÉRATIVE HABITAT DE L'ALLIER

Vous cherchez à louer ou à acheter sur l'agglomération moulinoise ?

Évoléa propose des appartements et des maisons en location ou vente !

Nos équipes vous aident pour réaliser votre projet.









> 04 70 48 16 00
> evolea@evolea.fr

Rendez-vous sur notre site : www.evolea.fr

Ouvrez grand vos oreilles et participez **à un Escape Game Sonore !**

Pour sa 17ème édition en France du 20 janvier au 2 février 2020, l'événement national La Semaine du Son devient « La Semaine du Son de l'UNESCO ». À cette occasion, de nombreuses animations vont avoir lieu dans tout le département et notamment avec la seconde édition des escapes games sonores.



L'Atelier Canopé de l'Allier, l'association ADéMMIS et les Studios Palace vous présentent leur escape game sonore ! Tous les codes du jeu d'évasion sous une forme à la fois déstabilisante et originale : le son. Ouvrez grand vos oreilles ! En famille ou entre amis, ce sera à vous de résoudre toutes les énigmes et sauver ainsi l'humanité d'une terrible catastrophe ! Le tout dans un temps limité.

ADéMMIS et les Studios Palace développent de nombreux projets autour de l'image et du son. Quant à l'Atelier Canopé 03, opérateur du ministère de l'éducation nationale, il est spécialisé dans la création de parcours pédagogiques numériques et bénéficie d'une forte expertise dans la scénarisation d'escape game. C'est donc naturellement que leur collaboration a donné naissance à l'escape game sonore : un jeu d'évasion qui repose sur deux éléments importants, la nécessité de collaborer et explorer pour retrouver des indices, ici disséminés dans des pistes audio.

« Il s'agit littéralement d'explorer des médias sonores, d'écouter attentivement et d'essayer de partager avec ses équipiers ce que l'on a perçu. L'expérience proposée va donc réellement sensibiliser le joueur. En effet, notre cerveau traite l'environnement sonore selon notre degré de vigilance et nous ne sommes pas habitués à prêter attention l'ensemble des bruits composant notre univers sonore.» nous explique Camille de Grasset de l'atelier Canopé 03.



A travers cette initiative, l'objectif de ces trois partenaires est finalement d'éduquer au son et de faire voyager les participants à travers ce dernier. Le son est un puissant narrateur qui permet d'ouvrir tout un imaginaire. C'est même là sa plus grande force...

Informations pratiques
Atelier Canopé 03 - Moulins
28 rue des Geais - 03000 Moulins
04 70 46 07 66 - www.lasemaineduson.org
contact.atelier03@reseau-canope.fr

- Bon à savoir ! -

C'est quoi la Semaine du Son ?

L'association a pour but d'amener chaque être humain à prendre conscience que le sonore est un élément d'équilibre personnel fondamental dans sa relation aux autres et au monde, dans ses dimensions envi- ronnementale et sociétale, médi- cale, économique, industrielle et culturelle. Elle considère le sonore comme une porte d'accès au monde. La santé, l'environnement so- nore, les techniques d'enregis- trement et de diffusion sonore, la relation image et son ainsi que l'expression musicale et sonore constituent les cinq principaux secteurs d'activités concernés

A propos de Canopé, le réseau de création et d'accompagnement pédagogiques

Placé sous la tutelle du ministère de l'Education nationale, Réseau Canopé édite et diffuse des ressources pédagogiques transmédia (imprimé, web, mobile) à destination des personnels de la communauté éducative. Dans chaque département est déployée, au sein des Ateliers Canopé, une activité d'animation et de formation. L'innovation pédagogique est au cœur de la mission du réseau afin de comprendre, anticiper et accompagner la forme scolaire de demain.

Tout un programme !

- Lundi 20 janvier
// 14h-17h : Escape Game Sonore
Théâtre de la Mothe // Yzeure
Rés. 04 70 48 53 80
- Mercredi 22 janvier
// 14h-17h : Escape Game Sonore
Canopé03 // Moulins // Rés. 04 70 46 07 66
- Jeudi 23 janvier
// 14h-18h : Escape Game Sonore
Centre culturel // Bourbon l'A. // Rés. 06 99 56 62 28
- Vendredi 24 janvier
// 20h : Santé Auditive - Conférence « *Les bienfaits de la musique et les dangers des nuisances sonores* »
Puis concert de l'atelier jazz de l'école de musique "Mix'Ages Band"
Salle des fêtes // Bayet
- Dimanche 26 janvier
// 17h : Concert « Live au Palace » avec l'ensemble vocal Travel Bagh's et le duo Buddy and Dookie.
Les *Studios Palace // Moulins // 04 70 34 43 46*
- Lundi 27 janvier au dimanche 2 février
Expo d'Instruments Electroniques. Le Musée des Musiques Populaires est un musée qui se regarde aussi avec les oreilles, un musée en liberté
MUPOP // Montluçon - 04 70 02 19 62
- Lundi 27 janvier
// 15h-22h : Expo et démo d'instruments vintage. Démonstrations par Daniel Florean et Wild Customs suivies par un concert improvisé.
Les Studios Palace // Moulins // 04 70 34 43 46
- Jeudi 30 janvier
// 14h-17h : Escape Game Sonore
Canopée03 // Moulins // Rés. 04 70 46 07 66
- Vendredi 31 janvier
// 20h : Concert musique contemporaine. Les élèves et les professeurs proposent démonstrations et concerts de musique contemporaine et insolite.
Ecole de musique // St Pourçain s/S
04 70 45 95 90
- Samedi 1er février
// 20h : Swinging the Brain. The Rolling String Quartet, animé par Emmanuel Bigand, montrera le pouvoir de stimulation de la musique sur le cerveau.
Eglise Saint-Pierre // Moulins // 06 79 34 23 90
- Samedi 1er février
// 3 séances : 16h/18h/20h :
Escape Game Sonore
(réservation obligatoire au 06 74 72 69 53)
Théâtre // St-Pourçain s/S.
- Dimanche 2 février
// 14h et 16h : Conférence : « Histoire des instruments électroniques » Eric Bourgougnon, conservateur du musée, fera revivre l'épopée de ces instruments nés avec la fée électricité.
MUPOP // Montluçon // Rés. 04 70 02 19 62

La Bourbon'net, le bus itinérant du Conseil Départemental sur la route du numérique

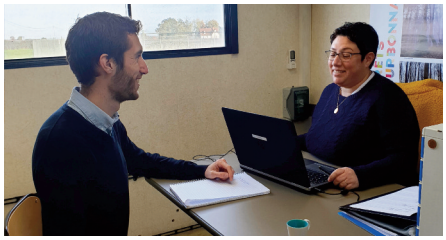
Le Département de l'Allier conduit une politique active pour désenclaver le territoire et lutter contre l'exclusion numérique des bourbonnaises et des bourbonnais. A ce titre, l'expérimentation d'un bus numérique, la Bourbon'net, a débuté en octobre 2019. Équipé d'un accès internet gratuit, il sillonne depuis les routes bourbonnaises pour accompagner les habitants dans leurs démarches administratives en ligne et les aider avec les outils numériques.



De Gauche à droite : Brigitte, Marie-Thérèse, Sandrine Guillaumin, Mickaël Cloux et Franck Jerman

Un grand nombre de démarches administratives se font en ligne, être "déconnecté" peut être un véritable handicap. Quand la Bourbon'net passera par chez vous, Séverine et Franck, seront à votre disposition pour vous accompagner et vous faciliter l'accès aux démarches administratives en ligne, et si besoin vous familiariser avec les outils numériques. « *Cette action répond aux besoins d'accompagnement de proximité des habitants pour accéder à leurs droits, ainsi qu'à l'utilisation des outils du numérique.* » nous précise Mickaël Cloux, coordinateur du bus numérique.

Le bus a vocation à circuler auprès des communes non pourvues d'une offre de médiation numérique et de points d'accueil. « *Nous avons créé des partenariats avec les prescripteurs, comme la CAF, la MSA, la CARSAT, la CPAM… qui permettent un meilleur relais de l'info et faciliter les bons contacts en cas de besoins sur des cas particuliers, ce que la personne n'a pas toujours quand elle est seule derrière son écran. Il faut savoir que pour les démarches personnelles, le bus numérique dispose d'un bureau à part pour les entretiens* » nous explique Sandrine Guillaumin, médiatrice sociale.



En ce qui concerne l'équipement numérique, La Bourbon'net donne libre accès à Internet, au Wifi, à des tablettes, à une imprimante 3D… « *Imprimer un document, apprendre à saisir un courrier, imprimer en 3D une pièce pour réparer votre gazinière… je serais là pour vous accompagner* » souligne Franck Jerman, animateur numérique.
Le bus devient alors un espace d'accueil pour tous, usager privé, écoles, associations… le tout dans la convivialité avec le thé ou le café en prime le temps des échanges.

L'accès à la Bourbon'Net est entièrement gratuit, avec ou sans rendez-vous. Une carte du département présente les communes desservies par la Bourbon'Net, ainsi que le calendrier de passage sur le site internet du département de l'Allier www.allier.fr, par téléphone au 07 85 12 41 46 ou encore par mail bourbonnet@allier.fr.

Témoignage de Marie-Thérèse qui est venue à la rencontre de la Bourbon'net à Saint Ennemond

« C'est au départ de la curiosité, mais après réflexion j'en ai profité pour ouvrir mon compte Amélie et me renseigner sur l'utilisation de la clef USB. C'est très pratique d'avoir accès à ce service prêt de chez soi, si on oubli un document on peut retourner le chercher sans perdre trop de temps ! Et puis cela permet de passer un moment à découvrir le numérique et se sentir moins dépasser par tout ça.»

Bon à savoir !

Le bus numérique vous accompagne pour faciliter vos démarches administratives

- Pour se soigner (ouverture du dossier médical partagé, suivi des remboursements de soins, etc.)
- Pour se former et trouver un emploi (recherche d'activité et de formation, réponse à une offre d'emploi, navigation sur le site internet Pôle emploi, publication du CV en ligne, etc.)
- Pour le suivi de ses droits (formulaire de demandes à la maison départementale des personnes handicapées, allocation logement, prime d'activité, revenu de solidarité active, etc.)
- Pour faire face à un litige (saisie du Défenseur des droits, contact des associations de défense des consommateurs, de la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, navigation sur le site www.justice.fr, etc.)
- Pour gérer son budget (déclaration et paiement de l'impôt, calculateur de budget, etc.)
- Pour gérer ses dossiers administratifs (changement d'adresse, pré-demande de carte d'identité ou de passeport, demande de carte-grise et de permis de conduire, nombre de points sur son permis de conduire, inscription sur les listes électorales, maisons de retraite, etc.)
- Pour améliorer son logement (navigation sur le site de l'agence national d'amélioration de l'habitat)
- Pour créer et utiliser son compte en ligne (AMELI, CAF, CARSAT, MSA, Pôle emploi, France Connect, etc.)

Pour tous !

- les jeunes (inscription sur la plateforme « Parcoursup », inscription au BAFA/BAFD, navigation sur le site de l'Onisep, etc.)
- les familles (navigation sur le site de la CAF, recherche d'un mode de garde pour les enfants, etc.)

LA BOURBON'NET
Bus itinérant du Conseil départemental
sur la route du numérique

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

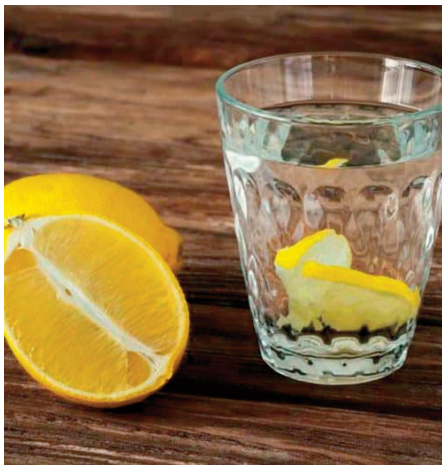
" De la lumière, pour faire le plein d'énergie ! "

Le manque de luminosité en hiver à un impact sur notre horloge biologique, baisse de moral et fatigue s'installent parfois. Essayez de profiter régulièrement des quelques heures de clarté pour vous aérer. Baladez-vous et dès qu'un petit rayon de soleil pointe le bout de son nez, retirez bonnets et gants et respirez profondément. 30 minutes par jour, effet stimulant garanti !



"Boire un verre d'eau tiède avec du jus de citron "

Le citron est riche en vitamine C, la petite vitamine qui donne la pêche et qui va donc nous donner plein d'énergie pour la journée ! C'est l'un des gestes santé à avoir chaque matin. En buvant un verre de jus de citron et d'eau le matin, vous vous assurerez donc une digestion efficace toute la journée. Le citron contient en grandes quantités de la vitamine C et des anti-oxydants. Ces nutriments vont permettre d'embellir votre teint.



" Sourire devant un miroir "

Le matin devant votre miroir, prenez un moment pour vous sourire à vous même, sans jugement et en toute bienveillance. Faites le sourire le plus large possible, exagérez, activez 10 fois vos muscles zygomatiques pour stimuler positivement votre cerveau. Sourire met de bonne humeur.



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



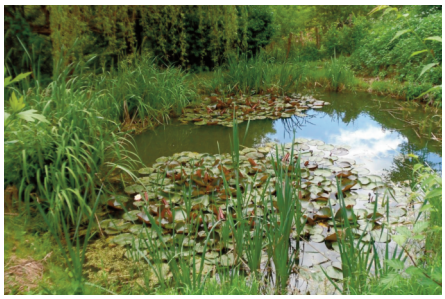
Les membres bénévoles de l'association Grandir

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

Un point d'eau pour **la Biodiversité**

La période hivernale est idéale pour réaliser les bricolages souvent délaissés : les nichoirs et autres hôtels à insectes par exemple. C'est aussi le moment propice pour les grands chantiers du potager : pourquoi pas une mare ? Cela dit, si le sol est gelé, il vous faudra patienter !
Créer une mare dans son potager se révèlera bénéfique à de nombreux niveaux. Ce point d'eau, même très petit et peu profond, se transformera rapidement en oasis de Biodiversité : les libellules et autres insectes volants ou non y prendront leurs aises ainsi que les grenouilles et crapauds, les oiseaux, … (Ne craignez pas une invasion de moustiques, ils ne pourront proliférer avec la présence d'autres insectes prédateurs). Cette diversité d'espèces va venir équilibrer et enrichir davantage notre écosystème-jardin ; L'eau se trouvant à disposition, les oiseaux n'auront pas besoin d'attaquer nos beaux légumes pour trouver de quoi se désaltérer ; Enfin, bien-sûr, cet espace deviendra une zone d'observation et d'apprentissages sans égale, pour petits et grands.



Veillez, bien entendu, à mettre en place quelques aménagements de sécurité (barrières, grillage protecteur en surface, …). N'y installer pas de poissons : il se nourrissent des larves ou œufs des insectes et n'ont donc pas un impact positif sur la Biodiversité de ce petit espace. Il ne vous reste plus qu'à attendre les beaux jours pour observer les grenouilles bronzer au soleil !

« Café suspendu » la générosité au quotidien pour une consommation solidaire



Un « café suspendu » ou une « baguette en attente » sont des gestes de générosité faits au quotidien dans plus de 140 villes à travers le monde. Cette coutume venue d'Italie s'est répandue bien au-delà de ses frontières, pour créer et promouvoir une forme de consommation plus solidaire. Ainsi, chaque jour, des milliers de personnes démunies peuvent consommer, échanger, discuter et rompre avec l'isolement tout simplement.

Au départ, tout commence avec cette formule surprenante qui fait la part belle au partage et au vivre ensemble : – Un café « suspendu », s'il vous plaît ! Vous payez ainsi deux cafés mais n'en consommez qu'un seul : un pour vous et un autre pour un client démuni qui en fera la demande.
En pratique, les établissements intermédiaires de cette générosité, affichent le nombre de cafés « suspendus » près du comptoir sur une ardoise ou sur la porte, pour informer les potentiels donateurs et les bénéficiaires.

Le « café suspendu » : une vieille tradition napolitaine

Cette coutume nous vient de Naples, où le « caffè sospeso » est une institution depuis environ un siècle. L'histoire raconte qu'un homme est entré dans son café habituel pour prendre son petit noir à emporter. Après avoir payé et être sorti de l'établissement, il est revenu en arrière et a demandé un autre café pour "le monsieur dehors, qui fait la manche à l'entrée". C'est ainsi que le « café suspendu » serait né.

Un acte de solidarité local qui devient universel

Depuis, c'est un véritable élan de générosité qui prend de l'ampleur et traverse les frontières. Désormais il est présent partout en Europe, jusqu'au Canada et en Amérique du Sud. Cet acte de solidarité s'est rapidement répandu dans près de 140 villes du monde entier.
En France, c'est le mouvement des Indignés qui fait connaître cette tradition en postant un message sur les réseaux sociaux. Immédiatement, l'idée a séduit et cette coutume solidaire s'est propagée par Internet et le bouche-à-oreille.
C'est un mouvement citoyen local qui s'organise dans chaque pays. L'idée est de recréer du lien social, d'apporter du réconfort et de permettre à des personnes, qui sont souvent isolées, de se retrouver parmi les autres, de partager un moment, une parole. Une source d'inspiration pour de nouveaux modes de consommation solidaires

Le principe du café « suspendu » s'est également étendu à d'autres commerces. Depuis, il y a les repas suspendus, les baguettes en attente, les coiffeurs suspendus ou encore les livres en attente, et même les pizzas, les soupes, les billets de spectacles, etc.

Source :https://www.mieux-vivre-autrement.com/

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Garder la chaleur dans la maison l'hiver.



Pensez à toujours fermer les portes derrière vous. Un plus grand espace nécessite plus de chaleur et d'énergie pour être chauffé. Et personne n'a besoin d'avoir un couloir chauffé, de toute façon ! Si vous avez du plancher ou du carrelage, privilégiez les tapis. Ils permettent de garder vos pieds au chaud et de vous éviter la sensation de froid.

6 ans d'Hygibioservice ! PORTES OUVERTES à la boutique de Chapeau le samedi 25 janvier de 9h à 18h

Nouveau
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts 50%
HYGIBIOSERVICE
1ère société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyant écologique
100% Naturel



Christelle Cucca
06 99 64 29 86
LA BOUTIQUE
5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

La musique pour notre bien-être

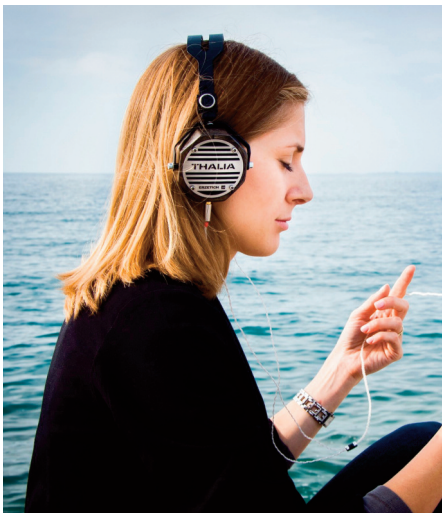
"*Comme le disait Albert Schweitzer, « Il y a deux moyens d'oublier les tracas de la vie, la musique et les chats », je rajouterai l'hypnothérapie.*" Véronique Meynier, hypnothérapeute nous explique comment la musique peut nous aider à se détendre.

Pour la plupart d'entre nous, écouter de la musique fait partie de notre quotidien sans que nous soyons conscients de tous les bienfaits… sur notre corps et sur notre esprit. Les recherches en neurosciences et en psychologie le démontrent notamment pour la mémoire, l'apprentissage, la gestion des émotions.
La musique aide à rentrer dans les métaphores, elle porte, transporte et favorise l'état modifié de conscience, elle est donc une aide précieuse à cette belle thérapie qu'est l'hypnose.

Elle apaise, entre autres, stress, angoisses et adoucit les mœurs.

Les effets de la musique sur le moral ne sont plus à démontrer, ils sont également utilisés en milieu hospitalier pour venir en complément de médicaments antalgiques ou pour réduire l'anxiété ce qui permet une médication moindre de sédatifs ou d'analgésiques.
Certaines vibrations, certains sons, certaines résonances procurent une sensation d'apaisement d'où l'intérêt lors de séances d'hypno-relaxation notamment de diffuser une musique douce et agréable. Certaines musiques, essentiellement les musiques sacrées, aident à augmenter la notion de temps et d'espace et de « faire passer » le cerveau en ondes alpha.
« Lors d'une séance d'hypnothérapie, comme je le dis à mes consultants, il ne faut pas chercher à se détendre… plus on recherche la détente… moins on la trouve ! L'inconscient va gérer cela tout comme il gère la respiration, sans que nous ayons besoin de réfléchir ou de faire quoi que ce soit. Néanmoins la musique aide au lâcher-prise, à la détente et à la visualisation.»
Que les séances soient ciblées sur un voyage intérieur, le soulagement d'une douleur ou simplement un besoin de relâcher le corps et l'esprit, les bruits extérieurs sont partie prenante pour un approfondissement hypnotique d'où l'intérêt d'avoir une musique adaptée.

Il suffit d'un mot et d'une note de musique pour changer notre vie, accroître notre bien-être et apaiser notre esprit mais n'oubliez pas : le chef d'orchestre c'est vous !



Plus de conseils ?

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

L'hypnothérapie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus.

Les Accros du Peignoir

Chaque mois, Stéphane Huin nous partage l'actualité des Accros du Peignoir

Bons plans bien-être, événements, agenda, "Peignoir Attitude"...



Un nouveau séjour **« Charge Mentale » à Néris-les-Bains**

Pour permettre à toutes et à tous, et en particulier aux mères de famille menant de front vie familiale et professionnelle, de profiter d'une pause bienvenue, les Thermes de Néris-les-Bains, spécialistes de la gestion du stress, proposent en 2020 un séjour de 6 jours baptisé « Charge Mentale ». Au programme de ce séjour, on trouve tout d'abord 4 soins quotidiens d'hydrothérapie aux Thermes, dont les eaux sont reconnues comme étant sédatives, antalgiques, équilibrantes et relaxantes.
Le séjour inclut également un Soin Energétique de Libération Emotionnelle (SELE) au SPA Thermal les Nériades (60 min) un soin basé sur une approche psychologique corporelle, incluant de l'écoute active et des pressions de points énergétiques, en vue de se libérer de sa surcharge de stress et d'émotions négatives. On peut également bénéficier grâce à cette offre d'une séance de sophrologie, d'un accès quotidien à l'Espace Sensoriel des Nériades et d'un guide de balade autour de Néris-les-Bains pour profiter des chemins du territoire à son rythme, se reconnecter à la nature… et donner l'envie de poursuivre l'activité à son retour à la maison.


© CRT Auvergne Rhône Alpes / Jérôme Mondière

Les brochures 2020 des Accros du Peignoir sont disponibles !
N'hésitez pas à nous demander gratuitement les nouvelles éditions de nos différentes brochures : Guide Auvergne Thermale (pour votre cure ou séjour santé), 17 Destinations Bien-Être (pour un moment de détente dans un spa thermal) ou Le Mag des Accros du Peignoir pour parfaire votre peignoir attitude !
Tél. : 04 73 34 72 80
ou mail : info@borvo.com

Papa Chouch, le papa le plus drôle du web !

Papa Chouch, un papa connecté qui propose des citations pour tous les parents qui ont de l'humour et qui partage le meilleur du web parental. À la fois piquantes, savoureuses et tendres, les citations de ce papa parlent à tous les parents du monde. Une page Facebook suivie par près de 480000 personnes, à découvrir de toute urgence !



Olivier, alias Papa Chouch amuse des milliers de parents, tous dans la même galère et avec les mêmes bonheurs liés à leurs enfants, sur les réseaux sociaux depuis quatre ans. Comment replier un lit bébé sans frôler la dépression nerveuse, organiser un goûter d'anniversaire avec 10 enfants surexcités sans refaire la déco de son appart, coacher son enfant pour récupérer à coup sûr la queue du Mickey... Nous avons interviewé le papa le plus drôle du web.

Esprit Edition : Pouvez-vous vous présenter en quelques mots à nos lecteurs ?
Olivier : Je m'appelle Olivier mais à la maison on m'appelle Papa Chouch. J'habite en région parisienne, je suis le papa de deux enfants, Jules 6 ans et Maé 2 ans et demi.

Esprit Edition : Comment vous est venue l'idée de créer votre page Papa Chouch ?
Olivier : Quand je suis devenu père, je me suis vite rendu compte qu'il y a une pression forte sur les parents. Il faut qu'on soit parfait et dès que tu fais un truc de travers, et tu en fais beaucoup au début, tu culpabilises. J'ai donc créé la page en janvier 2016, cela va faire 4 ans qu'elle existe. Je trouvais qu'il y avait peu de choses drôles pour les parents et encore mois de page tenue par un père. Je l'ai lancé et cela a plu de suite. Et chaque fois que je publie un nouveau post, ça fait un malheur ! Je suis convaincu qu'on ne peut pas tout faire bien, qu'on append mais surtout qu'on peut se marrer d'où les vidéos et les citations.

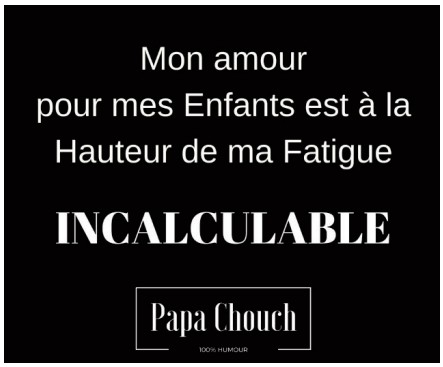
Esprit Edition : Quel est l'objectif de vos publications ?
Olivier : L'objectif premier est de faire passer un



bon moment aux parents en lisant des publications qui leur parlent dans la vie des tous les jours. Je les aide à dompter leurs petits et gros tracas par le rire. Je créé des vidéos et des citations drôles sur la vie de parents. Je reçois des messages de parents qui me disent qu'ils ont vu ma publication, que cela les a fait marrer et leur a fait du bien de voir qu'ils ne sont pas seuls dans ces galères. Je reçois en moyenne cent messages par jour auxquels je réponds. Que du positif et beaucoup d'encouragements pour continuer d'animer ma page.

Esprit Edition : Que peut-on retrouver sur votre page ?
Olivier : On y trouve toujours de l'humour surtout sous forme de citations ou dessins. Mes citations sont toutes inspirées de la vie réelle. Je donne aux parents des petits trucs et astuces peu orthodoxes mais pleins d'humour pour venir à bout d'un quotidien de parents semés d'embûches. En fait, pleins de parents disent des phrases horribles et drôles sauf que personne ne les entend. Mon inspiration vient de la vie de tous les jours et de celle de mes ami(e)s. J'ai aussi des fans qui m'envoient des idées puis je les mets en forme. Je publie aussi quelques vidéos quand elles m'ont vraiment fait marrer. Je mets également en avant des idées ou produits pour les familles, que je trouve sympa et qui méritent d'être connus.

Esprit Edition : Un petit message pour nos lecteurs ?
Olivier : Vous n'êtes pas tout seul à galérer avec vos enfants donc on se retrouve sur ma page Papa Chouch et on se marre dans toutes les situations !



Pour en savoir plus sur Papa Chouch !

Un blog, un compte Instragram, une page Facebook, une chaîne Youtube et deux ouvrages : « On ne choisit pas ses enfants », et « Quand est ce qu'on arrive ? » tous deux aux éditions Jungle.





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.

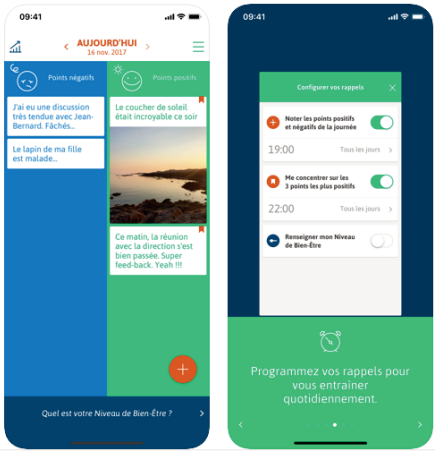
Smylife : Le bonheur au quotidien

Smylife est une application simple pour augmenter son bien-être. Inspirée par le docteur Philippe Rodet, l'appli Smylife propose de ne se concentrer que sur le positif. Utilisée quotidiennement, l'application Smylife permet de renforcer le positif de chacun et d'accroître de manière significative son bien-être. Ses effets se ressentent au bout de 2 à 3 semaines : tensions et anxiété diminuent.

À l'origine de cette application, un exercice simple utilisée par de nombreux coachs et praticiens du bien-être et de la psychologie positive pour réduire le niveau de stress : noter sur une feuille de papier les expériences négatives et positives de la journée, se concentrer sur les trois plus belles avant de s'endormir.

Avec cette application, chaque jour, écrivez dans Smylife les expériences positives et négatives que vous vivez, que ce soit au travail, à l'école ou dans votre vie perso. Vous pouvez les illustrer en prenant des photos directement dans l'appli ou en les joignant depuis votre album.





Faites-le pendant vos temps libres, dans les transports ou sur une plage de temps prédéfinie. Pour vous aider, programmez vos alertes !

Chaque soir, avant de vous endormir, relisez vos notes et sélectionnez les points les plus positifs de la journée. Si vous n'avez rien écrit pendant la journée, repassez le film et notez-les à ce moment-là ! Secouez votre téléphone, et concentrez vous pour revivre ces moments agréables avant de vous endormir.

À une fréquence que vous définissez, indiquez vos niveaux de plaisir et de stress de la période. Ceci permet de mesurer votre état de bien-être.

Suivez l'évolution de votre stress, de votre plaisir et de votre bien-être dans le temps grâce au baromètre Smylife. En faisant régulièrement vos petits exercices, vous constaterez que votre bien-être grandit puis se stabilise à un niveau élevé. Vous êtes mieux armé pour résister au stress quotidien !

DISPONIBLE SUR Google play

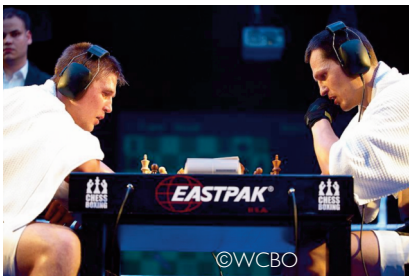
Disponible sur App Store

Info Insolite !

Le chessboxing : un sport qui mêle boxe et jeu d'échecs



Le chessboxing, de chess (échecs) et boxing (boxer), est un sport hybride qui mélange boxe anglaise et jeu d'échecs. La WCBO (World Chess Boxing Organisation) est l'organisation régissant ce sport né dans les années 2000. À l'origine, le chessboxing a été imaginé en bande dessinée par Enki Bilal dans son album Froid Équateur en 1992. Cette discipline, allie duels d'échecs entrecoupés de duels de boxe. Lepe Rubingh, un artiste hollandais, a organisé le premier combat en 2003. Au fil des années, le chessboxing est devenu un sport à part entière, avec ses propres règles, son championnat du monde et d'Europe et ses premiers clubs. Les règles, deux athlètes s'affrontent sur un ring où est également placée une table d'échecs. Ils doivent respecter à la fois les règles officielles des échecs et celles de la boxe anglaise. Un match se déroule au maximum sur onze rounds répartis comme suit : six rounds de quatre minutes aux échecs et cinq rounds de trois minutes à la boxe. Échecs et boxe se succèdent, le match commençant par un round d'échecs. Le premier combat officiel de chessboxing en France a eu lieu le samedi 9 novembre 2019 à Paris et en décembre 2019 les championnats du monde de chessboxing ont eu lieu en Turquie.





L'ASTT Montbeugny Auvergne continue de se structurer pour progresser

Le club de tennis de table est actuellement sur une bonne dynamique avec des résultats satisfaisants et une augmentation significative du nombre de licenciés chez les seniors et les jeunes passant, de 58 à 80 par rapport à la saison précédente. L'arrivée d'un entraîneur-joueur expérimenté permet d'envisager l'avenir avec sérénité et optimisme.



Une partie des jeunes évoluant sous les couleurs de l'ASTT Montbeugny Auvergne

Recruter un entraîneur était l'une des priorités du club lors de la dernière intersaison. Grâce à une annonce déposée sur un site spécialisé couvrant l'ensemble de la France, les dirigeants ont trouvé le profil recherché avec Florin Muresan venant du club de l'UMS Pontault Combault en Seine-et-Marne. En obtenant la signature de ce pongiste expérimenté classé 17, le président Bertrand Alby et son équipe ont réalisé un joli coup qui n'est pas sans rappeler les venues de Qiwen Xiao, désormais joueuse professionnelle à Saint-Denis, N°44 et de Codrutza Dranca lorsque l'équipe féminine évoluait en National 2.

Florin Muresan, l'expérience du haut niveau

Le nouvel entraîneur a débuté le tennis de table à l'âge de 5 ans et demi à Cugir en Roumanie. Grâce à sa détermination et ses qualités techniques, Florin Muresan parviendra à se faire une place dans les 10 meilleurs pongistes de sa génération chez les cadets et les juniors avant de confirmer sa progression en évoluant en Pro B, N°24 roumain. Une opportunité lui permettra ensuite de devenir entraîneur dans un club de bon niveau. Il a notamment contribué à la progression de trois des meilleurs jeunes pongistes de Roumanie avec l'obtention d'une cinquantaine de titres nationaux et travailler avec la Fédération Roumaine. Arrivé en France il y a 20 ans, Florin Muresan a successivement joué et entraîné dans plusieurs clubs de la région parisienne en niveau régional ou national. Son expérience du haut niveau lui a permis d'être préparateur technique d'Adrien Mattenet, un des meilleurs pongistes français, pendant quelques mois.

Trois objectifs prioritaires pour le club

La formation des jeunes est l'une des priorités de l'ASTT Montbeugny Auvergne. Accueillant actuellement près de 30 jeunes, le club souhaite attirer davantage grâce à des initiations en milieu scolaire, la proposition de stages découverte pour les jeunes de l'agglomération moulinoise et l'ouverture de nouveaux créneaux d'entraînement. En parallèle, la communication a été renforcée à l'aide de supports renouvelés et par l'obtention de labels visant à faire grandir le club et véhiculer une image positive auprès du grand public et des sponsors : Label Accueil pour la promotion du tennis de table envers différents publics et Acti Ping venant récompenser les actions de communication du club, obtention en octobre 2019. Enfin, l'objectif sportif de l'équipe fanion est de retrouver la Régionale 1 quittée il y a peu suite à la fusion avec la Ligue Rhône-Alpes. « *C'est une ambition à court terme. Pour y arriver, il faudra que l'on se renforce avec des joueurs pouvant apporter une plus-value à l'équipe* » souligne David Simonin, secrétaire et joueur.

Une première phase réussie pour les Montbeugnois

Les pongistes ont obtenu de bons résultats lors de la première phase. En Régionale 2, l'équipe 1 se classe en milieu de tableau tandis que l'équipe 2 conserve sa place en Régionale 3. Les quatre autres formations du club se sont bien comportées avec une accession en Pré-Régionale pour la 3, maintien pour la 4,5 et la 6, nouvellement créée cette année. « *J'ai été très bien accueilli au sein du club. Il y a un groupe déterminé qui vit bien avec des joueurs expérimentés et des jeunes devant poursuivre leur progression* » souligne Florin Muresan.

Mickaël Charrondière



Le nouvel entraîneur Florin Muresan (à droite) accompagné de David Simonin (joueur et secrétaire) et du président Bertrand Alby (au centre)

Tournoi de tennis de table de la chandeleur à Dompierre-sur-Besbre, **une soirée sportive, conviviale et insolite !**





L'AS Dompierre Tennis de Table organise la 4ème édition de son tournoi de la chandeleur samedi 1er février à partir de 19h30 à la salle de l'Espace Boudeville. Cette manifestation sportive revêt un caractère particulier parce que les pongistes jouent avec une poêle au lieu d'une raquette. « *J'ai découvert le concept dans un club de la région de Tours. C'était vraiment rigolo et très original. Ce tournoi rassemblait tous les acteurs de la vie locale dans une ambiance festive. Le but était de reproduire la même chose à Dompierre. L'initiative a rapidement séduit les pongistes locaux parce que la pratique du tennis de table avec une poêle nivelle les valeurs. Tout le monde peut battre tout le monde. C'est un vrai challenge pour tous les participants. Il y a une vraie attente autour de ce rendez-vous* » explique le président Joël Darges à l'origine de la création de cette compétition qui se veut avant tout ludique. Créé en 1960, le club compte actuellement 40 licenciés dont une dizaine de femmes (Effectif stable depuis 12 ans). Les pongistes dompierrois participent à des tournois organisés par des clubs de la région, aux compétitions départementales, régionales et nationales ainsi qu'au championnat UFOLEP (Trois équipes engagées en Division 1,2 et 3). ***Ouvert aux jeunes et adultes licenciés ou non. Inscription, 4 €. Une crêpe offerte à chaque participant. Buvette.***

Le Championnat de France de Handball Sport Adapté arrive en Auvergne-Rhône-Alpes

Les samedi 1er et dimanche 2 février 2020, l'Allier accueillera le Championnat de France de Handball Sport Adapté pour la première fois en Auvergne-Rhône-Alpes.

26 équipes venues de toute la France, représentant environ 280 sportifs sont attendus à Vichy et Cusset pour cette cinquième édition nationale.
Deux clubs représenteront notre région : le Handball Club Loriol (Drôme-Ardèche) ainsi que le Handball Club Mauriacois (nouvellement affilié dans le Cantal).
La cérémonie d'ouverture aura lieu vendredi 31 janvier à partir de 18h au complexe sportif des Darcins de Cusset. Les compétitions auront lieu le samedi toute la journée dès 9h30 et le dimanche matin dans 4 infrastructures dont les deux gymnases du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy, partenaire de l'événement.
Le Championnat sera divisé en plusieurs compétitions en fonction des catégories. Les différentes équipes séniors seront inscrites soit sur les compétitions pour les classes ABC en mixte ou masculin, soit pour les classes BCD en masculin et féminin sur deux niveaux de pratique. La classification de chaque sportif estdéfinie, selon les critères de la FFSA, indépendamment de son niveau sportif, en évaluant son degré d'autonomie et ses capacités de compréhension.
La remise des récompenses se tiendra le dimanche aux alentours de 11h15 au Complexe Sportif des Darcins à Cusset.



Stage de Qi Gong avec Fédérique Picarony

Faites le plein de vitalité grâce à un stage de relaxation bien-être de trois heures trente par jour dans le Cantal.

Frédérique Picarony, professeur de Qi Gong à Moulins, vous propose un séjour d'une semaine dans le Cantal pour renforcer votre vitalité grâce à un stage Qi Gong qu'elle animera. Cet art martial interne permet une réelle fusion entre le corps et l'esprit et s'appuie sur la circulation de l'énergie vitale. Une véritable fluidité de mouvements et d'exercices respiratoires au cœur du grand air. Ce stage est accessible à tous du lundi 24 février au vendredi 28 février 2020, 2h le matin et 1h30 l'après midi. Avec possibilité entre les séances, de faire des balades à pied ou en raquettes au départ de la Ferme des Prades.
Plus d'infos et inscription : Frédérique Picarony au 06 87 51 49 78.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

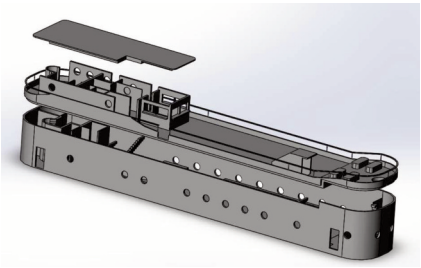
Richesse de l'incubateur Cocoshaker
L'incubation Cocoshaker à Clermont-Fd s'est achevée pour le Capitaine courant décembre. Il a ainsi pu mesurer tout le bénéfice que cet accompagnement complet lui a apporté dans la construction de son idée d'établir une péniche à Moulins. Cette incubation a vraiment permis d'asseoir encore un peu plus son aura et sa crédibilité sur le territoire.

La force du réseau et des rencontres
Dans le cadre de ses nombreuses rencontres et échanges, le Capitaine a été mis en relation avec le porteur d'un projet vichyssois nommé « Noé Boasts » qui est un concept d'habitat flottant autonome. Des visions communes de l'entreprenariat innovant sont partagés entre les 2 porteurs où un partenariat et des rapprochements sont envisagés entre leurs projets.

Connecté à Moulins
Vous pouvez aussi retrouver et rencontrer dorénavant le Capitaine depuis l'espace de Coworking « Connecting Bourbon » à Moulins (situé sur le côté de la salle des fêtes et à proximité de la médiathèque). Depuis ce lieu, il travaille sur plusieurs aspects (technique, budget, administratif, communication ..) et se trouve au plus près de son équipe et des partenaires locaux.

Présence à la Foire de Moulins
La Péniche d'Abord sera présente avec un stand à la prochaine Foire de Moulins qui aura lieu du 7 au 16 février 2020 au Parc expo de Moulins-Avermes. Les personnes intéressées pour échanger au sujet du projet et du concept avec le Capitaine et son équipe seront les bienvenues.

Exposition à contre courant
Le Capitaine est allé découvrir l'exposition « À contre courant » au musée Anne de Beaujeu de Moulins sur la mémoire des cours d'eaux et canaux, sur la batellerie et l'univers des mariniers. La Péniche d'Abord fera place aussi tout particulièrement à un petit écomusée permanent afin d'évoquer le passé fluvial de notre territoire mais aussi l'actualité de tous les acteurs de la rivière.



i f i 03
CENTRE DE FORMATION D'APPRENTIS

I.F.I. 03 Centre de Formation d'Apprentis
11 Route de Paris
03000 AVERMES



Macarons, foie gras, tarte citron meringuée, ateliers kids...

Réservations et renseignements
04.70.35.14.91
www.ifi03.fr

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

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

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

Perle d'Ô
Institut de Beauté
67, rue Regemortes - 03 MOULINS
09 81 11 34 46
www.perledo03.com

Depuis 1976
Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Votre devis Gratuit !
Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
midi : Formule Express à partir de 9€90
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com

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

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

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

#Consommer durable

ZEROWASTE BOURBONNAIS

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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette utile et originale.

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

Les bee's wraps où l'art d'utiliser des emballages malins !

Fabriquer ses propres bee's wraps : simple, rapide, sain, écologique et économique.



Depuis les années 70, les emballages, notamment en plastique se sont malheureusement développés, prônant le côté pratique de l'usage unique. Depuis quelques décennies ces pratiques sont décriées du fait des impacts environnementaux et sanitaires négatifs induits, sans compter la difficulté à recycler certains plastiques. Les bee's wraps qui sont des tissus enduits de cire d'abeille réutilisables prenant la forme désirée grâce à la chaleur des mains remplacent avantageusement ces emballages jetables comme le film étirable et le papier aluminium. Le tissu laisse passer l'air tout en préservant les aliments de l'humidité, ce qui permet leur bonne conservation, que ce soit à l'air libre ou au réfrigérateur. Ils operculent, par exemple, un bol contenant des restes alimentaires, entourent un sandwich à emporter ou tout autre aliment froid. Ils se fabriquent en utilisant la chaleur d'un fer à repasser ou d'un four traditionnel. Ils se nettoient à l'eau froide. Leur durée d'utilisation peut aller jusqu'à plusieurs années selon leur degré d'usure.

La recette et ses ingrédients:

Différents morceaux de tissus propres de coton à des dimensions différentes, des coloris différents selon vos envies !

- du papier de cuisson écologique (compostable)
- de la cire d'abeille vierge en pépites garanti sans résidu de pesticides.

À vous de jouer !

Commencez par couper les morceaux de tissus à différentes dimensions et de différentes façons (en rond, en carré, en rectangle...) en prenant comme gabarit les contenants qui seront utilisés et en rajoutant une dizaine de centimètres pour pouvoir plaquer le tissu enduit contre le bord du contenant ;

Repassez-les si besoin ;

Mettre un tissu épais et plié sur une table pour constituer un petit "matelas" pour éviter les coulures de cire sur la table, puis couper du papier de cuisson qui sera appliqué par dessus ;

Déposez le tissu découpé par dessus avec les pépites de cire disposées de façon homogène et recouvrir d'un papier de cuisson ;

Faites chauffer un fer à repasser et quand celui-ci est chaud (température modérée), passez-le sur le papier de cuisson ;

Rajoutez des pépites aux endroits de tissu non imbibés de cire et repassez avec le fer une seconde fois ;

Au séchage, le tissu sera rigidifié et prêt à être utilisé !

Une recette inspirée du site "*Chez Olivia, confections autour du fil*", DIY : bee's wrap au fer à repasser, Olivia Le Beon, 15 janvier 2018 (https://olivialebeon.wordpress.com/2018/01/15/diy-bees-wrap-au-fer-a-repasser//).

Pause lecture



Girl Power, les Sportives

50 Portraits De Femmes Extraordinaires Qui Ont Marqué L'histoire Du Sport

Finies les histoires de princesses en détresse ! Les filles ne sont pas bonnes qu'à être sauvées et épouser un prince. Il existe aussi des femmes fortes, indépendantes, qui ont marqué l'Histoire. Dans ce livre, découvrez 50 portraits des plus grandes sportives : tennis, gymnastique, ski, athlétisme, football, on retrouve de grandes championnes dans tous les sports, dans tous les pays, et à toutes les époques. Brisant au passage les stéréotypes et défiant tous ceux qui leur ont dit qu'une femme ne pouvait pas accomplir les mêmes choses qu'un homme, elles se sont battues pour atteindre les sommets. Des parcours extraordinaires et inspirants pour en apprendre plus sur l'histoire des femmes, et qui feront rêver petits et grands.

L'essentiel sur les 13 vitamines.

Ce mois ci la Vitamine B5

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 B5 (acide pantothénique)

La vitamine B5 intervient dans la production d'énergie, la réponse au stress, la synthèse de l'hémoglobine, la transmission de l'influx nerveux.

Sous forme de supplément, elle diminue cholestérol et triglycérides lorsqu'ils sont élevés.

Où la trouver ?

Parmi les aliments les plus riches figurent levures, abats, champignons, viandes, poissons, œufs, lentilles, laitages, gelée royale.



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 soirée d'animations pour tous à la médiathèque

A l'occasion de la quatrième « Nuit de la lecture dans les bibliothèques et les librairies » le **samedi 18 janvier**, la médiathèque de Moulins Communauté et de Lurcy-Levis vous accueillent avec ses services habituels mais aussi avec des animations en soirée autour du livre : des lectures mais aussi des coups de coeur littéraires, une présentation de livres anciens..., et également des animations autour des jeux vidéo et des moments musicaux. **La médiathèque de Moulins sera ouverte en continu jusqu'à minuit. La médiathèque de Lurcy-Lévis jusqu'à 22h. Entrée libre, tout public, gratuit.**

Spectacle Hip-Hop par Olivier Lefrançois

Le dimanche 19 janvier à 15h30, le CNCS vous propose une conférence dansée, interprétée par le danseur et chorégraphe Olivier Lefrançois de la compagnie espace des sens retraçant l'évolution du hip-hop.
Plus d'infos www.cncs.fr

Cross Départemental des Sapeurs-Pompiers de l'Allier

L'amicale des Sapeurs-Pompiers de Beaulon, le SDIS 03 et l'UDSP 03 organisent conjointement le 46ème Cross Country Départemental des Sapeurs-Pompiers de l'Allier **le samedi 25 Janvier** dans le parc du Château de Beaulon.
- Courses Sapeurs-Pompiers toute la journée
- Nouveauté : Une marche au profit des orphelins de Sapeurs-Pompiers. Ouverte à tous avec un départ dans le Parc du Château. 6 km à partir de 9h. Inscription 4€.

Atelier de polyphonies

Le dimanche 26 janvier à 14h30 à 16h30 aux Studios Palace 23 rue Jean Jacques Rousseau à Moulins. Chantons Ensemble, l'Association Adémmis et Le groupe les Travelbaghs vous proposent un atelier autour du chant et plus particulièrement de la polyphonie. Après un moment d'échauffement corporel et d'exploration du souffle, vous ferez des jeux autour du rythme, de l'harmonie et même de l'improvisation. Ce travail amènera à développer l'écoute et permettra de construire ensemble un moment de polyphonie. Atelier 15 €. Rens. et résev. au 06 14 25 76 17. L'atelier sera suivi du concert des Travelbaghs à 17h30.


Les Studios Palace

Balade contée

Monti'Gym vous donne rendez-vous le **dimanche 9 février** pour une balade contée. Cette balade sera animée par l'Ogre aux livres de l'association "il était deux fois". Parcours d'environ 4,5km sur un rythme "balade" avec deux arrêts. Rendez-vous à 9h30 sur la place des Tilleuls à Montilly. A l'arrivée, un repas proposé par le Baratin. ***Plus d'infos : 06 78 15 25 24***

Courir pour l'association France Alzheimer



Emile Amadon (*au centre, entouré de ses amis*), originaire de Châtillon et professeur d'EPS, a réalisé un défi sportif en décembre dernier, une course de 130 km en 3 jours, sur les routes de l'Allier de Molinet à Vallon en Sully, soit 1 marathon par jour. Cette traversée du département de l'Allier en courant était au profit de l'association France Alzheimer. « *J'ai choisis d'associer mon projet à l'association France Alzheimer qui me tient à coeur car près de 3 millions de personnes sont directement ou indirectement touchées par la maladie d'Alzheimer. De jour en jour, la maladie gagne du terrain : près de 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.*» En parallèle de cette course, une cagnotte en ligne était ouverte pour participer en faisant un don jusqu'à la fin de la course, ce qui a permit de récolter 1285 euros. Chaque don sera reversé à la suite du défi à France Alzheimer. « *Ce défi a été un succès, j'ai reçu de nombreux soutiens et participation à mes cotés durant la course, et notament ceux de mon entourage, ma famille et ma bande de copains qui m'ont soutenu et accompagné durant les trois jours. Le bilan et l'engouement autour de cette aventure humaine dépassent toutes nos espérances et nous encouragent à ne pas s'arrêter là afin de poursuivre cet élan de solidarité. Ce défi personnel est bel et bien devenu collectif !* » Nous explique Émile.

cimm
immobilier
Agence de Moulins
15 rue des Bouchers



Toute l'équipe vous souhaite tous leurs meilleurs voeux pour l'année 2020

Tél. 04 70 47 05 71 • Mail : moulins@cimm-immobilier.fr

moulins.cimm.com

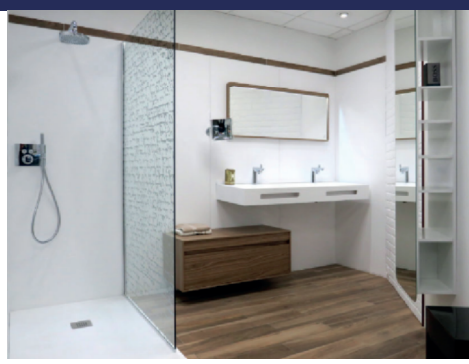
Impression imprim'vert - www.imprim-repro.com



ROUCHY

CARRELAGE ◆ SANITAIRE ◆ CHAUFFAGE ◆ CLIMATISATION







NOS ÉQUIPES D'EXPERTS PRÉSENTS DANS LES 8 SALLES D'EXPOSITION

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

SALLE EXPO - Z.I. MOULINS SUD - RN7 - 03400 YZEURE

Tél. 04 70 20 99 49 - Retrouvez-nous dans nos agences et sur www.rouchy.fr