

#49
MAI
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

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

Gratuit
100% Allier

Nuelle, créatrice d'émotions



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

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



#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

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

- VOLTAIRE -

#Reflexologie

• Pauline Bourbon

Réflexologie énergétique

06 16 03 39 48

Pauline Bourbon - Réflexologie Plantaire

6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos et Marie-Astrid Bartos

Chiropracteurs

04 70 35 17 30

www.chiropracteur-allier.fr

Centre médical le Panloup

1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

#Equilibrage énergétique et géobiologie

• Yoann Moreau

Bioénergie et géobiologie

06 87 46 00 11

yoargentina@hotmail.fr

Possibilité soins à distance

2 lieu dit les gazons-03340 Neuilly Le Real

**Vous souhaitez
mettre en avant
votre activité
en lien avec le
Sport et le Bien-Être ?**

CONTACTEZ-NOUS !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Faites
apparaître
vos coordonnées
chaque mois
dans notre
guide mieux-être
à partir de
20€ht/mois

**David
TABUTIN**

06 80 07 62 43

Arthro'Forme

solutions pour
le bien être

www.arthroforme.fr contact@arthroforme.fr

A'N.A.T. Coiffure

Prenez soin
de vos cheveux
cet été

76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS
04 70 44 73 24 www.anat-coiffure.fr

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



AUDE & JULIE

#GoodNews



Merci à tous ceux qui nous suivent de près ou de loin

Merci à nos chroniqueurs pour vos rubriques

Merci à toutes ces personnes passionnées et passionnantes qui nous inspirent pour nos articles

Merci à tous les acteurs économiques et partenaires du magazine qui nous font confiance pour leur communication

Sans vous, rien ne serait possible...

Merci...

Soyez prudent pour vous et les autres
Aude & Julie

Une nouvelle édition du magazine, grâce à vous !

“ On va tous mûrir ”

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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Mai 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

f **Magazine Esprit Sport & Bien-être**
www.espritsportetbienetre.fr

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Association GRANDIR, Dimitri et Marie-Astrid Bartos, EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Les Accros du Peignoir, Maryline Albéro-Estivalet, Radio Bocage
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

f **Magazine Esprit Sport & Bien-être**

@ www.espritsportetbienetre.fr

L'esprit
Sport & Bien-être
Un magazine sur l'agglomération moulinoise

GRATUIT & POSITIF !



Aude & Julie
Suivez-nous !



06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

@ espritedition@gmail.com

f **Magazine Esprit Sport & Bien-être**

@ **Magazine Sport et Bien être**

@ www.espritsportetbienetre.fr

Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme, bonne lecture !

Le sport à l'arrêt dans l'agglomération moulinoise : Des conséquences diverses pour les clubs

Les associations sportives étaient lancées vers la fin de saison et la réalisation de leurs objectifs. Elles ont été coupées dans leur élan par l'épidémie de Covid-19 qui a poussée toutes les fédérations nationales à mettre un terme de manière prématurée à leurs compétitions respectives. Une période particulièrement difficile à gérer pour les sportifs et les passionnés. La situation est d'autant plus inédite que l'incertitude plane autour des dates de reprise des différentes activités sportives. L'arrêt des compétitions n'est pas sans conséquences au niveau sportif et économique pour les clubs. Tour d'horizon avec des acteurs du sport local.

Le FC Moulins va retrouver la Fédérale 3 et le niveau national

En début de saison, le club de rugby moulinois avait affiché son ambition : jouer l'accession en Fédérale 3. L'équipe était assurée de terminer à la première place de sa poule de Pré-Fédéral lorsque l'arrêt des compétitions a été officialisé le vendredi 13 mars (Il restait un match de championnat). Les phases finales de la Ligue AuRA et du championnat de France n'ayant pas lieu, la Fédération Française de Rugby (FFR) a choisi de faire monter tous les premiers de poule évoluant au plus haut niveau régional. Une décision qui entraîne l'accession de l'équipe fanion en Fédérale 3. La bonne nouvelle a été confirmée suite à un appel de Bernard Laporte, Président de la FFR. « La montée était l'objectif de la saison. Même si elle est obtenue dans des conditions particulières, elle est méritée au vu parcours et de l'investissement des joueurs et du staff. Le club se structure depuis plus d'un an pour

bien préparer son retour en Fédérale 3. Le but est de pérenniser l'équipe à ce niveau. Cela nous permettra d'avoir une meilleure visibilité. Malgré le confinement, on continue de travailler en vue de la saison prochaine. Nous sommes actuellement très actifs en ce qui concerne le recrutement et l'organisation administrative. Le bureau devrait notamment être renforcé. On a aussi une grosse pensée pour nos partenaires impactés par la crise sanitaire actuelle. Nous ferons tout pour continuer à travailler avec eux de manière intelligente » explique Damien Jacquet, président de la commission Partenariat et Social. Depuis fin avril, le Feuceumeu propose une vente de champagne avec la collaboration du Domaine Gremillet et du traiteur Éric Geoffroy, Aux Fins Palais. Cette opération sans but lucratif était prévue avant le début de l'épidémie de Covid-19. Elle avait été mise en place dans la pers-

pective de la potentielle accession en Fédérale 3, Cuvée de la montée, Saison 2019-2020. Les dirigeants ont décidé de maintenir cette vente pour garder un souvenir d'une saison réussie au niveau sportif. 1€ par bouteille sera reversée à l'association FJT Le Tremplin à Moulins (Résidence sociale de jeunes travailleurs).

Mickaël Charrondière

Plus d'infos au 06 61 59 72 69 ou sur la page Facebook FCM officiel.



Une nouvelle chance pour les volleyeuses de l'ASDA Allier



Après une saison 2018 / 2019 difficile mais enrichissante en Nationale 3, les volleyeuses de l'ASDA (Association Sportive Départementale de l'Allier) évoluaient en Prénational depuis septembre 2019. Dans une poule au niveau relevé, les joueuses encadrées par Stéphane Thomas occupaient la dernière place du classement

avant l'arrêt du championnat en mars. La Fédération Française de Volley-Ball a décidé qu'il n'y aura pas de descente dans les compétitions amateurs. « Cette décision permet de se maintenir dans notre division. Le maintien était toujours possible parce que nous avions cinq matchs à disputer avant la fin du championnat et seulement trois points de retard sur l'avant-dernier. Dans le pire des cas, on pouvait encore se sauver lors des play-down. Le bilan de cette saison est plutôt mitigée. Les filles ont probablement eu du mal à gérer la descente en Prénational et l'effectif a été amoindri à l'intersaison. Il y a eu comme une forme de relâchement en début de saison. Une prise de conscience s'est faite en cours de championnat mais c'était trop tard pour bien figurer. Même si les résultats sportifs sont moyens ces deux dernières saisons, l'équipe et le club ont beaucoup appris.

Il faut tirer les enseignements de ces périodes pour continuer à progresser dès la saison prochaine. Le groupe devrait être pratiquement le même que cette saison. J'aimerais que l'on recrute mais c'est difficile d'attirer des joueuses pouvant apporter un plus à l'équipe. La pérennité du club passe avant tout par la formation des jeunes » explique Stéphane Thomas. En ce qui concerne le confinement, l'entraîneur a pris la décision de laisser les joueuses s'entretenir en fonction de leurs souhaits ou de leurs possibilités. La crise sanitaire a entraîné le report du stage de l'équipe de France féminine de volley-ball prévu à Moulins du mardi 12 au vendredi 22 mai et l'annulation des deux rencontres amicales contre l'Espagne qui devaient avoir lieu vendredi 15 et dimanche 17 mai au Palais des Sports.

Mickaël Charrondière

Anthony Laurent, un joueur de pétanque promis à un bel avenir

À seulement 19 ans, Anthony Laurent est un des cadres de l'équipe A de la Pétanque Moulinoise engagée en Championnat CNC 3 (Troisième division française) ainsi qu'en Coupe de France. Rencontre.

Anthony Laurent est devenu Champion d'Allier de tir de précision en janvier 2020



© Régis Hamilcaro

Pouvez-vous nous parler de votre parcours sportif ?

J'ai commencé la pétanque à l'âge de 10 ans au club de Saint-Germain-des-Fossés qui était présidé par un membre de ma famille. Mon grand-père m'a initié à ce sport. Au départ, Je participais à l'entraînement du mercredi après-midi et il m'arrivait aussi de jouer le week-end. La pétanque a progressivement pris plus de place dans ma vie au point de pratiquer cette passion tous les jours. Les bons résultats obtenus m'ont encouragé à continuer. J'ai eu la chance de remporter l'International d'Annecy et de me qualifier à deux reprises pour les demi-finales du Championnat de France (en triplette, catégorie junior). C'est lors d'un Master de Pétanque à Montluçon que Jean-Claude Pegand m'a sollicité pour que je vienne jouer à la Pétanque Moulinoise. J'ai accepté ce challenge parce qu'il s'inscrivait dans une logique de progression. Ma signature, qui est intervenue en décembre 2016 pour la saison 2017, m'a notamment permis de représenter Moulins lors du Trophée des Villes 2017. C'était un rêve de gamin de

pouvoir côtoyer les meilleurs joueurs du monde. J'ai ensuite intégré l'équipe A de la Pétanque Moulinoise dès 2018 pour ma première année en senior.

Comment gérez-vous cette période de confinement ?

Les compétitions sont actuellement annulées et ne devraient pas reprendre avant septembre voir plus tard. Quelques nationaux sont cependant maintenus pour l'instant mais je pense pas que l'on puisse jouer. Prévu du 28 au 30 août, le National de Pétanque de Moulins n'aura pas lieu. Quart de finaliste en 2019, j'étais motivé pour essayer de faire mieux et pourquoi pas jouer la victoire. En attendant de pouvoir rejouer, je participe à plusieurs concours en direct sur Facebook. Cette initiative organisée pendant le confinement a permis de continuer à jouer pour garder la forme et passer de bons moments entre amis et joueurs venant de toute la France. Je continue à m'entraîner pour être performant dès la reprise des compétitions.

Quel est le bilan de votre année 2019 ?

Malgré de bons parcours en championnat de France et dans des nationaux en 2018, ma meilleure saison reste celle qui vient de

se terminer. En triplette, je suis parvenu à remporter l'International d'Andrézieux-Bouthéon (469 équipes) et à me hisser en Quart de finale du Mondial des Volcans à Clermont-Ferrand (512 équipes) et en demi-finale du Supranational de Roanne (320 équipes). 2019 aura été une année exceptionnelle pour moi. Ça sera difficile de faire mieux.

Quels sont vos objectifs pour la suite ?

Mon souhait serait d'intégrer le Pôle Espoir. J'ai participé à plusieurs reprises au stage interzone (2015, 2016, 2017 et 2019), c'est la dernière étape avant le stage national pour intégrer l'Equipe de France. Ma candidature n'a pas été retenue mais j'ai encore de réelles chances d'atteindre cet objectif. Je serais vraiment très heureux si cela pouvait m'arriver un jour et ainsi représenter la France lors des compétitions européennes et internationales. Entrer au Pôle Espoir serait une vraie fierté et une belle récompense par rapport à tout le travail accompli pour arriver au plus haut niveau. En cas de sélection nationale, je pourrais continuer à jouer pour la Pétanque Moulinoise, club dans lequel je suis pleinement épanoui.

Mickaël Charrondière



Anthony Laurent est sponsorisé par la marque Obut

Comment s'organise La Fonderie en attendant l'autorisation de réouverture des salles de sport ?

Le 15 mars, le gouvernement a décidé la fermeture de toutes les salles de sport, pour tenter de limiter la propagation du coronavirus. Depuis cette date, l'activité physique s'est brusquement arrêtée à la Fonderie, petite structure locale indépendante de l'agglomération moulinoise. Comment un club de sport s'adapte-t-il à une telle crise ? Comment se prépare-t-il à la reprise ? Rencontre, à distance, avec l'équipe de la Fonderie.

Esprit Sport : Comment vivez-vous ces deux premiers mois de fermeture imposée ?

La Fonderie : La situation est très compliquée, car nous ne pouvons plus échanger avec nos adhérents au sein du club, ni partager avec eux des moments de sport et de complicité. C'est très frustrant de voir, tous les jours, nos espaces, habituellement si vivants, désespérément vides et muets.

Esprit Sport : Comment s'adapter à une telle situation ?

La Fonderie : La seule solution, c'est le virtuel : tout ce qu'on déteste à la Fonderie ! En effet, pour nous qui avons toujours privilégié l'humain et l'accompagnement individualisé de nos adhérents, c'est un peu antinomique de ne pouvoir fonctionner qu'avec les réseaux sociaux. Mais ça fait partie de l'agilité nécessaire en cette période exceptionnelle. Et nous avons la chance de pouvoir nous appuyer sur une équipe de coaches, de prestataires et de partenaires au top ! Tous les jours, nous avons pu proposer des exercices variés d'activité physique pour tous, des conseils nutrition avec Christophe Parguel et même des approches d'ostéopathie pour prévenir les risques de blessures avec Pierre Moretti. On garde ainsi un contact privilégié avec nos adhérents, et d'autres personnes extérieures se joignent à nous, venant du monde entier ! L'effet néfaste d'un tel fonctionnement à distance, ce sont tous les « apprentis-sorcières », qui profitent de la situation pour vendre leur soupe, en s'auto-proclamant « professionnel ». Quand on voit certaines pratiques en vidéo, ça fait peur... Alors on le redit, même en virtuel, rien ne vaut le suivi et l'accompagnement d'un coach sportif, diplômé et reconnu !

Esprit Sport : Quelles vont être les conséquences de cette crise pour les salles de sport ?

La Fonderie : Financièrement, elles seront différentes selon les enseignes. La Fonderie a placé tous ses salariés en activité partielle dès le 15 mars, et a décidé de suspendre

tous les paiements de ses adhérents depuis avril. Le chiffre d'affaire est donc proche de 0€ jusqu'à la réouverture, et les conséquences, en termes de fréquentation, sont très difficiles à percevoir. La difficulté, ce sont également les loyers et toutes les charges qui sont, à ce jour, soit maintenues, soit seulement différées, ainsi que l'impossibilité pour un gérant indépendant, n'ayant pas droit au chômage, de se verser un salaire. Le bon côté du confinement, c'est que de nombreuses personnes ont repris une activité physique à la maison. Individuellement ou en famille, certaines ont (re)pris goût au sport ! Est-ce que cette nouvelle passion perdura au-delà du confinement ? Rien n'est moins sûr... d'autant que la réouverture des salles devrait se faire en été et avec des contraintes très importantes. Les conséquences vont malheureusement se ressentir pendant très longtemps au-delà de la réouverture possible... Pourtant, nul doute que chacun va éprouver la nécessité de se remettre en forme après plusieurs semaines de confinement. Et les salles de sport, considérées pour la plupart comme des vecteurs essentiels de la santé, auront un rôle primordial à jouer dans le retour à une vie normale pour tous.

Esprit Sport : Quelles mesures allez-vous mettre en œuvre pour la réouverture ?

La Fonderie : A l'heure actuelle, nous réfléchissons à des mesures simples, efficaces et pas trop onéreuses. La surface de notre bâtiment permet de différencier les entrées et les sorties, tout en offrant la possibilité de maintenir un espace sanitaire minimal autour de chaque adhérent, que ce soit dans la gestion des machines ou pour les séances collectives, puisque nous disposons d'une grande salle dédiée. Nous pouvons même proposer des entraînements en extérieur, sur notre parking ! Nous pourrions également protocoliser les accès et imposer la réservation en ligne pour certaines prestations. Le port d'un masque classique étant impossible pendant l'effort, nous comptons aussi sur la responsabilisation de

La Fonderie Moulins était en direct. ***
3 h • 0

Les Mills GRIT Cardio
#lafonderie #forahealthierplanet #lesmills
#home
La Fonderie Moulins La Fonderie
Clermont-Ferrand Arthur



nos adhérents pour faciliter la reprise progressive des activités sportives en salle. Nous allons également proposer à nos adhérents, dès la réouverture, de pouvoir venir pratiquer, accompagnés par un proche pendant un mois, et sans surcoût, en privilégiant des créneaux horaires moins fréquentés. Enfin, et compte tenu de certaines mauvaises habitudes alimentaires dues au confinement, nous travaillons à l'adaptation de notre protocole « nutri and fit », axé sur le sport et la nutrition, grâce à l'appui de notre diététicien nutritionniste.

Esprit Sport : Un coup de gueule et un coup de cœur « de confinement »

La Fonderie : Un coup de gueule d'abord, les salles de sport sont souvent les grandes oubliées dans les dispositifs mis en place ! Un immense coup de cœur, à destination de tous ceux qui nous ont manifesté leur soutien, moral ou financier, pendant cette période, et que nous remercions très sincèrement : un bel exemple de solidarité que nous tenons à souligner !

La Fonderie vous propose ce plateau de "Jeu de l'Oie des Fondeurs" special Enfant/Famille ! Chaque participant lance les dés et avance son pion case par case en fonction du nombre obtenu, et découvre ainsi ce qui fera son bonheur parmi ces 40 cases ! Pour prolonger le plaisir, il est possible de jouer avec un seul dé ! A vous de jouer !

 DÉPART	10 SQUATS	5 POMPES	30 JUMPING JACKS	30 ^{SEC} PLANCHE MAINS	3 JOURS SANS SODAS	45 ^{SEC} CORDE À SAUTER ou BONDS	RECULER DE TROIS CASES
30 MOUNTAIN CLIMBERS	1 ^{MIN} CHAISE ou 2 ^{MIN} PLANCHE	GAINAGE LE ⊕ LONG POSSIBLE	5 BURPEES	1 SEMAINE SANS SODAS	COURIR SUR PLACE PENDANT 1 TOUR	 RELANCER	COURIR SUR PLACE PENDANT 1 TOUR
50 SQUATS	1 ^{MIN} CHAISE	20 BURPEES	TU IDENTIFIES LA FONDERIE SUR FACEBOOK	2 POMPES 4 BURPEES 6 SQUATS 8 SIT UP		10 FENTES ARRIÈRES (par jambe)	30 SQUATS
10 POMPES MILITAIRES (alterner bras)	20 SIT UP	1 MOIS SANS SODAS	RECULER D'UNE CASE	10 BURPEES UNE MAIN DANS LE DOS	50 SQUATS ou 25 POMPES	1 ^{MIN} MONTÉES DE GENOUX	10 SIT UP
"OFFRES" 15 BURPEES AU JOUEUR SUIVANT	15 JOURS SANS SODAS	50 JUMPING JACKS	RETOUR CASE DÉPART	GAINAGE PENDANT 1 TOUR	15 POMPES	30 ^{SEC} TALON- FESSES	 RELANCER

Cuisine et plantes sauvages : idées pour débutants en botanique

Beaucoup de nos « mauvaises herbes » sont de précieuses salades offertes dans nos jardins. **Sophie Gallet**, de l'Herbier de St Fiacre à Trévol, nous propose de découvrir quelques plantes sauvages très répandues partout, très faciles à reconnaître et sans risque de confusion. Leur utilisation peut donc se faire en toute confiance*.

L'ortie : La plus connue, la plus facile à reconnaître et peut être la plus mal aimée, pourtant tellement importante dans notre alimentation !! *Urtica dioica* ou grande ortie. Si cela pique fort c'est bon c'est elle ! Pour la ramasser utilisez des gants ou prenez-la par le dessous des feuilles ou par la tige. Pour la cuisine, vous pouvez utiliser des tiges jeunes mais présentant une bonne dizaine de feuilles (5 étages). De manière générale il ne faut pas qu'elle soit en fleurs. Pour les tisanes on utilise que les têtes très jeunes séchées.

Idées recettes : Vous pouvez utiliser avec grands succès l'ortie en lieu et place de l'épinard. Les recettes sont alors très nombreuses : soupe, tartes chaudes ou froides mais salées, gratins, omelettes, soufflé, jus, salades (coupées très finement elle ne pique plus), cakes salés, beurre, sauces, pestos... De manière générale, après un lavage et essorage je préconise de la broyer soit finement soit grossièrement selon les recettes tout comme on le ferait pour l'épinard. Ensuite elle s'insère dans votre recette de base. Son parfum est beaucoup plus fin que celui de l'épinard et vous réglera à coup sûr :



Le plantain : Ici le lancéolé, mon préféré. *Plantago lanceolata* une plantaginacée. Ses feuilles lancéolées présentent des nervures parallèles signe de reconnaissance des plantains. Le plantain major utilisable également présente une feuille plus ronde mais des ner-

vures parallèles aussi. Son goût rappelle le champignon. Il faut le ramasser jeune en prenant les feuilles du centre de la rosette car ensuite elles deviennent plus dur et un peu plus amères.



Idées recette : Les jeunes feuilles de plantain sont un régal en mélange dans des salades avec d'autres feuilles sauvages ou cultivées. Si plus matures, elles s'utilisent ciselées et cuites dans des omelettes, des tartes salées ou des soupes.

Le pissenlit : *Taraxacum vulgare* une astéracée. Il est appelé aussi dent de lion car sa feuille allongée est dentelée montrant des dents. Les feuilles font une rosette au sol. L'inflorescence par contre apparaît au sommet d'une tige partant du centre de la rosette. Comme le plantain les feuilles sont à ramasser plutôt jeunes pour une utilisation fraîches. Plus tard elles sont toujours comestibles mais plus amères. On peut les utiliser alors plutôt cuites pour enlever cette amertume. Le bouton floral et la fleur sont également comestibles tel quel ou transformé (vin ou gelées de fleurs de pissenlit notamment).

Idées recette : Bien évidemment en salade avec ou sans autres feuilles avec ou sans lar-

Une salade sauvage printanière réalisée en plein confinement avec la cueillette du jour, éveil des sens assuré !



dons, œufs durs et croutons ... LA salade sauvage par excellence puisque la plus connue et consommée notamment dans les campagnes. Mais la feuille peut aussi être cuite et accompagner des poêlées de légumes, intégrer des sauces, soupes, tartes salées.

Et une petite 5^{ème} pour finir cette initiation, **l'achillée millefeuille** : une autre astéracée très commune dans nos jardins. Appelée aussi autrefois dans l'armée « l'herbe aux coupures ». Jeune ses feuilles très divisées et faciles à reconnaître (raison pour laquelle je la cite aussi) présentent une très légère amertume qui relève bien les salades en leur donnant du goût. A utiliser donc en mélange pour une bonne salade sauvage. Mais pourquoi pas aussi comme l'ortie dans un beurre maison, un pesto... ?



*Attention à ne jamais utiliser de plantes si la reconnaissance est incertaine au moindre doute demander conseil. Comme pour le monde des champignons l'expérience peut être fatale.

Depuis 2006, l'**Herbier de Saint Fiacre Beausoleil** est une exploitation agricole de 30 ha située aux portes de Moulins, à Trévol. Elle est spécialisée dans la production de plantes aromatiques et médicinales, de fleurs comestibles et de petits fruits.

Cette année plus que jamais, prenez plaisir à cultiver vos propres légumes. L'Herbier de St Fiacre propose à la vente des plants de légumes (variétés anciennes) et d'aromatiques AB. Cette année particulière, la vente se fait sous forme de drive et les enlèvements sur rendez vous peuvent se faire tous les jours de la semaine, dimanches et jours fériés inclus.

Plus d'infos :

www.herbier-saint-fiacre.fr
Page fb : L'Herbier de Saint Fiacre
04 70 44 95 64 - 06 15 09 37 12



Sophie Gallet dans son jardin à Trévol

Comme les abeilles, nous avons fabriqué notre **miel aux pissenlits** !

C'est le printemps, les pissenlits sont là, sous notre nez. C'est maintenant qu'il faut les cueillir ! Riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments, le miel de fleurs de pissenlit maison est une alternative économique et gustative pour le petit déjeuner. **L'équipe d'animation de l'accueil de Loisirs de Neuvy, "Le pays des loustics", nous propose une recette.**



Il vous faudra cueillir environ 350 têtes de pissenlits (rassurez vous cela va très vite en se promenant).

Dès votre retour à la maison :

- laissez votre récolte au soleil pendant 1h,
- puis détachez les pistils jaunes.
- passez les sous l'eau,
- faites chauffer 1.5L d'eau pour environ 400g de fleurs,
- pressez 2 oranges et 2 citrons non traités,
- et versez dans l'eau.

- faites cuire à petit bouillon pendant 45 minutes et laissez refroidir toute la nuit.

Le lendemain :

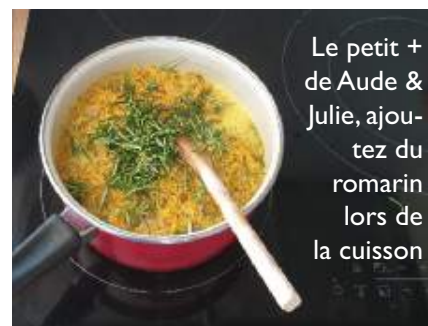
- filtrez le tout dans une étamine et bien presser pour en extraire le maximum de jus,
 - versez le jus dans une casserole ou une bassine à confiture, avec du sucre roux (350g de sucre pour 700mL de jus).
 - portez à ébullition et laissez cuire à tout petit bouillon pendant 1h à 1h15.
- Vérifiez la prise du miel en faisant le test de l'assiette froide, si la gelée ne se fige pas, poursuivez la cuisson.



Une fois la cuisson terminée :

- versez immédiatement votre miel dans des pots et fermez.

Bon courage et bonne appétit !



Le petit + de Aude & Julie, ajoutez du romarin lors de la cuisson



Préserver les restaurateurs locaux avec le chèque "Solidaires Restos"

Dans le cadre de son plan de relance de l'activité touristique, et afin de soutenir le secteur de la restauration fortement éprouvé, Moulin Communauté lance une opération de solidarité envers les restaurateurs de l'agglomération moulinoise : les chèques Solidarités Restos.

Touchés de plein fouet par la crise du Covid-19, le secteur de la restauration se prépare à la reprise de l'activité. Pour les restaurants, la situation est difficile. L'activité ne devrait redémarrer (à une date encore inconnue) que lentement, du fait du respect des règles sanitaires imposées. La trésorerie de nombreux restaurateurs de Moulin Communauté est fortement impactée.

On se fait un resto ?

Cette simple phrase ayant pris une ride depuis quelques semaines, Moulin Communauté lance un chèque local « Solidarité Resto ». D'une valeur de 15€, payé 12€ par le consommateur, ce chèque est reversé, par l'Office de tourisme de Moulin et sa région, au restaurateur du choix de l'acheteur sans attendre la réouverture. Dès réouverture, et après réservation, l'acheteur pourra déguster ses plats favoris chez son restaurateur local préféré.

Le guichet unique de vente du chèque « Solidarité restos » est l'Office de tourisme. Ses portes ouvrent, à partir du 12 mai prochain. L'achat peut se faire par téléphone au 04 70 44 14 14 en effectuant le paiement par carte bancaire à distance. Les chèques achetés sont à retirer à l'Office de tou-

risme. L'offre est valable jusqu'au 31 octobre 2020 dans la limite de 15 chèques par foyer et dans tous les restaurants des 44 communes de Moulin Communauté ayant adhéré au dispositif (liste disponible à l'OT de Moulin et sa région ou sur www.moulin-tourisme.com). Les 3€ résiduels proviennent de la participation de Moulin Communauté.

50 000 euros de coupures de 15€ sont disponibles à l'Office de tourisme. Il s'agit d'accompagner la vitalité du territoire qui passe par les métiers de bouche. La demande est forte auprès des consommateurs si l'on en juge par le succès des traiteurs par exemple sur la nouvelle plateforme www.mavillemonshopping.com. La moitié des commandes effectuées à ce jour vont en direction de la livraison de paniers ou plats gourmands.

#Consommer durable



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

Cette période de pandémie, c'est aussi une opportunité pour bousculer ses habitudes en apprivoisant ou en approfondissant la démarche zéro déchet ! Comment transformer l'essai après le déconfinement ?

Pour certains, le confinement a été le moment de repenser son quotidien et de modifier sa façon de consommer : en réapprenant à utiliser ses fonds de placards, en cuisinant ses restes, en réalisant du pain au levain, en optant pour un régime alimentaire moins carné, bref, en s'ouvrant à de nouveaux horizons culinaires !

Chemin faisant, la créativité s'est installée ainsi que l'envie de produits davantage qualitatifs et de proximité, permettant ainsi de renouer ou de découvrir les petits commerçants de quartier, les drive fermiers... Et puis, en jetant un œil sur la composition des produits transformés, on s'est dit que ce n'était plus possible de continuer à les consommer, d'autant plus qu'ils viennent souvent de loin (98 % de l'alimentation consommée serait importée - sources Télérama). Vous étiez donc fin-prêts à réenchanter votre quotidien !

Malheureusement, la reprise du travail ne permet pas toujours de consacrer autant de temps à la préparation des repas que durant le confinement. Le compromis étant donc de cibler désormais les produits que l'on souhaite mettre dans son assiette et de continuer à consacrer encore un peu de temps à la réalisation des plats en préparant à l'avance et/ou en congelant le surplus, même les éplu-



Colis préparés par Achetez à la Ferme 03 pour une livraison auprès des clients.

chures, feuilles et les fanes de légumes peuvent être incorporés aux plats. Regardez les blogs de cuisine pour vous perfectionner, et dites-vous que plus vous cuisinerez, plus vous aurez envie de cuisiner, c'est prouvé !

De leur côté, certains producteurs locaux se sont adaptés en mettant en place des drive, des ventes à la ferme et des commandes en ligne ces dernières semaines, face à la demande croissante des consommateurs. Système gagnant-gagnant car il permet de rémunérer directement les producteurs et valorise des produits locaux et de saison donc avec un bilan carbone allégé et avec en prime des conseils culinaires ! Les commerces de bouche indépendants sont donc mis à l'honneur et certains d'entre eux souhaitent s'investir dans une démarche zéro dé-

chet au sein de l'agglomération.

Au delà de l'alimentation, il paraît nécessaire de consommer durable en acceptant de payer un article à son juste prix, sachant que ces modes de consommation en circuits courts sont très positifs pour l'environnement, donc tous locavores !

Mon commerçant zéro déchet

En effet, l'association Zero Waste Bourbonnais souhaite travailler avec le SICTOM et les acteurs locaux sur un projet nommé "mon commerçant zéro déchet" qui permettra de valoriser les commerces acceptant les contenants réutilisables (boîtes, bouteilles, sacs...) afin de limiter les emballages jetables. Un logo sera apposé à l'entrée du magasin pour reconnaître le commerçant qui adhèrera à l'opération et facilitera ainsi la démarche de chacun. Nous vous en parlerons davantage bientôt !

La crise du Covid-19 met ainsi en lumière les limites et la fragilité du modèle économique mondial actuel et permet de réfléchir à des pratiques plus écoresponsables. Gageons également que la période que nous traversons fera naître et se développer de nouvelles solidarités collectives, terreau favorable à la constitution de résiliences locales.... Prenez soin de vous !

Toute l'actu déchets en un clic



www.sictomnordallier.fr

Bonnes pratiques **Collecte** Consignes de tri

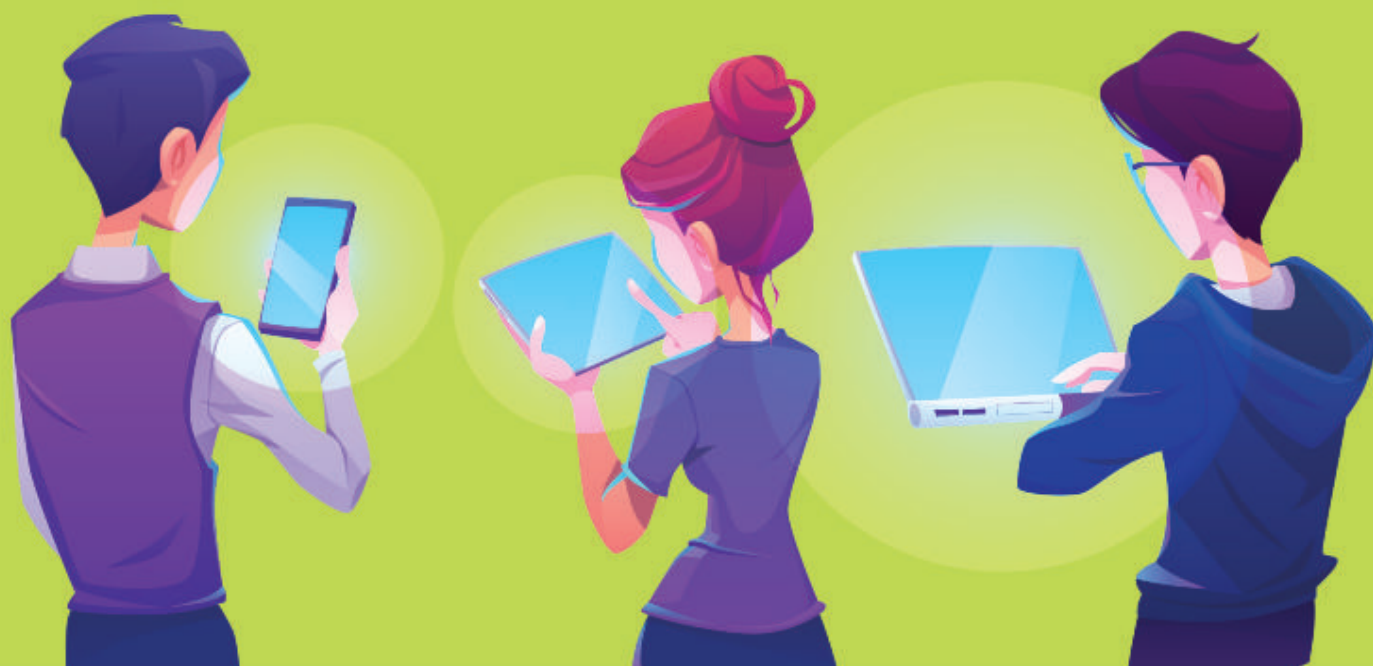
Point sur la situation **Déchèteries**

Jours et horaires **Fermetures**

Consignes sanitaires **Ouverture**

Accès professionnels **Enseignants**

Déconfinement progressif



04 70 46 77 19

sictomnordallier@sictomnordallier.fr / facebook.com/SICTOM-Nord-Allier

Nuelle, créatrice d'émotions

En panne d'inspiration pour la fête des mères et des pères ? Pensez à un cadeau personnalisé et unique qui fait toujours son effet ! Et pourquoi pas un tableau de famille, simple, amusant et touchant. Nous avons voulu en savoir plus sur Nuelle, une créatrice bourbonnaise qui réalise des tableaux de famille entièrement fait mains et personnalisés en pâte polymère. Rencontre.



Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je suis Emmanuelle Perriat, dit Nuelle, je travaille à 80 % dans un domaine à l'opposé de mes affinités créatives, c'est pourquoi je profite de mes week-end pour me consacrer à ma passion, la création. C'est pour moi une bulle de bien-être, un moment de méditation qui me permet de me réaliser pleinement.

Comment es-tu arrivée à ton activité et depuis quand ?

J'ai découvert la pâte polymère en 2009 et j'ai

eu un véritable déclic. Cette matière offre une multitude de techniques et pour moi qui n'aime pas la routine, c'est parfait ! J'ai créé mon blog à cette époque et rencontré d'autres passionnées sur des week-end complets, pour créer ensemble, partager des techniques, passer de bons moments autour de notre passion commune. Ma spécialité de l'époque était notamment les « canes », des bâtonnets en pâte polymère pour réaliser des petites tranches de pâte représentant une forme et un motif. Cette technique m'a permis de sortir en 2012 un livre de tutoriels, « A vos canes ! Prêts... Modelez ! », sur le sujet chez Créapassion. Après une absence de 3 ans je suis revenue avec l'envie de créer quelque chose de complètement différent... voilà comment sont nées mes figurines et modelages de tableaux « famille » & « événement ». Attirée par l'art naïf et les représentations enfantines c'est une envie que j'avais depuis très longtemps que je réalise enfin.

Quels sont tes créations ? Sont-elles toutes personnalisées ?

Ma principale activité est la réalisation des tableaux autour de la famille que j'aime aussi appeler la tribu. Mais aussi sur d'autres thèmes comme les métiers, les passions, les événements d'une vie... Je propose également des figurines enfantines pour les baptêmes, les naissances, et également des sujets pour la crèche et angelots en période fêtes de Noël. Enfin il m'arrive de proposer des séries et éditions très limitées sur certaines périodes : comme des petites cuillères, des broches, des badges... La grande ma-

jorité de mes créations est personnalisée, c'est ce qui m'anime et me donne du plaisir dans cette liberté de créer ! J'aime dire à mes clients « Parce que vous êtes uniques, mes créations le sont pour vous »

Que préfères-tu faire ?

Sans aucun doute le tableau famille ! C'est devenu mon produit phare. Les familles ont toutes une belle histoire à raconter et c'est parfois très émouvant et pleins d'émotions. Les demandes sont variées et les familles très inventives que ce soit pour une naissance, un anniversaire, une fête des mères, des pères, un anniversaire de mariage, une famille recomposée... Par exemple j'ai eu une demande originale pour faire un couple de mariés à partir d'une photo de mariage d'il y a 50 ans, un tableau chargé d'histoire et de nostalgie. Il m'arrive également d'avoir des demandes pour retrouver et honorer un être cher disparu. Cette démarche me touche beaucoup car elle donne un double sens au tableau. Mes clients me confient leur famille, leur souvenirs, leur histoire, c'est émouvant parfois d'être aussi proche d'eux. Avec certains nous sommes d'ailleurs restés en contact, et cela créé des amitiés virtuelles. Mon autre passion : les chats, dont Merlin mon chat que vous retrouvez d'ailleurs dans mon logo ! Du coup, j'aime aussi énormément les modeler, à contrario, beaucoup moins les chiens (rire). Les animaux ont toujours une grande place dans les tableaux étant bien entendu des membres à part entière de la famille.



Quelles sont tes sources d'inspiration ?

Les familles elles-mêmes en me confiant leurs envies, leur pourquoi, leurs souvenirs... Mais c'est vrai que mes créations sont plutôt "naïves" épurées, j'aime les univers enchanteurs tout droit sortis des illustrations pour enfant. L'illustratrice Sarah Kay m'inspire beaucoup par exemple ou encore l'artiste Erica Sturla dont j'admire le travail.

Quelles matières travailles-tu ?

Ma matière première est la pâte polymère plus particulièrement la pâte ©Fimo. Pour les finitions j'utilise des feutres à alcool et des feutres Posca, je vais m'adapter en fonction de la demande. Toutes les matières m'attirent et dès que j'en ai l'occasion, j'explore le crochet, le tricot, la couture, le dessin ou la peinture. Vous pouvez retrouver ces différentes techniques parmi certaines de mes créations, j'aime qu'elles évoluent.

Comment se passe une création type à partir de la demande d'un client ?

Il y a 3 phases, la préparation, la création et la finition et tout est fait à la main artisanalement. Dans un premier temps la préparation en commençant par l'échange avec le client. Celui-ci se fait généralement via message privé sur ma page FB ou par mail. Un appel téléphonique est envisageable mais pas obligatoire. Pendant ces échanges je m'imprègne de la personnalité de mon client et du feeling qui sont tout aussi important pour une création réussie. Nous élaborons ensemble un devis et le paiement d'un acompte. Ensuite je leur demande de m'envoyer des photos pour la réalisation des sujets et un descriptif de leurs attentes. Pendant quelques jours je m'imprègne des photos, des personnes, de l'ambiance générale recherchée, de la composition... Parfois la maturation peut être longue en fonction de l'inspiration, mais dès que le déclic se fait, c'est parti ! Je n'ai d'ailleurs pas besoin de réaliser de croquis. On passe alors à la création. Je prépare et crée mes couleurs comme avec une palette de peinture et je choisis le cadre. Je passe alors au modelage, un à un, des jambes, bustes, tête puis vêtements de mes personnages, le tout sans utiliser de moule. Puis je crée et habille chaque figurine. Ensuite la cuisson, qui se fait en deux temps. Une première pour les corps et une seconde après avoir modelé les cheveux, barbes... Nous arrivons ensuite à la phase finale, la finition. L'étape peut être assez longue et minutieuse, c'est le moment où les personnages prennent réellement vie avec la personnalisation des éléments. Je dessine alors les yeux, les pommettes les tâches de rousseurs, les imprimés pour certains vêtements, des logos sur les tee shirt... tous les détails comptent. J'applique ensuite le vernis de protection. Vient alors la mise en place de l'arrière-plan du cadre et l'emplacement de tous les éléments qui vont être coller. C'est la toute dernière touche pour moi et en même temps un joli moment où la magie opère et les tableaux prennent vie ! Cela représente beaucoup d'heures de travail souvent insoupçonnées c'est pourquoi je conseille de passer commande quelques semaines à l'avance.



nées c'est pourquoi je conseille de passer commande quelques semaines à l'avance.

Quelles sont tes dernières créations ?

Un tableau pour une maman qui s'est fait plaisir. Elle voulait ses 3 garçons dont 2 jumeaux et son chat Max, un persan comme mon chat Merlin, un point de plus en commun avec cette cliente qui m'a déjà recommandé 2 tableaux pour Noël. Cette fois je vais rajouter une petite figurine, celle d'un bébé à naître. Voilà pourquoi j'adore faire ces créations qui parfois peuvent être évolutive en fonction de la vie. Dernièrement j'ai également pu réaliser un Cake Toper, une figurine pour gâteau pour le baptême d'une petite Zoé.



Aude & Julie en figurines

Et ta plus insolite ?

J'ai eu l'occasion de réaliser une famille avec 19 personnages ! Un beau challenge pour moi et un tableau rempli d'amour et de relation humaine.

Comment fais-tu pour vendre tes objets ?

Je me suis fait connaître il y a quelques années sur les marchés et salons. J'ai une clientèle fidèle que je remercie du fond du coeur, qui me connaît et me commande régulièrement que ce soit en local ou sur toute la France, j'ai aussi quelques clientes belges et suisses. Maintenant les nouvelles demandes se font principalement à partir des réseaux sociaux et le bouche à oreilles. Mes créations demandent beaucoup de temps et pour garder la passion et l'envie je gère les commandes pour ne pas être débordée, si non le plaisir n'y serait plus la magie n'opérerait plus

Comment te joindre pour passer commande ?

Vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux ou sur mon blog. Certains me connaissent sous le nom « Au fil de vos envies » et depuis j'ai également déposé ma marque « Nuellecollection » pour mes créations de tableaux et figurines.

Coordonnées :

Facebook : aufildevosenvies
Instagram : nuellecollection
Site : <https://nuellecollection.blogspot.com/>
Boutique etsy.com : NuelleCollections
nuellecreation@gmail.com
portable : 06 98 79 78 52

Fabriquer son masque en tissu avec le tuto des "Petites mains solidaires Moulinoises"

Aurore, couturière moulinoise a créé le groupe "Les petites mains solidaires Moulinoises" en mars dernier sur Facebook pour proposer la fabrication de masques et les offrir gratuitement à ceux qui en ont besoin. Particuliers, professionnels et hôpitaux...



Les Petites Mains Solidaires, c'est tout un réseau qui fonctionne grâce à des personnes proposant leurs services gratuitement pour la confection de masques. Des petites mains couture, des petites mains coupeuses, des petites mains transport... « Nous sommes aujourd'hui une quarantaine sur tout le département dont plus d'une dizaine sur le secteur de Moulins. » nous explique Aurore.

De nombreux masques en confection

Depuis, les membres ont déjà pu fournir de nombreux particuliers mais également des professionnels comme l'hôpital de Moulins, de Bourbon l'Archambault, l'IME,

la CAPAMAM... « Depuis le début, nous avons distribué plus de 2600 masques aux particuliers et 2500 masques aux professionnels. Prochain projet, fournir 5000 masques pour le Groupement de gendarmerie départementale de l'Allier du quartier Taguin. »

Collecte de matières premières

Des dépôts de collecte de tissus ce sont mis en place comme chez Consotopia et la Régis de Quartier à Moulins, mais aussi la mairie de St Menoux. « L'objectif de cette action est d'éviter une pénurie de matière première et de permettre une continuité afin que le maximum d'habitants puisse disposer de ces masques le plus rapidement possible. J'en profite d'ailleurs pour remercier nos généreux donateurs, particuliers, professionnels et collectivités ainsi que tous les partenariats qui ont été mis en place autour de cette initiative solidaire. » Les couturières se réfèrent aux dernières normes pour coudre un masque barrière à plis aux normes AFNOR.

« Important, il ne s'agit pas de prendre n'importe quel tissu pour autant. Il faut impérativement se baser sur les recommandations Afnor pour le choisir. Il doit passer à la machine à 60°, ne pas être imperméable, il faut

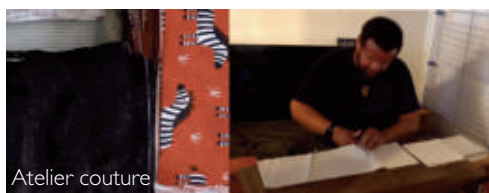
faire au moins 2 couches, ne pas être trop chaud, ne pas gêner la respiration, ne pas être trop fin » nous précise Aurore. « Il faut rappeler que les masques en tissu ne sont pas des dispositifs médicaux mais s'ajoutent aux gestes barrières de base »

Des masques pour tous

Tout le monde peut aujourd'hui faire une demande de masques gratuit à l'association, dans la limite du raisonnable, avec tout de même une priorité aux personnes à risques. « Nous produisons en moyenne 800 à 1000 masques par semaine, nous essayons donc de répondre au maximum et dans la meilleurs délais à la demande. » La demande se fait via un formulaire sur la page Facebook du groupe ou en s'adressant à Adeline par téléphone au 06 45 14 96 22 ou par mail huertasadeline@gmail.com.

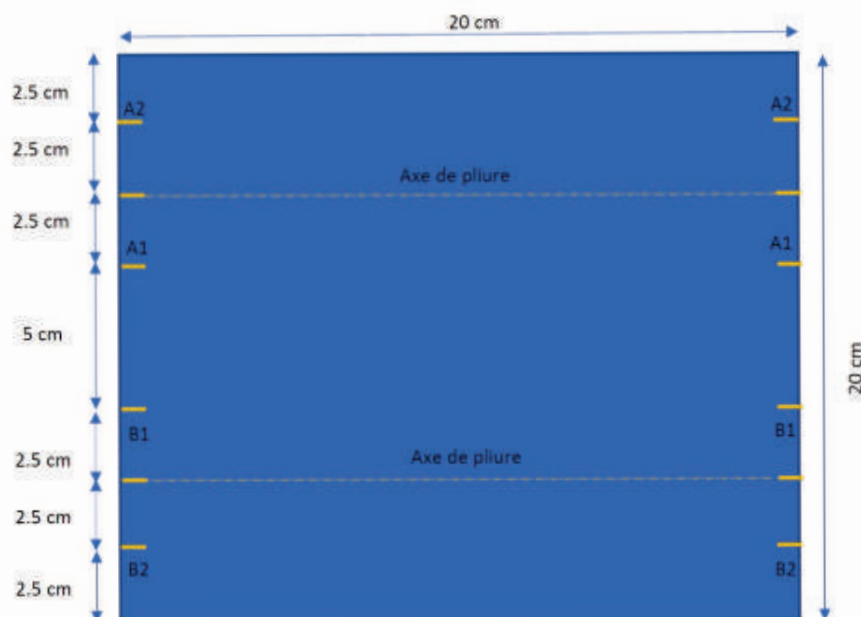
Et si vous voulez participer ?

« Nous recherchons toujours des volontaires pour nous aider. Pour le pôle couture nous conseillons fortement d'avoir une machine à coudre. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter. »



Comment mettre un masque

- Pour le mettre il est impératif de se laver ou désinfecter les mains avant.
- Utiliser les liens ou les élastiques pour mettre le masque en place sur votre bouche et votre nez.
- Une fois le masque en place ne plus le toucher.
- Pour l'enlever laver vous ou désinfecter vous les mains. Détachez le à l'aide des liens et mettez le directement dans votre machine ou dans une poche plastique si vous ne le lavez pas directement. Ne le mettez pas en contact direct avec votre autre linge.



Aurore propose ci dessous un tuto expliqué pas à pas, pour ceux et celles qui ont envie d'essayer de fabriquer leurs masques

Découper 3 carrés de coton :

- 20x20 cm pour adulte
- 18x18 cm pour enfant
- 4 liens de 45cm pour adulte
- 4 liens de 35cm pour enfant
- Poser vos carrés endroit contre endroit.
- Faire une piqûre à 1 cm en haut et en bas de votre masque
- Retourner votre masque sur l'endroit, repasser
- Surjeter ou piquer au point zigzag les côtés de votre masque
- Réaliser à l'aide de votre fer les plis comme indiqué sur le patron Afnor
- Insérer vos liens de chaque côté en haut en bas du masque
- Piquer à 0,5 cm

Votre masque est prêt, à vous de jouer !

> Les astuces d'Aurore pour l'entretien des masques :

- Les laver en machine à 60 degrés (si possible avec une serviette de toilette pour préserver les fibres du tissu)

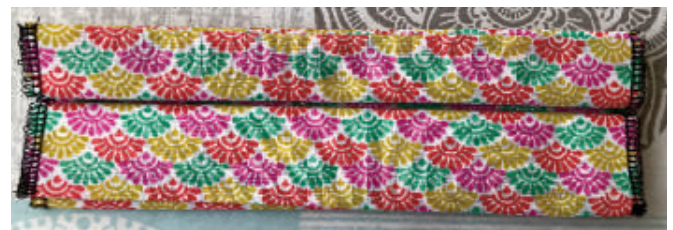
Ou

- Faire bouillir une casserole d'eau , ajouter un peu de lessive. Une fois que l'eau boue, retirer la casserole du feu. Avec une cuillère en bois, plonger les masques dans l'eau. Quand elle a refroidi, rincer et faire sécher.

> Le temps de séchage ne doit pas dépasser 2h.

> Pour une désinfection totale, repasser vos masques à la vapeur.

> Les préconisations quand à la durée des masques sont entre 6 et 10 lavages. « Il faut également surveiller l'état général du masque avant tout » Précise Aurore



Sorties en nature et dérangement de la faune : la LPO AuRA appelle à la vigilance

Après deux mois de confinement, il va certainement bientôt être possible de retrouver l'air libre et de profiter à nouveau de la nature. Les activités de sports de nature vont pouvoir reprendre et seront salutaires pour le corps et l'esprit. Néanmoins, la LPO Auvergne-Rhône-Alpes appelle à la vigilance de chaque pratiquant-e en particulier lors des premières sorties en nature. En effet, la faune sauvage a pu profiter du confinement et de l'absence d'activités humaines pour se réapproprier certains espaces et les oiseaux ont peut-être fait leur nid dans votre "spot" favori.

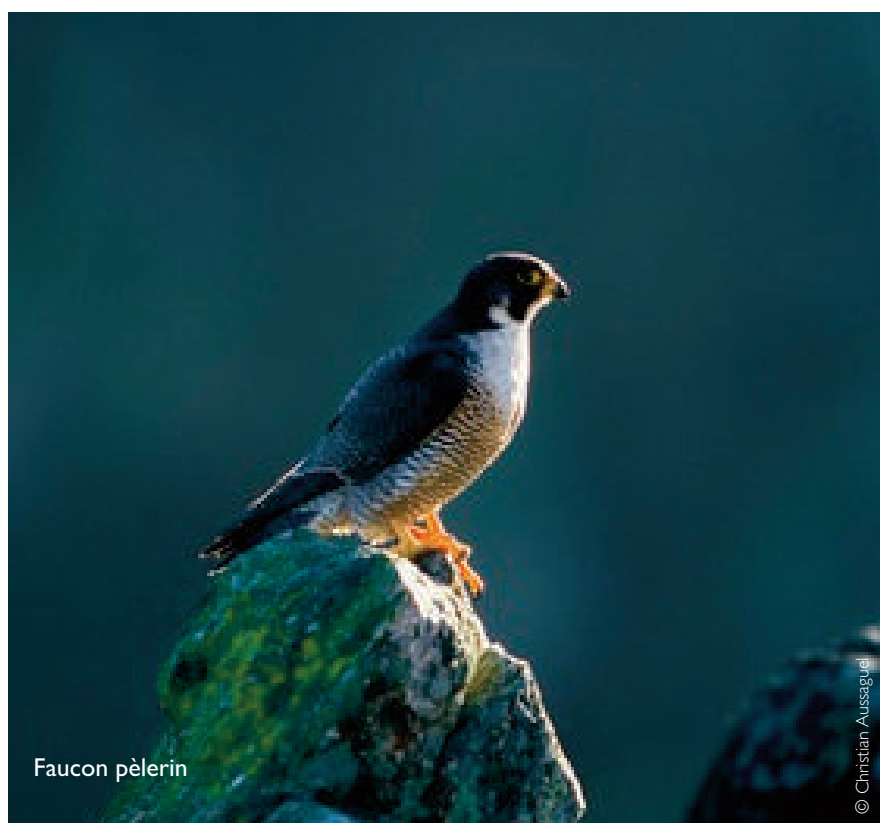
Au printemps, nous avons eu la chance de profiter du silence lié au ralentissement des activités humaines pour apprécier le chant des oiseaux, particulièrement audible en cette période de reproduction chez nos amis à plumes.

En ce moment, les oiseaux et notamment les rapaces sont donc en pleine période de nidification ; les œufs ont certainement déjà éclos et les jeunes poussins ont besoin d'être nourris très régulièrement par leur parents.

Lors des premières sorties en nature qui seront autorisées selon les directives gouvernementales, la LPO AuRA appelle à la plus grande vigilance quant au dérangement des oiseaux pouvant nicher à proximité des lieux de pratiques sportives, délaissés pendant le confinement.

Aussi, si vous observez des rapaces ou un nid lors de vos premières sorties en montagne (escalade, randonnée, vol libre...), n'hésitez pas à prévenir la LPO (Adrien Lambert : adrien.lambert@lpo.fr). Nous essayerons ensemble de trouver une solution afin de vous permettre de concilier la pratique de votre activité tout en préservant la faune sauvage.

De manière générale, si jamais vous avez la chance de croiser un animal sauvage lors



Faucon pèlerin

de vos sorties, il est préférable de chercher à vous en éloigner ou au moins de vous arrêter le temps que l'animal s'éloigne (si l'activité le permet).

div'Sports, mais ces informations ne sont pas exhaustives, car vous pouvez évidemment croiser des animaux en dehors de ces zones.

Vous pouvez consulter les zones de sensibilité pour la faune sur le site de Bio-

Un grand merci pour votre vigilance !
Bonnes sorties à toutes et à tous.



MOULINS FENÊTRES
20 ANS
de l'an 2000 à 2020

DEVIS GRATUIT

www.vichyfenetres.fr

Portes d'entrée - Fenêtres
Velux - Stores - Escaliers
Baies coulissantes
Volets battants/roulants
Portes de garage - Vérandas
Portails - Motorisations/solaires
Pergolas Bioclimatiques

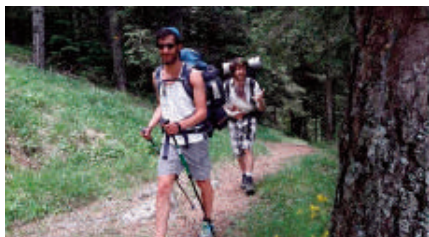
**des CADEAUX
des PROMOS***
à découvrir au magasin

Toute la menuiserie française 
20 ANS



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

La randonnée pédestre et la chiropratique



Dans notre belle région d'Auvergne, il est fort agréable de parcourir les nombreux chemins en famille ou entre amis. Les randonnées ont le vent en poupe ! La marche est un sport complet, surtout si pratiqué avec des bâtons, et a de nombreux bienfaits pour la santé.

Ses bénéfices : Il s'agit d'une activité qui permet d'améliorer la santé cardio-vasculaire, de muscler les jambes, de faire travailler en douceur ses articulations mais elle permet également de se vider la tête, de se détendre, d'évacuer son stress et donc d'améliorer son équilibre psychique. Elle est accessible à tous, du plus jeune au plus âgé. Il suffit d'adapter le rythme !

Une activité qui permet d'entretenir le corps et l'esprit, oui mais à condition d'être bien préparé. **Marie-Astrid et Dimitri Bartos, Chiropracteurs à Yzeure nous donnent quelques conseils :**

- S'équiper de chaussures adaptées, afin d'avoir un bon maintien des chevilles. N'hésitez pas à prévoir des chaussures à crampons si besoin, en fonction du terrain choisi.
- Prévoyez un sac à dos léger afin de préserver votre dos. Ce dernier doit être porté bien remonté, aux plus proches des épaules, ce qui permettra un ressenti plus léger.
- Pensez à la gourde, ainsi qu'un petit en-cas équilibré (fruits frais, fruits secs, barres de céréales peu sucrées)
- Pensez à votre posture lors de la randonnée :

évitiez de regarder vos pieds : cela risque d'engendrer des tensions cervicales et maintenez un gainage abdominal pour préserver vos lombaires.

- N'oubliez pas de bien respirer, lors d'un effort, vos muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner de manière optimale.

Enfin, pensez aux étirements des muscles des cuisses et des fessiers en particulier !

- Pour préparer au mieux les randonnées à venir, un ajustement et des conseils chez un chiropracteur peuvent être très utiles et efficaces, permettant à votre corps d'être au maximum de sa forme.

Retrouvez les coordonnées de Marie-Astrid et Dimitri Bartos dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.



Quels oiseaux visitent mon jardin ?

Le samedi 30 et dimanche 31 mai, week-end national de comptage des oiseaux des jardins

Cette année encore, la LPO et le Muséum National d'Histoire Naturelle, dans le cadre des programmes VigieNature, vous proposent de consacrer une heure de votre temps à observer les oiseaux présents dans votre jardin et à les recenser grâce au site internet www.oiseaux-desjardins.fr. Le grand comptage national de printemps se déroulera le samedi 30 et le dimanche 31 mai. Peu importe vos connaissances des oiseaux, que vous habitiez en ville ou à la campagne, vous pouvez participer à cette action !

De quoi parle-t-on ?

Il s'agit d'une opération nationale durant laquelle vous êtes invités pendant une heure à compter les oiseaux qui visitent votre jardin et y nichent. Vous pouvez également les compter dans un parc public.

Et à quoi ça sert ?

Ces données, récoltées lors de cette opération

de science participative, permettent aux scientifiques d'en savoir plus sur les oiseaux qui visitent les jardins durant la période de nidification.

Comment participer au comptage ?

Inutile d'être un(e) expert(e), il suffit simplement d'avoir un peu de temps (une heure), d'aimer regarder ce qu'il se passe dans son jardin et de savoir compter. Facile ! Et pas de panique, des fiches espèces sont disponibles pour vous aider à reconnaître les principales espèces qui visitent les jardins.

- Choisissez un jour de comptage, soit le samedi 30 mai, soit le dimanche 31 mai.

- Trouvez le lieu en ville ou à la campagne. Un balcon convient également.

- Observez et notez durant 1 heure tous les oiseaux qui visitent le lieu. A vous de choisir le moment qui vous convient. Attention il faut compter uniquement les oiseaux qui se posent dans le jardin, pas ceux qui ne font que le survoler, à l'exception des hirondelles et des martinets, qui se posent rarement.

- Saisissez ses observations sur le site de l'Observatoire des oiseaux des jardins : oiseaux-desjardins.fr.

Votre jardin, une terre d'accueil

Vous vous en doutez peut-être, ou pas, mais votre jardin accueille chaque jour une biodiversité riche. L'année dernière, les stars des jardins étaient le Moineau domestique, la Mésange charbonnière et le Merle noir. Et cette année qui sera sur le devant de la scène ?



Fauvette à tête noire



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

Retrouvez les jours et horaires des différents marchés maintenant près de chez nous pendant la période de confinement

- **Avermes** : les samedis de 9h à 13h
- **Bourbon l'Archambault**
 - Le samedi de 7h30 à 13h, marché couvert.
 - Le mercredi de 7h30 à 13h, Pl de l'H de Ville
- **Dompierre sur Besbre**
 - Le samedi de 7h30 à 12h30, route de Vichy
- **Chapeau** : les vendredis de 10h à midi
- **Le Veudre** : les mercredis de 10h30 à 12h30, les vendredis de 8h à 12h et les samedis de 8h à 12h30
- **Lurcy-Lévis** : les lundis de 7h30 à 12h
- **Moulins** : les vendredis de 7h30 à 13h en centre ville
- les mardis de 8h à 12h30, place du marché aux Champins.
- **Neuilly le Réal** : les jeudis de 8h30 à 12h30
- **Neuvy** : les mercredis de 8h à 12h
- **Souigny** : les jeudis de 7h à 13h
- **Thiel-sur-Acolin** : les mercredis de 15h à 18h (poissonnerie), les jeudis de 9h à 18h (boucherie-charcuterie), les samedis de 9h30 à 11h30 (fromagerie)
- **Toulon sur Allier** : les jeudis de 7h à midi
- **Trévol** : les mardis de 16h à 19h30
- **Yzeure** Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Coronavirus : l'EFS appelle à poursuivre les dons du sang

L'Etablissement français du sang (EFS) a appelé le mardi 17 mars à continuer à donner son sang, malgré l'épidémie de coronavirus, à condition que les personnes n'aient pas de symptômes « car les dons sont vitaux ».

Le site de Moulins rappelle donc qu'il est ouvert pendant la période de confinement. Mais avec quelques règles à respecter :

Kit du bon donneur, il faut apporter :

- Pièce d'identité (pour tous, même ceux qui l'ont déjà donné)
- Stylo
- Balle anti-stress (pour aider à serrer le poing)

Don sur les collectes sans rendez-vous, mais attention respect des distances de sécurité, l'EFS se réserve le droit de refuser des donateurs si l'influence est trop importante.

Rendez-vous obligatoire pour venir donner son sang ou plasma sur le site de don de sang à Moulins.

N'hésitez pas à contacter le site de Moulins pour plus d'informations.



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

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le mercredi 20 mai de 15h à 19h à la salle Jean Raynaud.

• MOULINS

Le vendredi 22 mai de 15h30 à 19h sur le site fixe.

• VARENNES SUR ALLIER

Le mercredi 27 mai de 16h à 19h à la salle Max Favaletti.

• TREZELLES

Le vendredi 5 juin 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.

Pour info !

La Nuit européenne des musées reportée au samedi 14 novembre 2020

Prochainement, une 16^{ème} édition pleine de surprises ! À l'occasion de cet événement, de nombreux musées ouvriront gratuitement leurs portes partout en France et en Europe de la tombée de la nuit jusqu'à minuit. Visites commentées et éclairées, parcours ludiques, ateliers, projections, dégustations, spectacles vivants, animations exceptionnelles donneront à vivre à un large public une expérience du musée à la fois conviviale et ludique.



En 2019, l'événement avait mobilisé plus de 3200 musées dans trente pays européens, dont 1200 en France qui ont accueilli plus de 2 millions de visiteurs. Depuis son lancement en 2005, la Nuit européenne des musées attire, chaque année, un public nombreux dans un nombre croissant de musées. Le succès auprès du jeune public s'est confirmé.

L'opération « La classe, l'œuvre ! », en partenariat avec le ministère de l'Éducation nationale, est renouvelée cette année. En 2019, elle avait permis à près de 805 classes et 360 musées de France d'élaborer des projets qui, lors de la Nuit des musées, ont favorisé la venue d'un public scolaire et familial. Consultez les projets "La classe, l'œuvre !" sur la plate-forme élaborée en partenariat avec Réseau Canopé et le ministère de l'Éducation nationale : www.reseau-canope.fr/la-classe-loeuvre

La Nuit européenne des musées est organisée par le ministère de la Culture. Elle bénéficie du patronage de l'Unesco, du Conseil de l'Europe et de l'ICOM et de nombreux partenariats institutionnels et médias.



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



Bricoler un hôtel à insectes

Au jardin comme au potager, les insectes sont nos alliés. Les abeilles, bourdons et papillons assurent la pollinisation, tandis que les prédateurs, dont font partie les coccinelles, régulent les populations d'insectes ravageurs comme les pucerons. L'hôtel à insectes permet d'accueillir chez soi ces travailleurs infatigables en fournissant abris et sites de ponte. C'est un projet amusant à réaliser en famille, le tout en trois étapes faciles



1. Construire un hôtel à insectes

Votre hôtel peut adopter une grande variété de formes et de dimensions. Faites preuve de créativité ! Chaque hôtel à insectes est unique. Il faut toutefois respecter certains critères afin d'optimiser le résultat. Pour commencer, choisissez du bois non traité chimiquement afin de ne pas nuire aux insectes qui adopteront votre hôtel. Idéalement, optez pour un bois résistant aux intempéries (pruche, chêne). Sinon, il est toujours possible de munir votre hôtel d'un toit qui protégera la structure des précipitations. Prévoyez aussi d'installer votre création à quelque distance du sol pour la protéger de l'humidité. Une idée : l'hôtel à insectes peut prendre l'allure d'un nichoir à oiseaux et être installé en hauteur, dans un arbre par exemple.

2. Choisir l'emplacement

Il ne faut pas négliger l'importance de la localisation de l'hôtel à insectes. Choisissez un endroit où il sera protégé des vents dominants, comme près d'une haie. Il faut aussi s'assurer que l'hôtel à insectes soit face au soleil pour qu'il puisse bénéficier de la chaleur de ses rayons le plus longtemps possible, durant la journée. Finalement, pensez à avoir à proximité un garde-manger, c'est-à-dire des fleurs sauvages ou cultivées pour nourrir les insectes.

3. Aménager les chambres

Le principe est de créer un microenvironnement différent dans chaque compartiment afin d'accueillir une diversité maximale d'insectes. Aménagez chaque chambre avec ce que vous trouverez : brindilles, feuilles mortes, cocottes, pierres plates, morceaux d'écorce, etc. Tous ces matériaux sont susceptibles d'abriter des insectes à la recherche d'une cachette ou d'un endroit pour passer l'hiver. Pour les pollinisateurs, des tiges creuses ou des bûches percées attireront les abeilles et les guêpes solitaires qui viendront y déposer leurs œufs.

L'hôtel à insectes est maintenant ouvert !

Ne reste plus qu'à attendre que de petites bestioles viennent s'installer chez vous. Accueillez-les toutes dans votre hôtel, sauf peut-être les guêpes sociales qui risquent d'éloigner les autres insectes. Restez à l'affût et soyez patient : de belles surprises vous attendent !



Sources : <http://m.espacepourlavie.ca/blogue/bricoler-un-hotel-a-insectes>

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : chasser les mouches de vos maisons

D'abord éviter de laisser de la nourriture dans un plat ou un évier et de garder votre intérieur propre.

Les mouches détestent : la lavande, le basilic. Sous forme d'huile essentielle dans un diffuseur. Mais également l'oignon ou l'ail. Autre astuce, plantez des clous de girofle dans un citron ou une orange à changer toutes les semaines.



Fabrication de solution désinfectante naturelle pour les mains
En vente chez Consotopia et l'Esperlucette

Nouveau
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)

Crédit d'impôts 50%

HYGIBIOSERVICE

1^{ère} société artisanale d'Auvergne en fabrication et commercialisation d'une gamme de nettoyage écologique
100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau



ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr

04 70 43 09 21

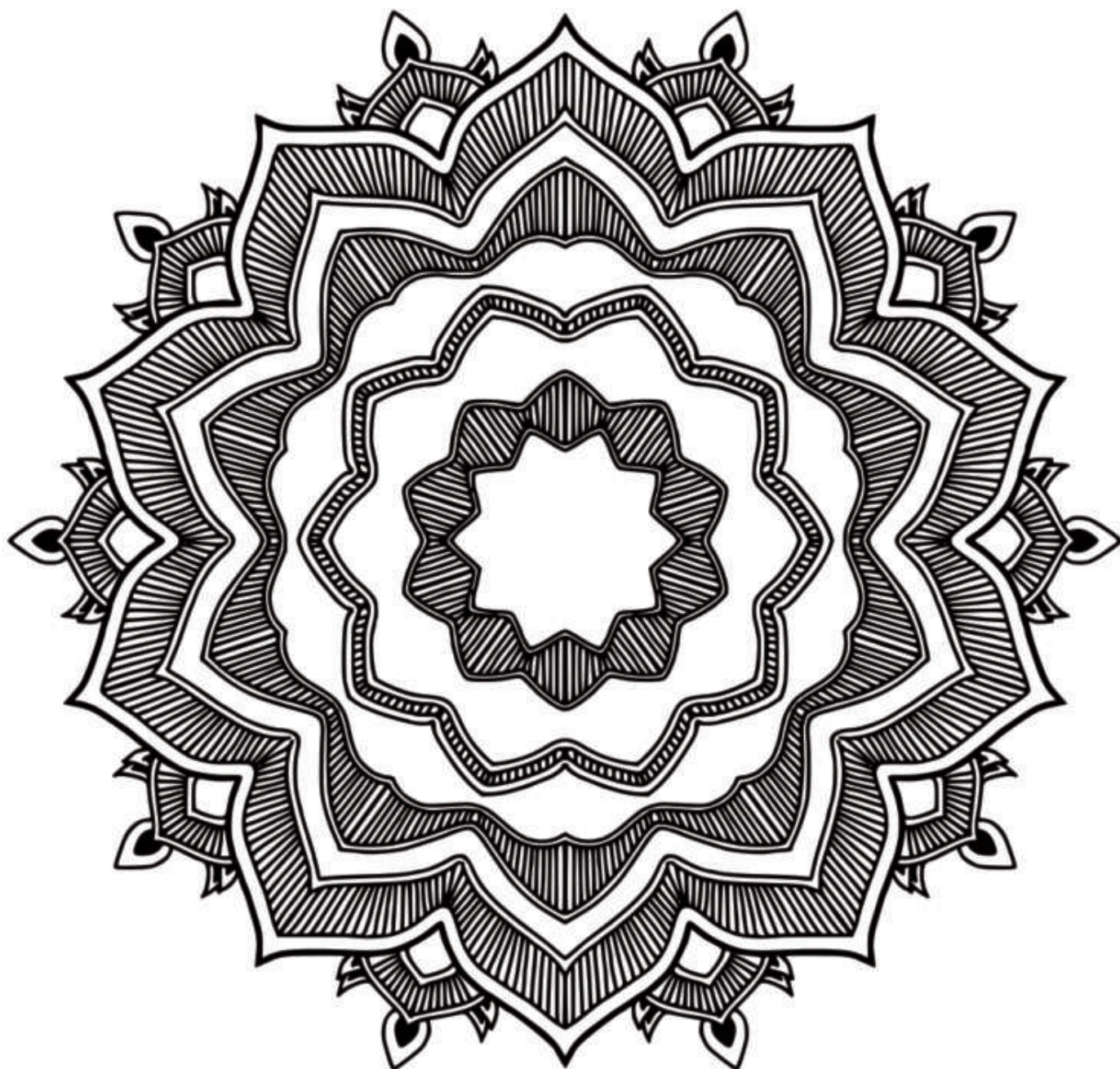
SARL JC Design - Z.A. la Rigolée - 03000 AVERMES

Un moment de détente !



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.



À vous de jouer !

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



La Relaxinésie, un instant de bien-être dans la journée

Pendant cette période de confinement, nous avons testé pour vous les ateliers massage et relaxation avec nos enfants. Une approche originale et étonnante pour lâcher-prise ! Très ludique, cette méthode saura séduire également vos enfants. Bonne humeur garantie !



À Dompierre sur Besbre, **Anne Balouzat** propose des ateliers massage-relaxation pour enfant dans son espace bien-être, l'Annexe Énergétique. Cette bourbonnaise a 20 ans d'expérience en tant qu'éducatrice sportive, elle a acquis de nombreuses connaissances dans le domaine des activités gymniques, de la forme et du sport santé. Maître Reiki depuis maintenant 3 ans, elle s'oriente vers des thérapies naturelles.

Durant cette période si particulière, Anne, maman de trois enfants, nous a fait découvrir la Relaxinésie, en partageant des ateliers vidéos sur les réseaux sociaux. « *Jouer pour améliorer les relations avec nos enfants, leur donner une attention personnalisée, les accompagner et dédramatiser ces dernières semaines en se fabriquant des souvenirs confinés me semblait être important. Partager nos photos et expériences amusantes a permis de rester solidaire, de souder les familles.* »

La Relaxinésie, c'est quoi ?

C'est une marque déposée par l'école européenne du toucher massage. Relaxation + Cinésie = mouvement. Le but étant d'obtenir un relâchement total par une série de mouvements simples. Chaque partie du corps est l'objet d'une attention particulière. L'enfant masse le parent puis le parent masse l'enfant ou vice-versa. Il s'agit essentiellement de mobilisation utilisant les effets de l'apesanteur soit sur le sol soit en suspension dans l'air par l'intermédiaire d'une serviette ou d'un foulard.

Comment se déroule une séance ?

La séance dure environ une heure et se compose :

- d'un accueil et d'une prise de contact sous forme de jeux
- de relaxation active et imagée
- de Relaxinésie
- de massages
- d'un petit moment pour exprimer son ressenti

Des étirements doux et progressifs interviennent régulièrement à chaque séance. L'enfant est allongé confortablement sur le sol, il retire seulement ses chaussures. Des vêtements confortables sont toutefois recommandés. Le fait de rester habillé permet de recevoir le massage sans aucune gêne et sans utiliser de produits (type huile, crème...)

« *Et si le bien-être apporté par la relaxation et le massage n'était pas réservé qu'aux adultes ? Les enfants d'aujourd'hui n'ont-ils pas aussi besoin de plus de calme, de sensibilité ?* » Être d'avantage conscient de son corps et être attentif au corps de l'autre doit se faire dès l'enfance. Dès sa naissance, un enfant a besoin d'un toucher bienveillant.



Les principaux bienfaits

Un relâchement et un bien-être immédiat. On apprend à se détendre, on crée du lien, on prend conscience de son corps en toute bien-

veillance. L'apprentissage des techniques de massage servira à l'enfant tout au long de sa vie, en automassage ou bien pour masser quelqu'un d'autre. La Relaxinésie est idéale pour renforcer le lien parent/enfant, cela aide parfois même à sortir d'impasses relationnelles avec les adolescents souvent mal à l'aise avec leur corps. Cela permet d'aller vers une belle complicité par le jeu. C'est une méthode qui s'adapte à tout type de personne et à tout âge.

Bon à savoir !

Vous pouvez revoir et expérimenter ces animations avec vos enfants avec les ateliers vidéo qu'Anne a mis en ligne gratuitement sur sa page Facebook : L'annexe énergétique

Mais aussi, assister par petits groupes à des ateliers à thème à L'Annexe durant certains week-end ou pendant les vacances scolaires (grands-parents/petits enfants, parent/ado, frère/sœur...)

La formation suivie par Anne peut également lui permettre de proposer ces animations dans les écoles, les centres de loisirs ou les centres sociaux.

L'annexe énergétique, c'est aussi :

Anne vous propose un accompagnement personnalisé et innovant. Plusieurs services vous sont proposés : Reiki adulte, Reiki enfant, accompagnement sportif personnalisé. Le but étant d'aller vers de bonnes pratiques pour un corps revitalisé.

Contact

488, rue de la Tour
03290 Dompierre sur Besbre
06 25 24 69 03
contact@annexe-energetique.fr
Site : www.annexe-energetique.fr



Chaque mois,
Stéphane Huin
nous partage
l'actualité des

Accros du Peignoir

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



Confidences d'un Accro du Peignoir

Adrien Southon est directeur adjoint de Vichy Destinations. Nouvellement arrivé sur le territoire, il a tout de suite adhéré à la philosophie des Accros du Peignoir et envisage de développer plusieurs projets avec eux, dès que la situation le permettra. En attendant, il a répondu à mes questions afin qu'on puisse mesurer son degré de peignoir attitude.



Stéphane Huin : c'est quoi pour vous être un Accro du Peignoir ?

Adrien Southon : C'est un art de vivre, c'est aimer sa station thermale et les richesses qu'elle peut offrir. C'est savoir se faire plaisir et se détendre dans des eaux bienfaisantes ou bénéficier d'un soin... et puis il faut l'avouer, c'est avoir un certain style !

S.H. : Quels bienfaits vous apporte le peignoir ?

A.S. : Le peignoir est parfait pour ne pas attraper froid après une belle baignade. Idéal pour la relaxation...

S.H. : Votre meilleur souvenir en peignoir dans une station thermale ?

A.S. : Me balader en centre-ville à vélo en peignoir pour une vidéo promotionnelle. Les yeux des passants en disaient long sur leur jalousie !

S.H. : Vos projets en peignoir dans les prochaines semaines ?

A.S. : Accueillir un maximum de touristes et d'excursionnistes dans notre belle cité thermale et en Montagne Bourbonnaise. Un beau pied de nez à ce virus qui nous gâche la vie !

S.H. : Un conseil pour les futurs Accros du Peignoir ?

A.S. : Garder le moral et profiter de ces moments difficiles pour se repenser et envisager demain sous un angle positif. Ne rangez pas vos peignoirs, vous retrouverez bientôt nos stations thermales pour des moments de bien-être.

Des puzzles 100% Accros Du Peignoir

Nous ne pouvions que saluer l'initiative très sympathique du blog « A l'Eau de Vichy » et de Fabienne Sauvageot-Emonin, passionnée par la « Reine des Villes d'Eaux ». Autour des richesses patrimoniales et historiques de la station, de sa vie culturelle intense et de son écrin de verdure qui sont autant d'atouts touristiques, elle a imaginé « Vichy en 1001 pièces », des puzzles en ligne avec ses magnifiques photos de Vichy. Une activité apaisante et génératrice de bien-être, idéale pour s'occuper pendant le confinement et... même au-delà ! Accessibles gratuitement, à partir du site www.aleaudevichy.com

Rubrique Sophrologie : « Pause-sensation »

Maryline Estivalet-Albero, Sophrologue à Moulins vous propose un exercice de sophrologie. Ce mois-ci, elle vous explique comment renforcer votre bien-être en stimulant vos sens !



Maryline Estivalet-Albero
Sophrologue

06 82 40 15 19

www.sophrologiemoulins.com

Nous avons tous besoin de revenir au présent et d'apprécier les choses simples. C'est parti !

Pendant ma promenade, je prends conscience du déroulement de mes chevilles, de l'impact de mes pieds au sol. Je me redresse et je respire à plein poumons ! Puis, je laisse la place dans mon cœur à la joie et à l'émerveillement. C'est comme un jeu ! Je pars à la découverte « avec un regard comme si c'était la première fois » : je vais explorer et récolter des perceptions avec mes sens.

La stimulation de nos sens permet de :

- Se reconnecter à la nature et à soi.
- Apprécier l'instant présent en sortant « nos antennes sensorielles ».

1. Pause-sensation avec la vue

Les yeux grands ouverts, je capte une image agréable. Par exemple : la beauté du ciel, la couleur d'une

fleur, la forme d'un arbre,... ce peut-être un détail ou une vue plus large. J'observe, je prends mon temps,... tout en marchant ou en m'arrêtant quelques minutes. Est-ce proche ou lointain ? J'observe la forme, le contour, les couleurs, la matière, le relief...

Je laisse venir en moi les sensations positives : qu'est ce que j'aime dans cet élément de nature ? Qu'est ce que j'ai envie de retenir pour moi, là, simplement ? Qu'est ce que cela me donne à vivre d'agréable intérieurement ?

2. Pause-sensation avec l'ouïe

Je poursuis ma promenade. Place à l'ouïe pour capter une sensation auditive agréable. Par exemple : le chant d'un oiseau, le clapotis de l'eau, le souffle du vent, le bruissement des feuilles... Je laisse venir à mes oreilles les sons et les bruits autour de moi. Je perçois à droite,

à gauche, aux deux oreilles en même temps ? Est-ce aigu ou grave, continu ou discontinu, proche ou lointain... ? Et je choisis de m'arrêter sur un son agréable à l'instant présent. J'observe, je prends mon temps, tout en marchant ou sur place.

Je me laisse imprégner par ce son, je le laisse résonner en moi... Je peux fermer les yeux quelques secondes. Qu'est ce que cela me donne à vivre d'agréable intérieurement ? Qu'est ce qui me plaît dans ce son ? En quoi me fait-il du bien ?

Puis je reprends ma promenade et je réalise d'autres « pause-sensation » avec l'odorat ou le toucher.

...Et je peux partager avec mes proches quel a été ma « pause-sensation » préférée du jour !

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

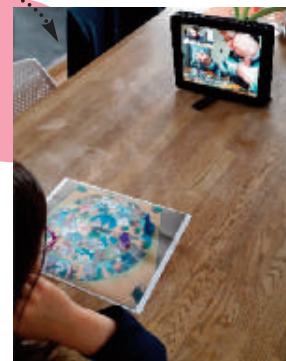
“Se préparer un bon petit déjeuner type brunch le dimanche”

Le petit déjeuner est un repas à part entière, il est très important dans votre journée. Le dimanche, pas de course contre la montre le matin, on peut prendre le temps de prendre un bon petit déjeuner équilibré et gourmand, en famille, pour créer un vrai moment familiale.



“Organiser une visio en famille ou entre amis”

Pour un anniversaire, une partie de jeu avec mamie ou un apéro... Il y a toujours un bon prétexte à organiser des appels en visio pour continuer à voir ses proches. Pourquoi pas créer un groupe de l'apéro :) permet de se retrouver à plusieurs en visio conférence. On se sert un verre, on allume son ordinateur ou son téléphone et l'on se retrouve entre amis pour papoter. Maintenir le lien social, c'est bon pour le moral.



“Je transforme mon salon en salle de concert”

La musique redonne du baume au cœur et les concerts virtuels d'artistes se multiplient sur la toile. Les chanteurs, chanteuses et musicien(ne)s, qu'ils soient français ou internationaux, n'hésitent plus à se mettre derrière leur piano ou à prendre leur guitare et à chanter depuis leur salon pour proposer, via leurs réseaux sociaux, de très beaux concerts virtuels. Alors n'hésitez pas à pousser les meubles et danser dans votre salon. Vive la musique !



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

Au jardin, maximiser sa production sur un minimum d'espace

Le mois passé, nous parlions d'autonomie alimentaire. L'idée a peut-être déjà fait son chemin dans vos esprits mais néanmoins vous vous dites ... « *Je n'ai qu'un tout petit espace ! Ce n'est pas possible !* ». Et bien, on peut cultiver une multitude de choses et une grande quantité de légumes sur quelques mètres carrés. Voici quelques pistes et astuces...

Associer plusieurs espèces complémentaires sur une même zone.

La première astuce est d'installer sur une même zone de culture plusieurs espèces qui ne se feront pas concurrence et qui peuvent même avoir des effets bénéfiques les unes pour les autres. On cite très souvent l'exemple les « Trois Sœurs » : courges, maïs et haricots grimpants cultivés conjointement en Amérique du Sud. Le maïs devient un support pour le haricot et la courge un



couvre-sol qui maintient l'humidité au sol. Dans notre jardin, on peut donc penser associer des haricots grimpants à une plante qui se plaît au niveau du sol. Il y a aussi les légumes fruits que l'on cultive avec les légumes feuilles : tomates et laitues ou basilics font bon ménage. Ce sera aussi le cas des légumes racines et légumes feuilles. Quoiqu'il arrive, il faut tester; tâtonner un peu et bien noter les associations qui fonctionnent pour les reconduire l'année suivante.

Jouer sur les temps de culture

On peut aussi tout à fait associer deux espèces qui ne se feront pas de concurrence dans le temps. Des radis de 18 jours peuvent être

semés en même temps que les carottes. Ils seront récoltés bien avant de les gêner.

Planter plutôt que semer

Si vous prévoyez de faire vos semis en godets plutôt que de semer en pleine terre, vous disposez d'espace libre sur une plus longue période. Période pendant laquelle vous pouvez cultiver d'autres choses. Autre avantage : si la levée de vos semis n'est pas maximale, vous ne perdrez aucune place dans votre potager.

Minimiser les zones de passage

Pour ne pas perdre d'espace, vous pouvez utiliser des zones de cultures permanentes et minimiser les zones de passage. De la même façon, plutôt que de condamner une allée complète dédiée à la circulation, vous pouvez installer des « pas japonais » sur une parcelle de fraisiers par exemple.

Miser sur la verticale

Et bien-sûr; encore une fois ... pensez à cultiver verticalement. Des tas d'idées astucieuses et créatives existent sur le net et vous inspireront sans doute : les fraisiers, les laitues, les plantes grimpantes et les aromates s'y plairont !

Pour les curieux !

Restez connecté !

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

Mieux vivre le stress avec Respi-Relax

Depuis sa création en 2012 par les Thermes d'Allevard, l'application RespiRelax+ vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de « cohérence cardiaque ».

La cohérence cardiaque est donc un état particulier de la fréquence cardiaque. Un stade physiologique naturel dans lequel les systèmes - nerveux, cardio-vasculaire, hormonal et immunitaire - travaillent de manière efficiente et harmonieuse ; Le cœur entre alors en « résonance » avec la respiration qui est forcée à 6 cycles complets par minute (inspiration puis expiration). Mais dans les faits chaque individu a sa propre fréquence respiratoire sur laquelle la cohérence cardiaque est optimale. Cette fréquence se trouve entre 0,06 et 0,12 Hertz



soit 4 à 7 respirations complètes par minutes. Avec les fonctionnalités de Respirelax+, il vous est possible de tester le rythme qui vous convient le mieux. Vous pouvez faire la cohérence cardiaque, en prévention, trois fois par jour ; avant un événement stressant (prise de parole en public, décision importante, ...) ; lorsque vous vous sentez stressé ou irritable ; avant de vous endormir.



Info Insolite !

Un masque transparent en faveur des sourds et malentendants



Parce que dans de nombreuses situations du quotidien, une personne malentendante peut percevoir plus ou moins de son sans pour autant comprendre ce qui se dit, la lecture labiale représente une aide précieuse pour comprendre la parole. Quand le cerveau reçoit des informations sonores partielles, il s'appuie donc sur des informations visuelles et déduit le reste au regard du contexte et de tous ces indices. La lecture labiale est une pièce de ce puzzle et pas des moindres, quel que soit le niveau de surdité. Même les personnes bien entendantes s'en servent, souvent sans s'en rendre compte.

La crise du Covid-19 bouleverse alors le quotidien des personnes sourdes. D'ordinaire habituées à lire sur les lèvres de leurs interlocuteurs. Les masques transparents peuvent être alors très utiles. Plusieurs créateurs dans le monde travaillent sur la réalisation d'un masque transparent adapté aux sourds et malentendants.



Radio Bocage "vous donne la parole" tous les matins

L'émission de Radio Bocage "On vous donne la parole" est un rendez-vous quotidien d'actualité de proximité, animé par équipes présente sur le terrain, constituant une véritable source d'informations locales et qui a tout de suite trouvé son public. C'est désormais une nouvelle dynamique pour Radio Bocage, radio libre et laïque qui émet depuis plus de 40 ans, dans le bassin Moulinois. Tous les matins, en direct, de 10h à 12h30, commerçants, associations, institutions ou simple particulier, chacun peut s'exprimer sur sa manière de traverser la crise. Un bilan sanitaire quotidien est également communiqué en début d'émission, ainsi qu'une revue de presse des journaux nationaux. Une alternance d'infos, d'interviews et de musique qui vient égayer les matinées des Bourbonnais confinés. **Un programme que l'on peut également écouter partout dans le monde grâce au lien internet streaming : <https://radiobocage.ice.infomaniak.ch/radiobocage-64.aac>** Et, depuis près de deux mois désormais, l'audimat ne cesse de progresser (+ de 7000 auditeurs en avril).

Tellement de questions dans nos têtes en ce moment !

Petit corona, si puissant, si méchant, combien de temps vas-tu jouer les trouble-fêtes ? 50 jours déjà que tu es là...

Difficile d'avouer que grâce à toi, nous avons enfin du temps, ce temps qui nous manquait tant. Difficile de reconnaître que grâce à toi, nous avons tous la même tête, et ça c'est plutôt chouette !

Nous sommes tous devenus des chanteurs de salle de bain, sans public, sans groupies, aux premières loges, nos animaux de compagnie !

On partage nos décors, nos tableaux, nos cris d'enfants derrière les micros.

Tous pareils, tous les mêmes, que nous aurait écrit La Fontaine ?

Petit corona, au début on doutait de toi, maintenant nous savons que tu es là.

Nos soignants se battent pour nous et contre toi. D'un côté les cris, les pleurs, le travail et la sueur, de l'autre le calme de nos appartements. Enfin, le calme, apparemment.

Car la violence, elle, ne disparaît pas, mais comme le corona, souvent on ne la perçoit pas. Elle attaque, elle blesse en silence. Pour la combattre, faites le 119, le numéro d'urgence. Bien au chaud, derrière nos micros, chaque matin, nous relayons l'info. Commerçants, pharmaciens, éboueurs ou ouvriers. Nous vous donnons la parole car vous le valez bien. Les ondes nous relient, elles nous font vibrer. Le monde n'est pas figé, nous en sommes les témoins. Gestes de solidarité, effervescence du monde hospitalier, anxiété chez nos aînés et questionnement chez les enfants. Depuis un mois, nous n'avons vu les jours passer. Micro, boulot, dodo, le temps nous manque pour tous vous interviewer. Vos témoignages sont des trésors, les Bourbonnais des gens en or. Petit corona, nous sommes unis contre toi. Déjà le déconfinement montre le bout de ses dents. Première victoire ou nouveau danger ? Nous le saurons sans tarder. Tous unis, tous soudés, nos bonnes ondes auront raison de toi petit corona si arrogant.

Ristorante
La Dolce Vita
Pâtes & Pizzas
09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS




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

Ben **DESSINATEUR**
Portraitiste, caricaturiste...
ses crayons
et son imagination
sont à votre service
pour illustrer vos envies !
Ben des Skullteurs
christophe.benouadah@wanadoo.fr



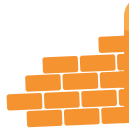
Don Camillo
Restaurant
Pizzas à emporter
Formule Express 9€⁹⁰
Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulin
www.don-cam.com



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



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




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

Le hot-dog New Yorkais 100% français
Une prestation « clé en main » chez vous !
Pour accompagner vos événements
privés ou professionnels.
Authentik HOT DOG
www.authentikhotdog.fr
04 70 48 82 61 ou contact@authentikhotdog.fr





Cuisines Gilbert Depuis 1976
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



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



Alain



Sandy



Celine



Tanny



Marianne



Bil



Patrick



Richard



Sylviane



Philippe



Florence



Angelique

Le confinement
#VuDeChezVous

*Merci pour
vos clichés !*

Aude & Julie



Laura



Sylviane



Charlotte



Aude



Tanfan



Marie Laure



Gérard



Julie



Netbocage



Michel



Pascaline



Anthea



Severine



Chris Titia



Nuray



Anne Marie



Les Délices de la Ronde



Camille



Christelle



Aurelien



Fernanda



Justine



Adrien



Nathalie



Audrey



Martina



Florie



Ludovic



Emma



Emma



Julie



Charlene



Cécile



Valérie



Ellimac

Des énigmes en direct proposées par **Fly & Fox**

Depuis le 17 avril, Fly & Fox propose des énigmes en direct chaque vendredi : de quoi oublier quelques instants la pandémie !

En cette période très particulière, les deux jeunes entrepreneuses de Fly & Fox, Escape game & co., Florie Distribué et Fanny Lecomte ne peuvent assurer leurs prestations ludiques auprès des familles ou des entreprises. Pour apporter un peu de divertissement autrement, elles ont commencé par publier chaque semaine une énigme inédite sur leur page Facebook. C'était sans compter sur leur envie d'en faire un peu plus...

Une heure de direct chaque vendredi

Habituellement, elles stimulent l'esprit d'équipe à travers leurs scénarios, souvent sur mesure... alors pour palier la distance imposée par le confinement, elles mettent en place une heure de jeu en direct chaque vendredi ! Familles, amis ou collègues, sous un même toit ou non, peuvent alors participer ensemble aux différents défis proposés.

Les joueurs, sous le même toit ou non, en redemandant !

Pour participer, les joueurs se connectent sur la page Facebook de Fly and Fox chaque vendredi à 20h03 et rejoignent le direct. Chaque équipe choisit alors un émoticône permettant de rassembler plusieurs joueurs, même s'ils ne sont pas physiquement ensemble. Une fois le live commencé

il suffit de répondre aux questions grâce aux commentaires. Les trois premières équipes à répondre juste gagnent des points, et s'en suit une nouvelle question ! Une heure d'évasion garantie. Le premier direct du 17 avril a réuni une dizaine d'équipes, prêtes à recommencer ce moment de partage et de divertissement.



Bon à savoir !

Informations pratiques

Chaque vendredi à 20h03 jusqu'au 2 juin, en direct depuis la page Facebook <https://www.facebook.com/flyandfox/>

Contacts :

Mail : contact@flyandfox.fr

Tél. Florie 06 01 34 51 93

Fanny 06 83 90 87 44

Site internet : <https://flyandfox.fr/>



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Réunions techniques

Le chantier naval mais aussi les architectes avec qui le Capitaine est en contact régulier, se disent prêts pour l'élaboration de la base flottante de la péniche qui comprendra la fabrication des flotteurs, la structure, le portique de manutention, le transport, la manutention, l'installation et mise à l'eau de l'ensemble sur les bords d'Allier à Moulins. La commande et la production de cette structure flottante pourraient être lancées dans les mois à venir en fonction de l'évolution de la crise sanitaire que nous traversons. Viendra dans la foulée la conception et la réalisation de la partie haute hors d'eau suivi par un architecte ERP et réalisée directement depuis Moulins. Des réunions techniques ont d'ailleurs commencé à être réalisées avec toutes les parties prenantes. Une date précise de construction puis d'ouverture du lieu pourra être donnée dans nos prochaines éditions.

Zoom'péniche

L'équipe de « La péniche d'abord » n'est pas restée en reste ces dernières semaines. En parade à l'annulation des pénich'cafés mensuels, elle a ainsi pu travailler en visio-

conférence sur des formats « Zoom'péniche » conviviaux en réfléchissant les différents aspects du projet en réunissant les membres impliqués des Pôles techniques, restauration, vie du territoire, finance, communication, culture, ambassadeurs. Ces échanges constructifs ont ainsi pu permettre d'avoir une réflexion collective sur ce prochain concept très original.

Le Capitaine en Podcast

Pendant la période de confinement, le Capitaine s'est vu proposer une longue interview à propos du projet péniche en podcast par mon ami Rémi Munier du projet ReMix Glass via la plateforme "ReMix Facts". Voici le lien pour réentendre ce moment : <https://urlz.fr/czfV>. Cet entretien revient sur la genèse du projet, l'avancement et les objectifs du futur lieu flottant moulinois.

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

Pause lecture Marseille-Boulogne avec deux mules.

Est paru en fin d'année dernière le carnet de route d'une Prospection-Randonnée entre Marseille et Boulogne-sur-Mer à l'été 2000. Il s'agissait de vérifier des itinéraires supposés de l'époque gauloise repérés au préalable sur les cartes. L'organisateur de l'expédition, Charles Pommeau, un habitant de Neuville aujourd'hui, était accompagné d'équipiers successifs et, originalité, les bagages étaient portés par deux mules, Lona et Nénette. « Deux mules à travers la Gaule » est la relation de l'expédition au jour le jour, émaillée d'anecdotes sur le comportement des mules, de légendes, de pages d'Histoire, de flashes sur des sites et de réflexions, la marche



est favorable à la réflexion, sur notre société.

En vente à Moulins à la librairie le Moulins aux Lettres, à l'Espace culturel Leclerc et chez l'auteur : 6, Clos Joseph Laurent à Neuville (tél. 04 43 02 63 78) au prix de 20 € (Frais de port 6, 27 €).

Portrait de femmes sportives en partenariat avec le magazine

Les Sportives
 Des pensées qui courent

Camille Kerneguez : Tantôt debout, tantôt assise

Camille Kerneguez est une jeune femme de 24 ans pleine d'énergie. A Montpellier, elle conjugue sport et étude. Si de coutume elle raconte avoir survécu à un accident de parapente au Pérou, Camille est née avec une lésion neurologique qui entraîne de profondes raideurs musculaires (infirmité motrice cérébrale). Tantôt debout, tantôt en fauteuil, elle a connu un parcours scolaire classique, à l'exception de l'EPS qui ne l'a pas acceptée comme elle est. Aujourd'hui pourtant, pas question d'envisager la vie sans rugby !



Le sport scolaire est-il accessible ?

Le parcours de Camille traduit le manque d'accessibilité dans le sport des personnes en situation de handicap. Il reflète également les problématiques d'inclusion en milieu scolaire. « Lorsque je demandais à participer aux séances de piscine, ma mère devait m'accompagner lors des sorties scolaires. D'autres sports étaient envisageables mais la question de la responsabilité et l'appréhension revenait. Les profs ne voulaient pas prendre de risque alors que je savais nager par exemple ! », raconte-t-elle. A l'aube du baccalauréat, Camille a eu la chance de croiser sur son chemin une professeure dont la pratique du sport n'était pas conditionnée. « J'étais tout le temps exemptée, ce n'est qu'en terminal que la prof m'a dit : tu passeras ton bac de sport ! Du coup, j'ai essayé pour la première fois l'athlétisme et le ping-pong. Bien sûr c'était adapté mais au moins j'étais

avec toute la classe ! ». S'ouvre alors un monde nouveau, celui du sport et de l'engagement physique. « Jusqu'à 18 ans, mon fauteuil était simplement un moyen de transport. Ce n'est qu'en découvrant le sport que je me suis rendue compte qu'il pouvait me rendre plus dynamique » précise Camille.

Ce sera le rugby !

A Nantes, où elle commence ses études, la jeune étudiante découvre une multitude d'opportunités. Elle y découvre d'abord la danse avant de s'intéresser à une toute autre discipline : le rugby fauteuil. « Après la danse, j'ai eu envie de faire un sport plus intense. Au relais handicap, on m'a parlé du basket et du rugby. Je suis allée voir un championnat de rugby, ça envoyait, ça partait dans tous les sens. C'était ça ce que je voulais faire ! », explique-t-elle en rigolant.

Le rugby à 4 est une discipline mixte pour laquelle il faut un handicap de trois membres minimums. Camille le pratique aujourd'hui à Montpellier avec les Sharks, équipe dans laquelle elle est la seule féminine. Si le rugby fauteuil est inclusif par nature, il semble néanmoins reproduire certains stéréotypes de genre du sport valide. « J'aime ce sport et l'énergie de groupe. Mais parfois j'ai l'impression de ne pas avoir la légitimité car je suis une femme et que mes coéquipiers ne vont pas m'écouter. Quelques fois en compét, il y a quelques remarques sur le fait que je sois une fille et qu'on fait plus doucement avec moi ».

Lors de la Women Cup, à Paris, elle a trouvé une vraie place dans un collectif 100% féminin. « Il y avait quelque chose d'hyper solidaire, on était toutes à part entière, on ne faisait qu'un ». Si la sportive se plaît dans ce sport mixte, l'idée d'un championnat féminin se pose mais reste néanmoins en sommeil faute d'un nombre de joueuses assez important. D'un projet au Cambodge à celui autour du développement de programme handi rugby avec son club, les idées ne manquent pas mais le leitmotiv reste le même : développer le rugby fauteuil, sensibiliser aux bienfaits du sport pour tous et changer les regards. Femmes ou hommes, valides ou en situation d'handicap, pourquoi l'accès au sport se pose-t-il encore ?



Article écrit par Claire Smagghe

Les Sportives
 Des pensées qui courent


Suivez l'actualité du mag !

 f t i in y www.les-sportives.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 : www.abonnement.les-sportives-mag.fr/

Soutenez le média Les Sportives en participant à la campagne de financement participatif sur Ulule

DESTINATION

Destination finale

COLORADO
PEROU
VIETNAM
ECOSSE

ANNULÉ

ANNULÉ

ANNULÉ

ANNULÉ

ROCLÉS
DEUX CHAISES
NOYANT D'A.
BOURBON L'A.

Bisons de Rocles

Lamas du Tilloux

INUTILE DE FAIRE

DES MILLIERS DE KILOMÈTRES

POUR SE SENTIR

Ailleurs

Vélorail de Noyant d'A.

Pagode de Noyant d'A.

Plan d'eau de Vieuxre

Forteresse des Bourbons

100% Déconfinés

EN BOCAGE

BOURBONNAIS