

#52
SEPT
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit
100% Allier

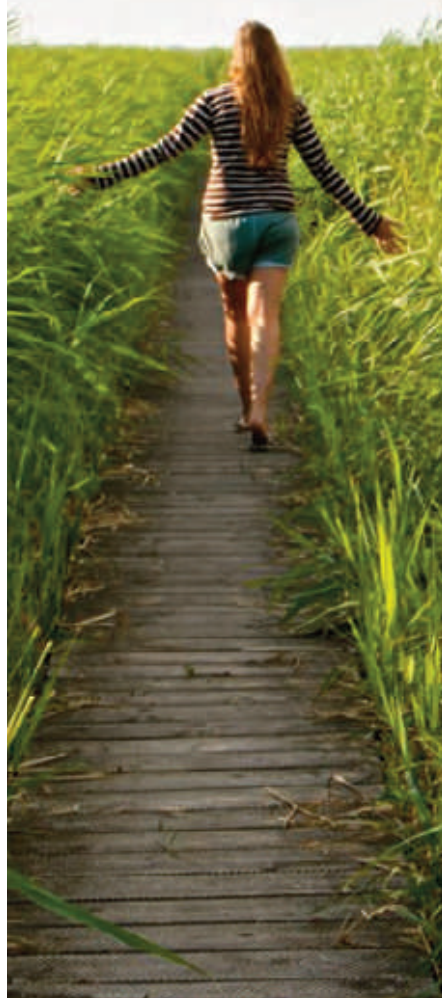
Faites une pause et retrouvez toutes les actualités et conseils pour être en forme

La pomme un fruit santé !



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

#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€/mois

#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

#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 à YZEURE

• Patricia Vénuat

Praticienne en Hypnose

07 57 44 48 39

hypnovenuat@hotmail.com

Les portes d'Avermes

42 rue de la République - 03000 AVERMES

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

- VOLTAIRE -

#Publi-rédactionnel

#Nouveau praticien

• Patricia Vénuat

Praticienne en Hypnose

L'hypnose est un état de conscience modifiée apparaissant naturellement par cycle toutes les 90 minutes. Cet état de veille paradoxal peut s'accompagner d'une détente plus ou moins profonde. En séance, cet état naturel est développé afin de permettre l'accès à l'inconscient et toutes les solutions, les ressources qu'il renferme pour aider une personne à changer de comportement,

s'améliorer, se sentir mieux. Grâce à la multitude d'informations que renferme notre inconscient quelques séances peuvent suffire pour apporter confiance en soi, gérer un stress, développer un mieux-être global, vaincre une phobie, libérer son esprit, contrôler son alimentation, ou plus encore. Cette pratique complémentaire est accessible aux enfants et aux adultes grâce à diverses méthodes de mise en hypnose.

07 57 44 48 39 - hypnovenuat@hotmail.com

Les portes d'Avermes - 42 rue de la République
03000 Avermes



QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com



RETRAITES DE YOGA
Tous les 5 semaines

Vin yoga, Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Mindfulness
Fin octobre 2020 et d'autres en 2021

Forêt de Tronçais - www.chateau-de-la-pierre.com - www.rhizome-yoga.org - 06 99 22 86 04



AUDE & JULIE

#GoodNews !



Qui dit rentrée, dit nouveauté. Nous sommes heureuses de vous présenter notre nouveau site Internet ! **Rendez-vous sur www.espritsportetbienetre.fr** Bien plus qu'un simple « relooking », c'est une refonte en profondeur qui a été réalisée. Plus dynamique, plus intuitif, notre nouveau site répondra à toutes vos questions. Une navigation simplifiée qui permet d'accéder, lire et télécharger tous les magazines. Nous espérons que vous apprécierez tout autant que nous cette nouvelle version. Un site web 100% local ! Bonne visite !
Aude & Julie

Nouveau site web !

Rendez-vous sur
www.espritsportetbienetre.fr



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



Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2020 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon
espritedition@gmail.com

@ espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :

Julie Famin & Aude Avelin

Impression :

Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2018-6324©

Ont collaboré à ce numéro :

EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,
Zéro Waste, Amandine Debrouver
Mickaël Charrondièrre, DDSP03
Sictom Nord Allier

**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

RG
Publicité

www.votre-objet-pub.com

Pour allier communication et protection,
équipez votre équipe, votre entourage, vos clients,
avec notre sélection de **goodies**,
100 % personnalisable à votre image !



à partir de
1 € 59



à partir de
29 € 00



à partir de
1 € 06

Made in France

Porte-clés sans contact

Multifonctions zamac
matière recyclable

Boîte de stérilisation UV-C

Élimine 99 % des virus, germes et bactéries,
câble micro USB fourni, ouverture sécurisée

**Vaporisateur
de solution hydroalcoolique**

(homologué DCCRF),
format stylo 10 ml

Et aussi : Gourde detox, stylo antibactérien, kit premiers secours,
carnet papier recyclé, crayon papier PEFC, tote bag coton bio, mug bamboo...

Plus d'infos :
www.votre-objet-pub.com
Tél : 04 70 44 98 50

La pomme : un aliment santé sous toutes ses formes

Fruit le plus consommé par les français, la pomme renferme une somme de vertus méconnues pour l'organisme.

Une peau à ne pas négliger

Vous êtes tenté d'éplucher une pomme avant de la déguster ? Sachez que l'enveloppe du fruit contient jusqu'à cinq fois plus de vitamine C que sa chair. On lui prête également un léger effet sédatif. Les épluchures peuvent ainsi être séchées afin de parfumer des tisanes, à déguster juste avant le coucher.

Une chair vouée au bien-être digestif

Quand on croque dans une pomme, ce sont d'abord les dents qui bénéficient des bienfaits du fruit. Sa chair favorise en effet la production de salive, qui joue un rôle protecteur pour la dentition.

Peu calorique et riche en fibres, le fruit est également un excellent coupe-faim. On conseille souvent sa consommation aux personnes cherchant à perdre du poids ou aux sportifs.



Des qualités conservées lors de la cuisson

Les fibres contenues dans la pomme contribuent à freiner la pénétration des sucres dans le sang. En stabilisant le taux de glycémie, le fruit permet de réduire les risques de diabète. Une vertu que sa chair conserve une fois cuite. On privilégie alors une cuisson au four sans matière grasse. On prête également attention à la variété utilisée. Certaines, comme la Gala ou la Fuji, supportent mal d'être accommodées ainsi.

Le jus pour lutter contre le mauvais cholestérol.

Le jus de pomme est riche en pectine. Dans l'organisme, cette substance fait obstacle à la formation d'amas de graisses dans les artères. Sa consommation régulière aide à faire baisser le taux de mauvais cholestérol tout en augmentant la teneur en bon cholestérol. Un bon réflexe à prendre pour garder à distance les maladies cardio-vasculaires.



Nos idées de recettes

Smoothie pomme-radis



Pour 4 pers. : 3 pommes Golden, ½ botte de radis, 2 yaourts, 2 sachets de sucre vanillé et 6 glaçons.

Ôter les fanes des radis. Laver les pommes et les radis. Tailler grossièrement les pommes. Déposer les pommes et les radis dans le bol d'un blender. Ajouter les yaourts, les glaçons et le sucre. Mixer plus ou moins finement selon la texture souhaitée. Verser dans des verres à jus de fruit. Servir immédiatement.

Pommes au four



Pour 4 pers. : 4 pommes (style reinette) et du sucre en poudre.

Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6). Equeutez les pommes. Placez les dans un plat allant au four puis piquez-les avec une fourchette (environ 3 fois) Saupoudrez de sucre. Versez un verre d'eau au fond du plat. Mettre au four pendant environ 1/2 heure. Servir chaud !

Rencontre avec une famille d'arboriculteurs Bio à Rocles

Issue d'une famille d'arboriculteurs depuis un siècle, la famille Moreau cultive 10 hectares de vergers à Rocles depuis 2014. La passion du métier s'est transmise de génération en génération. Sa spécialité ? Les pommes.



Antoine Moreau au cœur de son verger

Un culture dans le respect de l'environnement
C'est plus de 25 variétés de pommes cultivées en arboriculture biologique, sur trois niveaux de vergers avec des haies naturelles. « À la base de

notre démarche, il y a le respect de l'environnement, la volonté de cultiver des fruits bons pour la santé. Produire en bio rend le fruit plus riche en vitamines et minéraux. L'arboriculture biologique met surtout l'accent sur le choix des variétés de pommes optimales ne nécessitant pas d'engrais et mise sur un sol équilibré, sur la gestion des mauvaises herbes, avec un travail préventif en hiver au lieu de traitements en été », nous précise Antoine Moreau, diplômé d'une l'école d'arboriculture. Le Domaine de Franchesse produit essentiellement des pommes mais propose également d'autres fruits, tels que des poires, des cerises, des prunes et des pêches de vigne.

Les différentes variétés de pommes cultivées au Domaine

Juliette, Dalinette, Pinova, Rubinette, Topaz, Transparente blanche, Gold rush (la ruée vers l'or !), Reine de reinettes (une pomme sucrée

et croquante à la fois), Belle fille de l'Indre (ne gèle pas car elle fleurie après les autres), Court pendu (petite queue), Canada, William rouge, Contesse de Paris, ...

C'est aussi !

De la purée et du jus de pommes et de poire

Où trouver les produits ?

Présent à la 6ème fête de la Pomme à Couzon, dimanche 27 Septembre 2020

**L'Esperluette à Yzeure
Le marché à Moulins le vendredi
Sur le site Achez à la ferme 03**

**En direct au Domaine de Franchesse
03240 Rocles - 04 70 45 74 60
Antoine Moreau - Arboriculteur Biologiste**

FERME AUBERGE La Chèvre Feuille

Les Guilloux
03000 Montilly
04 70 48 98 26
06 34 44 34 49
06 85 15 72 03

Ouvert du vendredi midi
au dimanche midi
sur réservation



“ Besoin de communiquer ?
Devenez **ANNONCEUR** !
à partir de **50€** la parution
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

La cuisine d'Hervé

Restaurant • Traiteur • Séminaire • Plat à emporter

36-38 Cours Jean Jaurès
03000 MOULINS
Tél. **04 70 44 25 66**
Mail : **lacuisinedherve@outlook.fr**



Grand Hôtel Montespan Talleyrand***



Restaurant ouvert 7/7 Grand solarium avec vue sur le château
Piscine **Chambres** Séminaires **Espace bien-être**
Appartement



1 Place des Thermes - 03160 Bourbon l'Archambault
04 70 67 00 24 - hotel-montespan-talleyrand.com

Le top 3 des pommes d'automne

Un fruit sur cinq acheté en France est une pomme. Les variétés automnales dominent très largement le marché.

La Golden, reine des étals

Récoltée en décembre, la Golden représente 35 % de la production annuelle de pommes françaises. Du côté des consommateurs, cette variété est de loin la plus vendue. Son croquant et sa saveur subtile lui permettent de plaire au plus grand nombre. À l'origine de cette success-story, on trouve un pépiniériste américain, Jesse Hiott, déjà lauréat du concours de la plus belle pomme en 1893.



La Gala pour rougir de plaisir

Présente dans les rayons dès le mois d'octobre, la Gala se reconnaît à sa peau bicolore avec une dominante de rouge. Son profil attrayant et sa chair juteuse l'ont propulsée au deuxième rang des pommes préférées des Français. Bien que fine, sa peau présente l'avantage de bien résister aux chocs. Une grande qualité quand on vient d'aussi loin. La Gala a en effet été mise au point en Nouvelle-Zélande dans les années 1930.

La Granny Smith, une recette de grand-mère

Mise en vente en novembre, la Granny Smith complète le podium. Son goût acidulé caractéristique lui autorise d'audacieux mariages sucré-salé (voir notre recette). De plus, le fruit est une excellente source d'antioxydants. Il serait né par un heureux hasard en 1868 dans le jardin australien d'une immigrante anglaise, Maria Ann Smith.



Notre idée de recette

Bouchées de saumon et granny au combawa



Pour 4 personnes : 1 pomme granny, 150 g de saumon fumé, 150 g de fromage fouetté, ½ bouquet de ciboulette, 2 branches d'aneth, 1 combawa, ½ citron jaune, 1 c. à café de baies roses, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pain complet tranché (ou des mini-blinis), sel et poivre.

- Laver puis sécher la pomme et les herbes.
- Ciseler ces dernières.
- Dans un saladier, déposer le fromage fouetté.
- Saler et poivrer.
- Ajouter l'huile d'olive, les herbes ciselées, le jus de citron et les baies roses écrasées.
- Prélever le zeste du combawa avec un économe ou un zesteur.
- Dans un mortier, l'écraser avec un pilon afin qu'il délivre tout son parfum.
- Ajouter à la préparation précédente et bien mélanger.
- Émincer très finement la pomme.
- Détailler le saumon en lanières.
- Tailler le pain en morceaux à la taille d'une belle bouchée. Tartiner le pain avec le fromage frais.
- Ajouter une tranche de pomme et une lanière de saumon.
- Parsemer de baies roses grossièrement écrasées et d'herbes fraîches.

Bon à savoir !

Le Combawa est un fruit qui appartient à la famille des agrumes, qui ressemble au citron vert mais il est doté d'une peau bosselée. Ses feuilles et son zeste ont des senteurs d'agrumes et sont utilisés majoritairement et plus facilement que sa chair.

Fête de la pomme à Couzon

La 6ème fête de la pomme aura lieu le dimanche 27 septembre 2020 dans le verger conservatoire de l'église à Couzon.



Tous les ans, l'avant-dernier dimanche de septembre, se tient la fête de la pomme dans le verger de l'église, où plus de quarante-cinq espèces d'arbres en voie de disparition (pommiers, pruniers et poiriers) ont été plantées. Plus de trente producteurs bio et artisans viennent présenter tout ce que le département et la région comptent comme talents et créativité. Organisé par la municipalité de Couzon, des animations sont proposées chaque année et plus de 1500 personnes viennent découvrir des créations et des produits sans cesse renouvelés.



Un concours de pâtisserie

Un concours de pâtisserie est organisé en partenariat avec IFI03. Les élèves de deuxième année ont présenté 9 gâteaux de très grande qualité avec la pomme pour élément central. La gagnante se verra commander son gâteau pour les vœux du maire et pour l'inauguration de la microfolie en septembre 2020.



Un verger conservatoire

Cet événement se tiendra dans le verger conservatoire initié par la municipalité en collaboration avec l'association Pomone Bourbonnaise ainsi que les élèves de l'école. Plus de 45 espèces d'arbres fruitiers en voie de disparition y ont été plantées. En 2017, ce verger a été sélectionné lors du concours "On fait quoi demain" organisé par FrancInfo et l'association des maires de France auprès des 36 000 communes. 20 projets ont été retenus et compilés dans un livret adressé à chaque municipalité et EPCI. Un partenariat avec la caisse du Crédit Agricole de Bourbon l'Archambault a permis la réalisation d'un plan du verger sur un support en verre.

Plus d'infos : 04 70 66 20 86

Bon à savoir !

Une pomme réveille plus qu'un café !

Pour bien des gens, le café matinal est incontournable pour assurer un réveil efficace et ainsi, une journée productive. Par contre, saviez-vous que la pomme procure un meilleur éveil du corps et de l'esprit que le café ?

En fait, il est question ici de réelle énergie contre un élément stimulant. Le phénomène s'explique par les apports nutritionnels que chaque aliment offre au corps. En effet, la caféine présente dans le café stimule les sens, mais elle ne fournit pas d'énergie au système. Dans le cas de la pomme, les sucres naturels contenus dans celle-ci vont procurer de l'énergie au corps sur une plus longue période, puisque notre système digestif digère lentement ce fruit. Le meilleur dans tout ça, c'est qu'il n'y a aucun effet secondaire associé à la consommation d'une pomme par jour. Aucune chance qu'une pomme occasionne maux de tête, palpitations ou tremblements !

D'ici, nous pouvons déjà entendre les exclamations du genre : « Quoi, c'est impossible ! ? » Avant d'affirmer le contraire, pourquoi ne pas l'essayer et constater les effets par vous-même !

Source : Wikibouffe



Le Kiwanis féminin organise sa 8^e Fête des pommes à Moulins

Le Kiwanis-Femmes en Bourbonnais organise le samedi 10 octobre 2020, de 9h à 18h, place d'Allier à Moulins, sa 8^e fête des pommes au profit des enfants malades et en difficulté.

Cette journée mettra en valeur les pommes du Cher, le jus de pomme, le cidre et les délicieuses pâtisseries proposées par les chefs pâtisseries et cuisiniers de l'agglomération moulinoise.

De nombreuses activités seront proposées pour agrémenter cette journée.

Une tombola est organisée pour soutenir les enfants malades, offrant de nombreux lots offerts par les commerçants de Moulins.

Venez nombreux, vous passerez un bon moment et ferez une bonne action !



Des activités pour tous sur le bassin moulinois avec l'EPVG

Gym douce, marche nordique, pilates, yoga, zumba, musculation... ce sont autant d'activités différentes, que de manières de pratiquer le sport ! Que vous ayez 7 ou 77 ans, vous pouvez pratiquer une activité sportive. L'essentiel est de trouver celle qui vous convient et surtout, qui vous fait du bien ! Vous souhaitez vous retrouver dans une ambiance conviviale pour vous détendre et vous maintenir en forme, quel que soit votre âge, alors, vous êtes arrivé(e) au bon endroit !



Le Comité Départemental EPGV (Éducation Physique de Gymnastique Volontaire) de l'Allier, dont le siège social se trouve à Moulins, est une association à but non lucratif, qui a pour objectif au sein de ses 87 clubs du département, de développer la pratique sportive, et de lutter contre la sédentarité. Reconnue d'utilité publique depuis 1976, elle diffuse des valeurs associatives auprès de tous les publics. Elle propose tout un panel d'activités physiques et sportives qui se déclinent en intérieur et extérieur selon les envies, les attentes et les capacités des pratiquants. Des séances sont proposées sur tout le département et des programmes spécifiques sur Vichy, Saint Pourçain sur Sioule et Désertines.

EPVG c'est aussi !

Le sport et l'activité physique adaptée qui sont reconnues particulièrement bénéfiques pour améliorer son état de santé lorsque le patient souffre de diverses maladies : les maladies chroniques, le cancer, le diabète, l'obésité, la fibromyalgie, ... C'est dans cette optique que l'EPVG a mis en place des programmes spécifiques, encadrés par des éducateurs sportifs diplômés, pour limiter les symptômes liés aux traitements (fatigue, surpoids, stress, anxiété), améliorer ses relations sociales et retrouver le plaisir de bouger. Pour chaque programme, un questionnaire sur la qualité de vie et des tests physiques sont mis en place individuellement en début et en fin de saison afin d'évaluer les bénéfices de la pratique sportive.

Les activités adaptées proposées sont :

Gym après cancer, APA (Activités Physiques Adaptées) : multi-pathologies, Fibromyal'Gym, GAC tonique et marche pour tous les groupes.
Renseignements : *Ericka Mayet 06 70 06 67 56*
Découvrez toutes les activités sur <https://gymvolontairecodep03.wixsite.com/gymvolontaire-allier> et suivez toute l'actualité sur Facebook : *Codep Epgv Allier*

Chaque club propose des cotisations différentes selon le nombre de séances proposées. Les 2 premières séances d'essais seront gratuites. En raison de la crise liée au Covid 19, les dates de reprise seront variables en fonction de la disponibilité des salles et du protocole sanitaire qui sera imposé.

Vous pouvez contacter le comité départemental EPGV de l'Allier pour tous renseignements complémentaires : Par téléphone au 04 70 34 49 12 ou 07 80 51 83 80. Par mail : codepepgv03@gmail.com

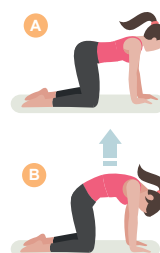


Exercice 1 CONSCENTISER LES 3 ÉTAGES

D'abord allongé, puis assis :



- 1 On gonfle l'abdomen.
- 2 Puis, on met les mains sur les côtes pour voir si elles s'écartent.
- 3 Et, enfin sur la poitrine qui monte avec les côtes hautes.



Exercice 2 FAIRE LE CHAT

Un des grands classiques du yoga, la posture du chat permet de mobiliser la colonne vertébrale et d'atteindre cette fameuse souplesse de l'appareil respiratoire.

- A À 4 pattes, bras et jambes calés sur la largeur des épaules : sur l'inspiration, le bassin est vers le sol, la colonne remonte en cambrure. Les côtes s'écartent.

- B Puis on expire, on enrôle en rétroversion avec le dos en arrondi vers le plafond ; les côtes se resserrent.



Plus d'infos sur
www.sport-sante.fr

Document réalisé par la FFEPEGV. Toute reproduction doit être soumise à l'approbation de l'auteur conformément à l'article L122-4 du code de la protection intellectuelle. Graphisme & illustrations : Cedric

Participez à la 6ème journée du bénévolat à Saint-Hilaire



Journée du bénévolat 2019

Comme ces 5 dernières années, venez rejoindre une équipe de bénévoles, pour prendre soin du patrimoine du village de St Hilaire le samedi 19 septembre 2020 à partir de 8h sur la place de l'église.

Pour cela, il vous suffit juste d'être motivé et d'être prêt à offrir quelques heures de votre temps. Le travail à effectuer est à la portée de chacun, les fournitures et le matériel vous seront fournis sur place. Participez à cette sixième journée du bénévolat, journée très conviviale où le travail se fait dans la bonne humeur ! Cette jour-

née de solidarité joyeuse, permettra de poursuivre le projet de redonner le sourire et la pêche au patrimoine et rendra le village de Saint Hilaire toujours plus accueillant. En raison de la pandémie, le protocole sanitaire sera appliqué : port du masque pour les groupes, Le travail se fera en petit groupes et du gel hydroalcoolique sera à disposition. Un déjeuner vous sera offert par l'association « Les Amis du Patrimoine de Saint-Hilaire 03 », pour clôturer cette matinée de travail dans la bonne humeur.

Plus d'infos au 04 70 66 50 78. Chacun choisira à son inscription le genre de travail qu'il souhaite faire (peinture, entretien, ménage, restauration, débroussaillage, etc...)

La rentrée Qi Gong au sein de l'association "Savourez la Détente"

Plusieurs cours sont proposés les mardis à 12h30, 18h30 et 20h et le jeudi à 12h30 à Moulins, salle des sports des Capucines, quartier Nomazy. Inscription par téléphone pour un cours d'essai gratuit. Tarifs sur le site internet : www.atelier-qi-gong.com Le Qi Gong (gymnastique chinoise de bien-être) vise à renforcer la vitalité pour rester en bonne santé par un travail reliant le corps et l'esprit produit un apaisement général. Il est accessible à tous, à tout âge de la vie. Chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Les cours sont assurés par un professeur Diplômé d'Etat (Ministère des Sports) en Arts Energétiques et Martiaux Chinois. **Renseignements et inscriptions : 06 87 51 49 78**



Restez connecté !

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

Jus & Smoothies, une application pour faire le plein de vitamines



Une application pour réussir vos recettes de smoothies et de jus de fruits et/ou de légumes. Avec une centrifugeuse ou un blinder/mixeur, vous pourrez réaliser de nombreuses recettes de fruits et légumes très saines pour la santé. Retrouvez une sélection de recette minceur pour garder santé et forme, avec des informations sur la nutrition et les vitamines.

- Plus de 100 recettes de jus et smoothies totalement gratuites.
- Liste par aliments (fruits et légumes) et liste par liste de jus.
- Possibilité de partage des recettes



Insolite

Numéro "anti-relous" : une solution pour échapper aux dragueurs trop insistants

Le concept est simple : quelqu'un insiste lourdement pour que vous lui donniez votre numéro de téléphone alors que vous n'en avez pas envie ? Il suffit de lui donner ce « numéro anti-relous » version 2020. Lorsqu'il appellera ou enverra un message, il recevra un rappel courtois sur le consentement et le harcèlement de rue. Derrière cette initiative, dévoilée courant juillet 2020 : Daisy, 24 ans, qui célèbre la singularité des femmes sur son compte Instagram.



Un mini-break en famille à Moulins pour ses Graines de baroudeurs

Partisans de la devise « Pas besoin d'aller loin pour être dépaycé », notre tribu composée de quatre minis baroudeurs âgés de 6 à 10 ans, avait envie depuis quelques mois de passer du temps chez ses voisins, dans l'Allier.

« Le confinement avait exacerbé nos envies de sorties et micro-aventures. Mi-août, après 1h15 de route depuis l'agglomération clermontoise, nous rejoignons Moulins pour un séjour de trois jours. Une destination que nous recommandons à 200 % ! » nous raconte Caroline, maman de la tribu.

Un programme multi-activités

Au menu de ce week-end prolongé : du cyclo-tourisme, des visites enthousiasmantes au Centre National du Costume de Scène et Musée de l'Illustration Jeunesse, un spectacle féerique avec les incroyables illuminations de la ville de Moulins dès la nuit tombée, des assiettes gourmandes sans oublier un accueil chaleureux.

« Un séjour préparé pour répondre aux attentes des petits et grands de notre tribu. Mais avouons qu'il n'est pas toujours évident de concilier les envies de jeux, l'envie d'explorer le patrimoine bâti et l'offre culturelle de l'étape sans oublier le plaisir de pédaler ! Pari réussi à Moulins, une ville à taille humaine qui offre une multitude de centres d'intérêt à commencer par ses ruelles où il fait bon flâner, en levant le nez pour profiter des détails ! »



Visiter Moulins et sa région en deux roues

Paysages, villages de caractère, châteaux, sites touristiques... Caroline nous explique « Nous avons entendu parler de l'offre éclectique du coin et des 1 000 km de routes sélectionnées dans le cadre d'un schéma d'itinéraires à vélo. Renseignements pris, nous avons opté pour « Le sentier des



Castors », une balade en mode VTT doux, idéale pour s'amuser sur un chemin roulant le long de l'Allier, en toute sécurité et tremper le bout des pieds pour se rafraîchir pendant le goûter. » Au départ de l'aire de camping-car située au niveau du pont Régemortes à Moulins, ce sentier en libre-accès permet un aller-retour d'environ 12 km. Plutôt sympa de pouvoir observer les oiseaux depuis les espaces aménagés le long du parcours.

« Pour notre balade sur la journée, nous avons suivi la boucle « Au fil de l'eau ». 32 km au départ de Saint-Martin-des-Lais, qui nous a permis d'évoluer sereinement sur des petites routes, à faible trafic. Ce circuit permet de rejoindre la Réserve Naturelle du Val de Loire bourbonnais puis le Port des Vanneaux. » qui conclut ce séjour.

Vous pouvez retrouver toutes leurs jolies découvertes dans l'album "Moulins" et leurs nombreuses autres aventures en famille, à vélo mais pas que, sur leur blog : <https://grainesdebaroudeurs.com/> et sur les réseaux sociaux : Instagram, facebook, Twitter et Youtube.

Nos astuces pour organiser ce séjour !

Pour construire le carnet de route ?

S'appuyer sur les experts locaux du tourisme. Un coup de fil à l'office de tourisme de Moulins et sa région et le tour était joué. Le plus difficile a finalement été de choisir parmi l'offre éclectique du territoire ! Merci encore à l'équipe pour sa disponibilité et précieux conseils : <https://www.moulins-tourisme.com/>



Pour le toit au-dessus de notre tête ?

Adeptes du label national Accueil vélo qui référence des prestataires engagés dans l'accueil des cyclistes : restaurants, loueurs de vélo, sites de visite et hébergements, nous avons choisi de poser nos sacoches à la maison diocésaine Saint-Paul, fraîchement labellisée. Située au cœur de Moulins, à deux pas du CNCS, nous recommandons vivement cette adresse qui offre un cadre calme pour se reposer après des journées bien remplies ! Les petits-déjeuners ont permis de papoter avec l'équipe, aux petits soins pour ses hôtes, dans ce parc arboré où on s'amuse à chercher les écureuils ! Le plus : un parking sécurisé pour stationner notre véhicule et la mise à disposition d'un abri pour nos vélos. <https://www.catholique-moulins.fr/service-diocesains/maison-dioce-saine-saint-paul/>



Identifier sa / ses balades à vélo ?

Après avoir téléchargé l'application gratuite **Loopi**, nous avons défini nos critères pour les itinéraires que nous souhaitons réaliser : ville de départ et d'arrivée, niveau de difficulté, dénivelé... Nous nous sommes ensuite laissés guidés au fil des kilomètres. Parcourez à retrouver sur <https://velo.moulins-tourisme.com/>

C'est aussi...

Un livre de voyage :

Notre tour de France à vélo en famille

De retour en Auvergne après leur Tour de France, cette tribu édite le récit de cette aventure réalisée avec un grain de folie pour certains, qui leur ressemble tant pour d'autres. Construit dans un esprit carnet de voyage, ce livre de voyage donne une place de choix aux visuels : des croquis extraits des carnets tenus par Manon au fil des semaines, une sélection de photos parmi les 22 000 réalisées sur les chemins, accompagnés de textes courts. Des moments de vie partagés avec ceux souhaitant voyager depuis leur canapé, confortablement installés au coin du feu ou préparer leur expédition !



Plus d'infos : <https://grainesdebaroudeurs.com/livre-notre-tour-a-7-roues/>

CoCoShaker arrive dans l'Allier !

Après des mois de préparation et le confinement qui a tout retardé, c'est pour la rentrée de septembre que l'équipe lance officiellement la première édition de son programme d'incubation itinérante dédiée à ce territoire.

Fort de son expérience d'accompagnement de 5 promotions sur l'agglomération clermontoise, l'incubateur CoCoShaker a développé depuis plusieurs mois des actions sur le territoire bourbonnais en partenariat étroit avec les structures du réseau Cowork In Allier et avec la complicité de nombreux acteurs de l'accompagnement local.

Afin d'offrir un suivi au plus près de leur terrain d'expérimentation, CoCoShaker vient de lancer un nouveau programme d'incubation itinérante,

spécialement dédié aux entrepreneurs sociaux de l'Allier.

Ce programme d'accompagnement dure 6 mois d'octobre 2020 à mars 2021 et a pour particularité d'être entièrement gratuit.

Les porteurs de projet à impact social et/ou environnemental souhaitant bénéficier de cet accompagnement stratégique pour développer leur projet peuvent télécharger le dossier de candidature en ligne sur www.cocoshaker.fr.

Rendez-vous

**Mercredi 23 septembre de 9h30 à 11h
au Mazier à Bourbon l'Archambault**

Temps de rencontre avec Fanny Amblard de Coco Shaker, incubateur qui lance un accompagnement spécial "entrepreneurs sociaux de l'Allier". Fanny sera là pour vous aider à comprendre les spécificités de cet accompagnement délocalisé à côté de chez vous et à remplir votre dossier de candidature pour ceux qui auraient envie de se lancer dans l'aventure!

*Gratuit. Inscription recommandée,
petit déjeuner possible sur place.*

Contact : fanny@cocoshaker.fr

Formations pour les professionnels de la culture à l'espace Coworking Moulins à Moulins



@Coworking Moulins

Des formations proposées par Appuy Culture, pôle culture de la Coopérative d'Activités et d'Emploi Appuy Créateurs pour :

- Connaître les réseaux d'acteurs
- Acquérir des compétences
- Booster le développement de son activité

Le jeudi 17 septembre de 9h à 12h

"Les clés pour réussir son site Internet"

Animée par Bérangère Giraud

Le lundi 28 septembre de 9h30 à 17h30

"Développer son activité sur un territoire de projets" Animée par Doneconsult, avec la participation de Sophie Pautet chargée de mission culturelle, CD 03.

Programme et inscription :

www.appuy-culture.fr

Renseignements : 04 73 93 02 29

pdauthier@appuy-createurs.fr



Trois bourbonnais faisaient partie de la promotion clermontoise 2019 : Rémi Munier avec ReMix Glass, Clément Pradel avec Sagesse Technologies et Gilles Boireau avec La Péniche d'abord.

LE COMPTOIR DES RÉGIONS

☎ 04 70 49 25 88

📍 19 Rue de l'Horloge, 03000 Moulins



ÉPICERIE FINE

CAVE - CADEAUX SOUVENIRS

*Découvrez une très large
sélection de produits
du terroir bourbonnais.*

*" Pour faire plaisir
ou se faire plaisir "*

*Produits sucrés et salés.
Bières artisanales locales,
thés, cafés, posters, t-shirts et
objets de décorations.*

www.lecomptoirdesregions.fr



Avec le soutien de

La Région

Auvergne-Rhône-Alpes



Le CIDFF, l'allié des femmes et des familles

Le CIDFF Allier, Centre d'information sur les droits des femmes et des familles de l'Allier, propose sur l'ensemble de l'Allier, individuellement ou collectivement, dans le cadre de conventions avec l'Etat et la Région et de partenariats associatifs et institutionnels locaux, de nombreuses actions d'utilité publique pour informer et sensibiliser le public aux problématiques rencontrées par les femmes en priorité, et les hommes, dans trois secteurs : juridique, social et familial, professionnel. Composée de professionnelles expérimentées, l'équipe de salariées du CIDFF de l'Allier est constituée d'une coordinatrice, d'une juriste, d'une conseillère en insertion professionnelle, d'une chargée de prévention et d'une secrétaire. Rencontre avec **Annick Muller Bénard**, présidente de l'association CIDFF et **Hélyette Poyet**, conseillère en insertion professionnelle, pour en savoir plus.



De gauche à droite : Hélyette Poyet, Bérengère Salignat et Annick Muller Bénard

Esprit Edition : Le CIDFF regroupe beaucoup de professionnelles, le travail d'équipe est-il important ?

Hélyette Poyet : Oui, cette pluridisciplinarité permet une approche globale des situations et facilite la personnalisation des réponses. Cela nous permet également de mettre en place des actions collectives de formation, de prévention, auprès des femmes, des jeunes, des professionnel.le.s susceptibles d'être confronté.e.s à ces questions. Dans le cadre de notre volet prévention, nous menons des actions de sensibilisation sur les violences conjugales, physiques et psychologiques, mais pas seulement. Les sujets sont beaucoup plus larges et peuvent porter sur les domaines de l'accès au droit, l'emploi, la santé, la conjugalité, la parentalité, l'égalité femmes/hommes, la lutte contre les violences sexistes, la prévention en matière de contraception... Nous intervenons donc en entreprise, dans les organismes de formation, en milieu scolaire auprès des jeunes... L'idée est de toucher et sensibiliser un maximum de personnes, femmes et hommes, filles et garçons...

Esprit Edition : Quel est le rôle du service juridique ?

Annick Muller Bénard : Informer sur les droits est la base de l'activité du CIDFF 03. Ce service est tenu par une juriste, Mireille Bernard, qui va pouvoir, lors de rendez-vous ponctuels ou dans le cadre d'un suivi, donner des informations et conseiller les personnes afin qu'elles accèdent à l'ensemble de leurs droits (de la famille, des biens, des étrangers...) Ce service et le reste des prestations du CIDFF en fa-

veur des femmes, des familles, sont gratuits et anonymes. Mireille Bernard assure également la Référence départementale « Violences au sein du couple » et a pour mission de faciliter les démarches des femmes victimes de violences conjugales dans la globalité de leur propre situation. Elle les accompagne mais au final le choix et les démarches viennent d'elles pour qu'elles restent maîtresses de leurs décisions et pour qu'elles puissent en percevoir la légitimité, c'est important pour se reconstruire.

Esprit Edition : Cela a d'ailleurs donné naissance à des ateliers, pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

Annick et Hélyette : Oui, les ateliers « Expressions-écriture » qui ont abouti à l'édition d'un ouvrage intitulé « Mots « DOUX », maux « d'AMOUR » » grâce au soutien financier du Rotary Club de Moulins. Il va, à l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes du 25 novembre 2020, être ré-édité pour la 3ème fois avec un complément de photos réalisées durant le confinement. En 2019, un

partenariat avait d'ailleurs été établi entre l'Office municipal des sports et la ville d'Yzeure, et le CIDFF à l'occasion des Foulées Oh féminin avec la création d'un événement intitulé « S'exprimer pour se reconstruire » qui s'est déroulé le 25 novembre 2019 à Yzatis. Cet événement a permis de présenter l'ouvrage au public et a donné la parole aux auteures des textes en leur proposant une lecture de leurs écrits. C'était un moment très émouvant et d'échanges très forts dans le regard de chacune.

Esprit Edition : Où peuvent se retrouver ces femmes pour échanger sur leur vécu, leurs expériences ?

Annick Muller Bénard : Il existe depuis 2014 sur les trois bassins de vie de l'Allier, à Vichy, Moulins et Montluçon, un lieu d'accueil et d'écoute « À portée d'Elles » tenus par des bénévoles formées dont la mission est d'écouter, de recevoir dans la convivialité, toutes les personnes qui éprouvent l'envie de venir échanger sur leur situation ou celle d'un proche. Ouverts certains jours de semaine, ils offrent aux femmes et aux hommes un accueil, en individuel, en journée et sans rendez-vous. Ce lieu est accessible à toute personne qui a besoin d'un renseignement ou d'une information quelle que soit sa situation : majeure, mineure, personnes en situation irrégulière etc. Nous essayons d'amener chaque personne à analyser sa situation dans sa globalité et essayons de répondre du mieux possible à ses questions. Les personnes qui passent la porte peuvent alors être écoutées, informées, et si besoin, bénéficier d'une orientation envers nos professionnelles du CIDFF Allier et/ou nos partenaires pour un entretien ou un accompagnement. Cela permet dans certaines situations de préparer, éviter ou d'anticiper un départ du domicile, donner accès à une plus grande autonomie, retrouver une indépendance financière, renouer avec le monde du travail... Ce lieu de transition, d'échange et de convivialité aide aussi les personnes victimes de violences à rompre leur isolement et à recevoir dans un premier temps une aide et un soutien, sans démarche préalable.

Esprit Edition : Le CIDFF, c'est aussi des cafés rencontre chaque mois pour passer un moment convivial ?

Annick Muller Bénard : Oui, les bénévoles d'À portée d'Elles proposent des cafés rencontre entre femmes le 1er jeudi de chaque mois de 14h à 16h à Moulins. Ces après-midis s'organisent autour d'échanges avec des pairs et en présence de deux

bénévoles pour partager leurs expériences, échanger des idées et des projets. Cette initiative plaît beaucoup car elle permet de libérer la parole plus simplement, sans jugement.



Esprit Edition : Un autre secteur dit professionnel est partie intégrante du CIDFF de l'Allier, son objectif ?

Hélyette Poyet : Il est ouvert à tous, quelle que soit leur situation : demandeurs d'emploi, salariés, en congé parental... Nous proposons de l'accompagnement dans l'insertion sociale et professionnelle et autour des questions liées à la création d'entreprise. L'objectif est encore de soutenir l'égalité entre les femmes et les hommes et l'accès à l'autonomie et à l'indépendance notamment financières. Nous cherchons également à composer le tout en les accompagnant dans un projet de vie qui peut prendre en compte la garde des enfants, la mobilité, la santé, le manque de confiance en soi... Cela va passer par différents ateliers pour retrouver une dynamique de travail : Prendre soin de soi, avoir une activité physique, de loisirs, effectuer du bénévolat, découvrir et se familiariser avec le numérique, développer du temps personnel. Les femmes sont incitées à réfléchir à leur temps et activités afin de mieux les arti-

culer : prendre du temps pour soi, retrouver une activité professionnelle ne veut pas dire délaisser ses enfants, son conjoint ou ne plus entretenir son logement. Ce dernier vise à faire prendre conscience à des femmes, qu'elles peuvent déléguer certaines tâches, permettre à leurs enfants de devenir petit à petit plus autonomes et s'accorder du temps personnel, et professionnel pour trouver équilibre et épanouissement. C'est un atelier très intéressant mais qui peut avoir de lourds impacts car il aborde les questions de la charge mentale, de la parentalité et de l'égalité. L'égalité professionnelle et la mixité des métiers est aussi une thématique abordée avec les femmes en suivi comme auprès des scolaires. Enfin, **Béregère Salignat**, chargée de prévention, a la mission principale d'intervenir dans les écoles, les collèges et les lycées de tout le département pour sensibiliser à l'égalité fille/garçon, aux violences sexistes, à la vie affective et la contraception, auprès d'un public jeunes toujours en mal de stéréotypes.

Esprit Edition : Un message pour nos lecteurs ?

Hélyette Poyet : Au CIDFF, le soutien aux femmes, victimes de violences ou non, va au-delà de l'écoute bienveillante, car les passerelles entre les professionnelles, bénévoles et partenaires de l'association sont très importantes. Ainsi cette prise en charge peut prévenir des situations d'urgence.

Le saviez-vous ?

La loi punit toutes les formes de violences sexistes et sexuelles : violences conjugales, viol, harcèlement, agression sexuelle, violence psychologique, mariage forcé, attouchement, excision...

Plus d'infos ?

CIDFF : 04 70 35 10 69

cidff.03@orange.fr - Permanences à :

- **MOULINS :** 14 rue J-J Rousseau. Le lundi et le mercredi sur rendez-vous.
- **MONTLUÇON :** 30 bis rue des Serruriers. Le vendredi sur rendez-vous.
- **VICHY :** maison des associations, pl. de l'Hôtel de Ville Le mardi et le jeudi sur rendez-vous.
- **LAPALISSE :** relais services publics Bd de l'Hôtel de ville. Le 4e jeudi de chaque mois
- **LE MONTET :** centre social 1.2.3 Bocage, route de Moulins Le 2e jeudi de chaque mois.

« A PORTEE D'ELLES » : Trois lieux d'accueil et d'écoute.

- sans rendez-vous
- premier accueil
- écoute et orientation de la personne selon ses besoins et souhaits.

Lieu d'échange et de convivialité vous permettant de sortir de votre quotidien.

• **MOULINS**

14 rue Jean-Jacques Rousseau

Le mardi de 10 h à 17 h

Le jeudi de 12 h à 17 h

• **MONTLUÇON**

30 bis rue des serruriers Le lundi et le mercredi De 10 h à 17 h

• **VICHY**

8 bis rue Voltaire Le vendredi

De 10 h à 17 h

En dehors des heures d'ouverture rendez-vous sur cidff-allier.fr



ACCORDS PARFAITS

**17 AVENUE GENERAL LECLERC
03000 MOULINS**

T. 04 70 42 23 53

contact@accordsparfaits.com

www.accordsparfaits.com

Agencement // cuisine - salle de bains - dressing





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

Du lundi au dimanche, il y a toujours un marché pour faire ses courses à Moulins et autour !

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

Le samedi matin de 9h à 13h,
Halle du marché.

• BEAULON

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

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

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

• BUXIERES LES MINES

Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

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

• LE MONTET

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

• LURCY LEVIS

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

• MOULINS

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

• NEUILLY LE REAL

Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.

• NEUVY

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

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 12h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

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

• SOUVIGNY

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

• THIEL SUR ACOLIN

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

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi matin sur la Place.

• TREVOL

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

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le lundi de 15h30 à 17h30, Place du monument.

• YGRANDE

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

• YZEURE

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

Pause lecture

"De Nature Bourbonnaise"

Livre-DVD « De Nature Bourbonnaise » réalisé par **Frank Pizon**. Ce livre-DVD de 288 pages 30x30 cm vous emmène dans un périple humanimalier à travers 10 régions naturelles et historiques de l'Allier. 400 photographies nature et animalières accompagnées d'un film de 90 minutes. Une invitation à découvrir les richesses de notre patrimoine naturel bourbonnais au travers d'un sublime documentaire "humanimalier".

Plus d'infos : <http://frankpizon.com>



"Soledad"

D'origine bouronnaise, **Laëticia Auvray** est née en 2004. Cette jeune fille, passionnée d'écriture et curieuse de tout ce qui l'entoure, joue également de la clarinette au sein



d'un orchestre. « Soledad », son premier roman, témoigne, malgré son jeune âge, d'une grande maturité et d'une intense sensibilité.

Résumé : Lampaul, île d'Ouessant, 1929. Cléa, une jeune noble appartenant à l'aristocratie bretonne, ne cesse de se morfondre dans le monde fait de paillettes et de faux-semblants auquel elle appartient. Désireuse de pouvoir échapper à une vie toute tracée, Cléa pressent que sa rencontre avec Arturo, un jeune mexicain qui a immigré en Bretagne avec sa famille, sera sa porte de sortie. Entre eux, le feu de la passion s'intensifie de jour en jour jusqu'au moment où Arturo propose à l'adolescente de l'accompagner dans son pays natal. De l'autre côté de l'Atlantique, le lecteur sera entraîné dans un univers

parsemé de légendes mexicaines et fera notamment la connaissance de la Voyante prénommée Soledad qui prédira bien des dangers pour l'avenir...

Disponible en librairie et le sur le site Internet de la maison d'édition :
<http://editionsrevoir.com>



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

• SOUVIGNY

Le mercredi 16 septembre de 16h à 19h à la maison des jeunes.

• MOULINS

Le vendredi 18 septembre de 15h30 à 19h à la salle des fêtes.

• SAINT POURCAIN SUR SIOULE

Le lundi 28 septembre de 15h30 à 19h à la salle Champ Feuillet.

• JALIGNY SUR BESBRE

Le mardi 29 septembre de 15h30 à 19h au centre socio culturel.

COLLECTES DE PLASMA :

le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi vendredi et samedi sur rendez-vous.

IMPORTANT : L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.



Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10

Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30



D'Âmes Nature à St Menoux lance sa boutique en ligne

L'enseigne D'Âmes Nature, qui regroupe une boutique de bien-être et un cabinet de relaxation à St Menoux, propose depuis cet été une boutique en ligne.

Depuis 2018, Céline et Antoine Michiels vous accueillent dans leur boutique d'Âmes Nature qui propose divers articles en lien avec le bien-être et le développement personnel : Minéraux, encens, produits pour le corps, huiles essentielles, créations diverses... Le cabinet de relaxation offre diverses prestations : massages aux huiles essentielles, soins énergétiques, harmonisations vibratoires aux diapasons... Cet espace de bien-être est un lieu convivial



Céline et Antoine devant leur boutique

d'écoute, de conseils et de soin de soi pour permettre à chacun de comprendre et de gérer au mieux ses émotions afin d'améliorer sa confiance intérieure, aborder les événements avec une plus grande sérénité et accroître son épanouissement personnel.

Une boutique en ligne vient enrichir le site internet

Durant la crise sanitaire de ce début d'année, Céline et Antoine ont pris le temps de développer leur projet de boutique en ligne sur leur site déjà existant pour proposer leurs produits en vente sur internet. « C'est un projet que nous avions envie de mettre en place depuis quelques temps et le confinement a finalement fait accélérer les choses » nous explique Antoine. Vous pouvez y retrouver bougies, encens, livres, talismans... Céline et Antoine restent également joignable par téléphone si besoin de plus de renseignements lors de vos commandes en ligne aux heures et horaires d'ouverture du magasin.

Plus d'infos : 06 66 63 06 06.

www.d-ames-nature.com

Ateliers de parentalité aux lieux d'Accueil Enfants-Parents à Moulins



Des Actions de soutien à la Parentalité sont mises en place par le CCAS durant l'année, soutenues par le Réseau Parents 03.

Atelier musical : Découverte de nouveaux instruments de musique pour favoriser l'éveil sonore des enfants. Apprentissage du langage par l'écoute de nouvelles comptines.

Atelier gym câline : Développement de la motricité de l'enfant à l'aide d'un parcours.

Atelier lecture : Développement de la parole à travers le monde des livres.

Atelier anglais : Apprentissage des notions d'Anglais en découvrant de façon ludique et naturelle des sons de la langue anglaise.

Toutes ces actions font appel à des professionnels. Elles permettent aux familles de partager de bons moments ensemble. Mais aussi de renforcer des liens parents/enfants, établir de nouvelles connaissances et s'ouvrir aux autres.

Ces ateliers permettront à vos enfants de se socialiser, de partager, de se concentrer... mais aussi de découvrir, d'apprendre, d'expérimenter, de développer leur curiosité...

Ces ateliers sont ouverts aux familles sur inscription. Le programme est disponible à la Maison de l'Enfance et de la Famille ou sur le site du Réseau Parents 03 : www.reseauparents03.fr Pour tout renseignement et inscription s'adresser à :

**Maison de l'Enfance et de la Famille
Pôle Petite Enfance - 44 Place Jean Moulin
03000 Moulins**

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Tél 04 70 34 12 81

Moulins entre en Scène : nouveaux horaires

L'événement se prolonge en proposant ces spectacles jusqu'au 31 octobre 2020, les jeudis, vendredis et samedis soir de 20h30 à 22h30 sur les mêmes sites.

Des illuminations nocturnes et gratuites à découvrir chaque soir !

Les sites emblématiques de l'église du Sacré-Cœur, le Château des Ducs de Bourbon (mis en lumière par le Département de l'Allier), l'Hôtel de Ville sont mis en lumière pour le plaisir des yeux. Les spectacles du Centre national du costume de scène à Moulins et l'église prieurale de Souvigny, font peau neuve cette année. Un parcours d'illuminations du patrimoine gratuit, avec la possibilité de voir les différents sites sans ordre préétabli. À découvrir seul, en famille ou entre amis, à pied, en vélo ou à rollers, et permettre ainsi aux habitants de se réapproprier leurs villes, et aux touristes de découvrir toutes les facettes de ce patrimoine bourbonnais sous un nouvel angle. Toutes les mesures sanitaires sont mises en œuvre pour garantir la sécurité des visiteurs, en plein accord avec les services de l'État.



Eglise prieurale de Souvigny

Les Accros du Peignoir

EN PISTE POUR LE

WEEKEND MONDIAL DU BIEN-ÊTRE



LES 19 ET 20 SEPTEMBRE 2020

PROGRAMME COMPLET ET HORAIRES SUR :
LESACCROSDUPEIGNOIR.COM

**ROUTE
DES VILLES
D'EAUX**
MASSIF CENTRAL

 World
Wellness
Weekend

Les Accros du Peignoir en piste pour le weekend mondial du bien-être

Les 19 & 20 septembre 2020, c'est la 4e édition du World Wellness Weekend, un weekend bien-être, anti-morosité, "bien-vivre, bon-vivre & joie de vivre", qui va donner envie à chacun de prendre soin de soi, de bouger, d'adopter de bons réflexes, entre amis, en couple ou en famille.

Prenez soin de vous !

Juste au moment de l'équinoxe d'automne, l'idée est de prolonger les bienfaits de l'été avec des activités de bien-être originales et fun.

Pour éviter le blues automnal grâce à des conseils personnalisés, partout en France, des professionnels de la forme, de la beauté et du tourisme ouvrent leurs portes pour initier ou perfectionner le plus grand nombre dans des activités de bien-être.

Les stations thermales du Massif central sont parties prenantes de cet événement mondial qui met en mouvement plus de 100 pays ! Elles ont fait preuve de créativité et d'originalité pour vous concocter des programmes à même de vous procurer du bien-être, tout en vous délivrant des conseils précieux pour votre santé. A découvrir ci-contre...

> Programme exhaustif sur www.lesaccrosdupeignoir.com

Bourbon-Lancy

Réservation CeltO : 03 85 89 06 66

- Atelier d'impro en peignoir autour du bien-être
- Séance de stretching
- Découverte du Pilates
- Accès aux espaces Thermoludiques de CeltO à tarif préférentiel
- Séance découverte Hydrojet : 15 min à tarif réduit

Bourbon-l'Archambault

• Les commerçants et artisans du centre-ville vous accueillent en peignoir :

Pour ces activités, renseignements auprès de l'Office de Tourisme : 04 70 67 09 79

- Marche nordique, encadrée par un coach
- Sieste musicale
- Balades sensorielles dans le jardin des simples de la Maison des Chanoines
- Promenade Sophrologique

Pour ces activités renseignements aux Thermes : 04 70 67 61 90

- Pause détente avec accès à la piscine d'eau thermale et aux jets de forte pression à tarif réduit
- Séance d'Aquabike coaché suivie par des jets de forte pression à tarif réduit
- Visites des Thermes
- ...

Néris-les-Bains

Activités sur réservation au 04 70 03 10 39

- Marche santé avec bâtons en peignoir
- Atelier diététique : le stress, le sommeil et l'alimentation

Activités sur inscription à l'Office de Tourisme au 04 70 03 11 03 :

- Découverte de la sonologie
- Atelier yoga du rire
- Atelier automassage, acupression selon la médecine chinoise et relaxation
- Initiation au yoga

Spa Les Nériades

- Accès à l'espace sensoriel des Nériades remisé

Réservation au 04 70 03 11 11

Les Thermes

- Ateliers Massage tête

Réservation au 04 70 03 10 39

Institut Beauté Active

- Massage individuel de 20 min

Sur réservation au 06 60 39 86 29

Evaux-les-Bains

Réservation aux Thermes au 05 55 65 50 01

- Qi Gong dans la piscine d'eau thermale
- Qi Gong Dao Harmonie

Réservation au 05 55 65 89 48

- Massage Skintao ou Modelage Hinokibo

Réservation au 05 55 82 46 00

- Dégustation de spécialités japonaises

Réservation au 05 55 65 89 48

- Yoga Nidra en piscine
- Yoga sur chaise

Vichy

Sans réservation / Kiosque du Hall des Sources

- Cours de Fitness en peignoir

Réservation à l'Office de tourisme 04 70 98 71 94

- Visite guidée en Peignoir : Histoire d'Eaux 2000 ans de Thermalisme à Vichy
 - Sortie en Paddle sur le lac d'Allier - Plage de la Rotonde
 - Visite de Vichy "spéciale lumières sur le Bourbonnais"
 - Découverte des bords sauvages du lac d'Allier jusqu'à Billy
- Sortie VTTAE sur la voie verte.

Entrée du Vichy Célestins

Thermal Spa côté parc

- Stretching avec les Thermes de Vichy

Kiosque du Fer à Cheval

- Tonification musculaire avec Vichy Célestins Spa Hôtel

Parcs Napoléon III

- L'art de la sieste avec Vichy Célestins Spa Hôtel

Vichy Célestins Thermal Spa

- Sophrologie avec Marie-Pierre Combezoux, sophrologue & relaxologue

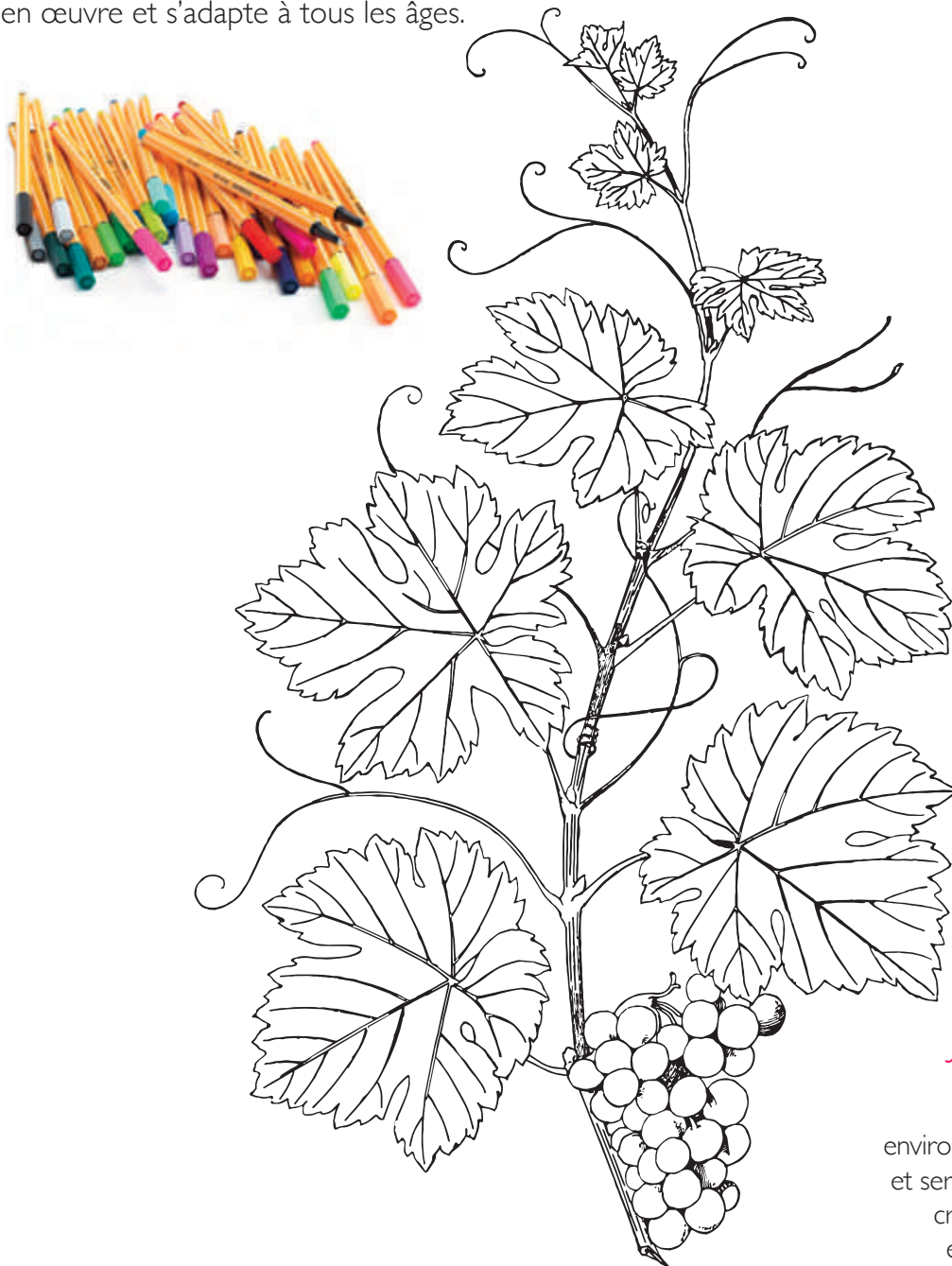


Programme complet et horaires sur lesaccrosdupeignoir.com

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.



Mille et un tissus
Au Fil d'Ariane

- Tout pour vos créations de A à Z
- Cours de couture pour petits et grands
- Machines à coudre, tissus, laines, mercerie...

67 rue d'Allier - 03000 MOULINS

04 70 20 56 26

www.mercerie-aufildariane-moulins.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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

Ristorante
La Dolce Vita

Pâtes & Pizzas

09 81 49 43 77
19, rue Datas - MOULINS




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



Photaelle PHOTOGRAPHIE

Photographe d'instants précieux

06 67 60 20 95
photaelle@gmail.com
www.photaelle.wordpress.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@authenikhotdog.fr




Sarl GILET & BERNARD

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

92, rue de Paris - 03000 MOULINS
Tél. 04 70 43 39 24
Mail : sarlgiletetbernard@gmail.com

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTURES

27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY
Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32
batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr




Don Camillo Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express 9€90

Tél. 04 70 44 13 26
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins
www.don-cam.com



CleanUp Day : une journée pour nettoyer la nature

La Journée mondiale du nettoyage a été lancée en septembre 2018 dans 150 pays dans le monde. Pour 2020, la date retenue est le 19 septembre. À cette occasion nous sommes allées à la rencontre de **Nicolas Belgrand**, président de l'association TrashBusters de Moulins, dont les membres contribuent à la sauvegarde de la planète en ramassant les déchets.



Rendez-vous !

L'association TrashBuster la mairie de Moulins et la régie de quartier organisent dimanche 19 septembre un ramassage des déchets. Rendez-vous place de la Liberté à 14h

Esprit Edition : Depuis quand êtes vous sensible à cette cause ?

Nicolas Belgrand : Depuis très longtemps déjà, je me soucie de la santé de notre environnement. Mais comme beaucoup, je n'ai pas toujours été respectueux envers la nature qui nous entoure... Et puis, à force de constater l'état déplorable de nos sols, la prolifération des déchets, et toutes les incivilités qui génèrent ce fléau, je me suis dit qu'il serait bon d'agir activement plutôt que de rester sans rien faire.

E.E. : Comment est née l'idée de ce groupe ?

N. B. : L'été 2019, avec mon amie Nathalie Corre, vice présidente de l'association aujourd'hui, nous avons cherché un moyen de nous rendre utile. Créer un groupe par nous-même nous semblait compliqué, alors nous avons prospecté sur les réseaux sociaux et avons "déniché" l'association Trashbusters. Sur Vichy, depuis mars 2019, des personnes se rassemblaient chaque dimanche de 11h à midi pour ramasser des déchets. Nous sommes donc allés à leur rencontre et avons participé avec eux à plusieurs actions. À la suite de cela, ils nous ont créé une page Facebook, et nous avons pu démarrer nos activités sur Moulins et ses environs. Au départ, nous n'étions qu'une poignée de "braves", mais très rapidement les inscriptions sont montées en flèche, et nous avons pu mobiliser jusqu'à 30 personnes sur le terrain.

E.E. : Comment l'association fonctionne-t-elle ?

N. B. : Au départ, nous repérons des endroits particulièrement encombrés. Pour cela, nous comptons sur nos membres en fonction de leur lieu de vie. On a même des "rabatteurs" qui en sillonnant nos quartiers et nos campagnes nous informent sur les lieux à nettoyer. Une fois que nous avons choisi la zone, nous publions l'événement sur Facebook. Une ou deux semaines à l'avance, la plupart du temps. De là, les membres intéressés en sont informés et peuvent venir s'ils le souhaitent. Il n'y a aucune contrainte, nous sommes

tous bénévoles, et libres de participer ou non. Le nombre de personnes sur les ramassages reste variable, cela va de 5/6, à 25/30 personnes. Mais la plupart du temps le chiffre est d'environ 10 à 15 personnes. On se rejoint à l'endroit donné le dimanche matin 10h30, et nous ramassons pendant une heure en parcourant, dans la convivialité, nos rues, chemins, bords de rivière... Ensuite, nous effectuons un tri, sommaire, car trier comme il se doit serait impossible, les déchets sont trop souillés la plupart du temps. Le verre bouteille est mis à part et acheminé vers des conteneurs, très nombreux et accessibles. Pour le reste, hormis les encombrants, tout termine dans des sacs gris, destination l'incinération. Un fois l'opération terminée, nous gardons un bon moment pour discuter autour d'une petite collation, échanger avec les nouveaux participants, et réfléchir à de futurs projets. Ce moment est très important, il crée du lien entre nous, et rien n'est plus positif ! Tout le monde est satisfait, détendu, et l'ambiance est à la rigolade.

E.E. : Et pour les encombrants ?

N. B. : Nos moyens limités ne nous permettent pas d'acheminer ce que nous trouvons vers les points de dépôt. Les déchetteries. Et il est délicat pour les municipalités de nous apporter de l'aide. Ce que nous pouvons comprendre, car le traitement des déchets ne se fait pas gratuitement. Il nous faudra donc insister et persévérer afin de trouver un terrain d'entente. Surtout que nous agissons si bien sur le domaine public que privé (parkings de magasins et autres centres commerciaux), là où nous trouvons les plus gros volumes.

Quels a été vos constats ?

N. B. : Des déchets, il y en a partout, tellement, et depuis tellement de temps que nous finissons par ne plus y prêter attention, et nous évoluons au milieu de tout ça comme si c'était ordinaire. Bien sûr, nous pourrions nous contenter de publier et dénoncer le pro-

blème sur les réseaux sociaux, mais cela ne changera rien. Nous restons persuadé que par des actions directes, nous arriverons à réveiller les consciences, et que les gens changeront leurs mauvaises habitudes. Ramasser est une chose, mais si les comportements n'évoluent pas, tout ce travail restera vain.

E.E. : Cela fait maintenant un an que vous avez créé le groupe, quel peut-être le bilan ?

N. B. : À ce jour, nous sommes 470 personnes d'inscrites sur FB Trashbusters Moulins et agglomération. Le partage des événements sur les réseaux sociaux, bulletins municipaux, magazines, articles de presse, interview TV et radio, ont grandement participé à notre ascension. Cette période trouble et inédite due au covid-19, le confinement, et après confinement, nous ont forcés à ralentir nos activités, mais nous allons repartir de plus belle. En prenant toutes les précautions requises, cela va de soit... En nous déplaçant sur le terrain, nous sommes visibles, et ceux que nous croisons nous interpellent très souvent. Soit pour nous demander ce que nous faisons, soit pour nous encourager et nous féliciter. Ceci révèle également la positivité de ces actions.

E.E. : Des projets ?

N. B. : Nous sommes déclarés en association (loi de 1901) depuis le 22 février 2020, cela va nous permettre d'accepter les dons. En effet, même si nos besoins sont modestes, nous nous rendons compte qu'il nous faut un minimum de matériel, mais aussi une solide assurance. Nous sommes en contact avec plusieurs mairies, et avons rencontrés quelques élus avec qui nous avons échangés sur notre activité. Nous espérons obtenir des aides, mais aussi des partenariats. À ce jour, un sponsor est venu nous soutenir, l'entreprise Diam Yzeure avec pour représentant, Mr Mickael Parent. Des actions communes avec les municipalités seraient bénéfiques, voilà aussi vers quoi nous souhaitons nous diriger dans un avenir proche. Information, sensibilisation, sans oublier l'action... Nous mettons prochainement en place des partenariats avec Moulins communauté (pour l'achat de pinces et alimentation notamment), le Sictom Nord Allier et bientôt avec l'UTT Dompière/ Moulins dans le but d'organiser des opérations de nettoyage aux abords des routes départementales hors agglomération. Car si individuellement, on a le droit d'opérer librement, il en est tout autre quand on fait partie d'une association. Il y a bon nombre de règles à respecter.

Pour rejoindre et suivre l'actualité de l'association, rendez-vous sur Facebook : TrashBusters Moulins et Agglomération.

Une éco-marche a été organisée par la Mission locale à Moulins

Fin août, 8 jeunes accompagnés par la Mission Locale ont pu apprécier de réaliser une Éco-marche en compagnie d'une personne en service civique, d'une apprentie et d'une travailleuse sociale de la structure. Cette action avait pour objectif de ramasser des déchets à l'occasion d'une marche de plus de 2h dans les rues de Moulins et les berges de l'Allier autour du Pont Régemortes.

Ont été ramassés au total :

3.8 kg de déchets recyclables dans les sacs jaunes : cartons, canettes, bouteilles plastiques, emballages...

4.5 kg de déchets dans les sacs noirs : masques, mégots, mouchoirs, briquets...

4.5 kg de verre : bouteilles; verre cassé

soit au total 12.8 kg de déchets.

« Les participants ont été sensibles au nombre importants de mégots trouvés sur la chaussée, d'où la nécessité de mettre en place des récupérateurs. Ils ont été contents de rendre leur ville propre, d'être félicités par les passants. Sensibilisés au respect de l'environnement, cette démarche leur a donné envie de faire passer l'information à leur entourage. » nous explique **Laurence Prel** travailleuse sociale. Cette opération a été un vif succès, très appréciée par les jeunes qui souhaitent tous renouveler cette expérience.

Prochaine action : la Semaine des Missions Locales sur le thème de l'ECO responsabilité qui aura lieu du 12 au 26 octobre 2020.



Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Demande officielle à Moulins Communauté

Le Capitaine déjà très actif sur plusieurs aspects du projet péniche vient récemment et officiellement de déposer une demande d'autorisation auprès de Moulins Communauté afin de pouvoir s'installer sur les berges de l'Allier à Moulins à l'endroit retenu. Une fois les rencontres établies avec les élus et les différents services, les choses sérieuses devraient pouvoir enfin commencer.

Ticket gagnant avec "Ticket for Change"

Un partenariat haut de gamme est en cours avec "Ticket for Change", qui a une très forte résonance nationale, lorsque que le projet singulier de la péniche verra le jour à Moulins en 2022. "Ticket for Change", qui trouve cette aventure passionnante, est une École nouvelle génération pour acteurs de changement qui accompagne celles et ceux qui souhaitent avoir un impact positif sur la société par leur travail. Ils accompagnent à la fois :

- Des entrepreneurs qui créent des projets à vocation sociale et environnementale,
 - Des salariés qui veulent contribuer à transformer leur organisation vers plus d'impact,
 - Des personnes en reconversion qui veulent trouver un job qui a plus de sens pour eux.
- Leur mission est d'activer des talents pour contribuer à résoudre les grands problèmes sociaux et environnementaux :

- Accélérer la transition écologique,
- Eradiquer toutes les formes d'exclusions sociales,
- Développer les capacités de chacun.

L'échange positif entre Joséphine Bouchez, cofondatrice et Directrice Générale adjointe de TFC, et le Capitaine a permis d'établir que la péniche de Moulins pourrait devenir un véritable « connecteur » local de ce dispositif à travers l'organisation de divers événements inspirants et de nombreuses actions en son bord. Cette dynamique et ce rapprochement montrent à quel point le projet péniche est en capacité de faire briller notre territoire et la ville de Moulins. Le Capitaine est donc très fier d'avoir noué des liens avec une structure comme TFC (<https://www.ticketforchange.org/>)

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram :

La Péniche d'Abord

Contact : lapenichedabord@orange.fr

Site internet : lapenichedabord.com

La course à pied en toute convivialité

C'est la rentrée, comme chaque année l'EAMYA propose une section loisirs pour débiter ou progresser en course à pied, le tout dans un esprit convivial et la bonne humeur.

On part tous ensemble, on revient tous ensemble !

On se met au running pour goûter à cette sensation entre liberté et dépassement de soi. L'objectif du club, permettre aux adhérents de pratiquer leur discipline quels que soient leurs niveaux et leurs ambitions. Arnaud, Luc, Antoine, Valérie et Patrick les coachs de la section loisirs, accueillent toutes les personnes qui souhaitent débiter la course à pied et découvrir l'activité, et bien sûr tous les coureurs qui pratiquent de manière régulière ou intensive. « Chacun doit pouvoir trouver, dans l'association, ce qui lui convient. Se maintenir en

forme, se faire plaisir en groupe, se découvrir soi-même, progresser; se fixer des objectifs personnels, obtenir des conseils et ceci dans un esprit de partage et de convivialité. », nous précise Arnaud.

Le running se pratique toute l'année

Vous êtes débutant ou coureur confirmé, vous souhaitez reprendre une activité de running et profiter de l'encadrement et des conseils de coachs diplômés, vous aimer courir sur piste et en pleine nature, vous souhaitez intégrer un club dynamique et vivre votre pratique du running au cœur d'une ambiance conviviale, pour une pratique loisirs ou en compétition, découvrez et rejoignez l'EAMYA !

Section loisirs running :

Encadrement : Arnaud Combet, Luc Leprince Antoine Amiot, Valérie Hucher, Patrick Bernard

Lundi de 18h15 à 19h30 à Bourbon l'A.

Mardi et jeudi à 18h30 à 20h au stade à Moulins

Mercredi de 17h45 à 19h (non débutants) ou de 18h45 à 20h15 au stade à Moulins.

L'EAMYA c'est aussi !

Du baby athlétisme, une école d'athlétisme, des sections compétitions en sprint/haies, perche, longueur, lancers, 1/2 fond/trails ainsi que du sport santé.

Toute l'actualité sur :

Facebook ou sur eamya.athle.com



Le Pal Nature, une fondation pour la biodiversité

La Fondation Le Pal Nature a pour vocation la conservation de la biodiversité partout dans le monde. Elle s'engage quotidiennement pour la protection des espèces animales menacées, leur réintroduction dans la nature et la protection de leur milieu naturel, particulièrement quand la fragilité de ce dernier ne garantit plus la survie des espèces animales qui en dépendent.

La fondation soutient des projets qui permettent aux populations locales de s'impliquer dans la protection de leur environnement. Elle initie, soutient et accompagne financièrement, techniquement et humainement des projets qui, en France et à l'étranger, proposent des solutions pérennes permettant de répondre aux menaces auxquelles est confrontée la biodiversité.

Qui finance ?

60 000 euros, c'est la somme allouée chaque année par le parc Le Pal à La Fondation Le Pal Nature. Ce financement de base est bien évidemment agrémenté d'incontournables tels que le versement de 25 euros par inscription à l'ac-



La Maison de la Fondation à découvrir dans le parc Le Pal

tivité "Soigneur d'un Jour" du parc Le Pal, la vente de bracelet à 2 euros à l'issue des différentes animations (otaries, rapaces et perroquets), aux Lodges et dans toutes les boutiques du parc. Mais aussi de dons libre et de parrainages pour 12 animaux présents au sein du parc. Les entreprises peuvent également financer la Fondation Le Pal Nature en faisant un don.

Les journées à thème

Ces journées ou soirées thématiques permettent non seulement de faire découvrir les animaux parrainables aux visiteurs du Parc Le Pal mais aussi de faire découvrir le métier de soigneur. Elles permettent en outre de récolter de l'argent via différentes animations (visites, tombolas, jeux divers et variés...) afin de soutenir une ou plusieurs associations œuvrant pour la conservation de la biodiversité en France et dans le monde. Ces structures peuvent être financées de manière pérenne ou plus ponctuelle pour accompagner de nouvelles initiatives ou des situations urgentes.

La journée de la fondation, un rendez-vous incontournable

La journée de la Fondation Le Pal Nature aura lieu **dimanche 25 octobre 2020** ! Comme chaque année au PAL depuis 2012, le parc animalier sera ouvert (attractions fermées) de 10h à 17h pour un tarif unique de 10€ (gratuit pour les moins de 1 mètre/ pass saison non valable). Visites guidées et bâtiments en supplément. L'an dernier, cette journée a été un vrai succès ! La FLPN a réussi à obtenir plus de 70 000€. Une performance qui n'a jamais été atteinte jusqu'à et qui a été le fruit de la présence, de l'énergie et de la motivation des 140 bénévoles présents permettant aux visiteurs d'un jour d'accéder au parc côté animalier. L'occasion, également, d'aller à la rencontre des associations soutenues tout au long de l'année et de comprendre leur combat au quotidien mais aussi de comprendre à quoi sert l'argent des parrainages et des dons : toujours aussi généreux et de plus en plus nombreux ! **Pour suivre toute l'actualité de la fondation, rendez-vous sur Facebook et Instagram.**



Matteo et Pauline

Le saviez-vous ?



Dyellow, le jeune mandrill
Parrainé par Aude & Julie

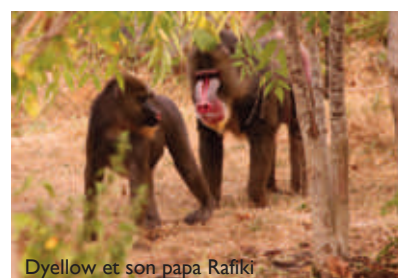
En parlant de parrainage, Aude et Julie les co-éditrices du magazine Sport & Bien-être sont les marraines, depuis le 15 juillet dernier, de DYELLOW, un jeune mandrill né au Pal le 3 décembre 2018.

Il n'est d'ailleurs plus le petit dernier de sa famille depuis le 20 août dernier. Et pour cause, Rafiki et Dahia sont des parents comblés. Déjà parents de Dido (13 ans), Djibou (9 ans) et Dyellow (bientôt 2 ans) : ils agrandissent leur famille !



Dahia et son ou sa petit(e) dernier(e)

Vous voulez également en faire partie ? N'hésitez pas : parrainez-le et découvrez les différentes formules, de 10 à 300 Euros, via le site du PAL : www.lepal.com, rubrique « S'engager » puis « Parrainer un animal ».



Dyellow et son papa Rafiki

La marche nordique et ses bienfaits

Samedi 5 octobre, c'est la journée nationale de la marche nordique. Mettez vos chaussures, prenez vos bâtons, c'est parti.... Cette pratique de marche dynamique en pleine nature allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Amandine Debrouver coach santé bien-être nous en dit plus.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. « Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique ! » précise Amandine.

À qui s'adresse t'elle ?

Activité simple et facilement adaptable, elle s'adresse à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun. Elle plaît à tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline à la fois dynamique et conviviale. Cependant, sa pratique doit être adaptée dans les cas d'arthrite, de tendinites sur les membres supérieurs ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds. En cas d'arthrose, la pratique est possible mais doit se faire de manière modérée.

Ses Effets sur l'organisme

• Elle tonifie votre corps

L'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps (contrairement à la marche traditionnelle ou à la course à pied) : abdominaux, bras, pectoraux, épaules et cou se trouvent sollicités au même titre que les fessiers, les cuisses et les mollets. La marche nordique est donc une pratique très complète qui sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.

• Elle vous permet de mieux respirer

En marche nordique, l'activation cardio-vasculaire est comparable à celle d'un jogging à allure modérée. La position du corps et l'utilisation des appuis latéraux favorisent l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation (environ 60% de plus par rapport à une pratique de la marche traditionnelle).



Plus de conseils ?
Contact : 06 85 18 70 70
triad-coaching.com

• Elle fortifie vos os

Pour se fortifier, les os doivent être soumis à des vibrations. Le planté des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans aggraver les articulations.

• Elle vous aide à garder la ligne ou mincir

La marche nordique augmente la dépense énergétique jusqu'à 40 % de plus par rapport à la marche traditionnelle puisqu'elle implique toutes les chaînes musculaires. C'est une activité d'endurance qui permet au corps de consommer les graisses pour soutenir l'effort au delà de 40 minutes. Pratiquée assidûment, elle permet d'affiner sa silhouette et perdre du poids.

L'Équipement

> Les bâtons de marche nordique peuvent être de deux types :

• **monobrins** : possèdent une tige d'un seul tenant et sont disponibles en plusieurs tailles, plus solides et légers.

• **multibrins** : composés de deux ou trois brins, ils sont télescopiques et réglables en verrouillage par torsion et sont plus facilement transportables.

Un bâton de marche nordique est muni d'une dragonne et d'un gantelet pour permettre son lâchage puis rattrapage. Ils sont indispensables pour assurer la propulsion vers l'arrière et le retour de la poignée dans la paume lors du mouvement de

bras vers l'avant... il faut donc bien ajuster vos gantelets afin que vos bâtons puissent revenir au creux de votre main lorsque l'on ramène le bras vers l'avant !

> Concernant les chaussures, celles de marche à pied, jogging trail conviennent à la discipline. Elles doivent être légères, résistantes et aérées afin d'avoir une souplesse dans le déroulé du pied.

Principes de base

- Le mouvement des bras est asymétrique
- Lorsque le bras gauche (et bâton) est projeté en avant, le pied droit est posé devant le corps et inversement
- La poussée du bâton est puissante et dynamique.
- Plus le mouvement de balancier des bâtons est ample, plus les pas sont longs.
- La pointe du bâton est toujours orientée vers l'arrière, également lors du planté.
- Le planté du bâton se fait sous le centre de gravité du corps, entre les deux pieds.
- Petit test pour vérifier votre propulsion ! "Marchez Nordiquement" et levez les deux bras en l'air afin que vos bâtons ne touchent plus le sol tout en continuant à marcher; vous devez alors sentir un net ralentissement de votre vitesse.

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

Tout la menuiserie française

20 ANS

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

Le Pôle Natation Sport Adapté, un vrai tremplin pour les jeunes nageurs

Fondé en 2011, le Pôle Natation Sport Adapté dépend de la Fédération Française du Sport adapté regroupant près de quatre-vingt disciplines sportives. Plusieurs d'entre elles sont reconnues de haut niveau. C'est notamment le cas de la natation présente aux Jeux Paralympiques.

Vingt-deux nageurs et nageuses en situation de handicap, déficience intellectuelle, autisme et trisomie 21, sont accueillis au pôle afin de se préparer pour les Jeux paralympiques, les Championnats du Monde, The Global Games (jeux mondiaux), les Championnats d'Europe et d'autres compétitions internationales. En plus des entraînements avec leurs clubs respectifs, ces jeunes âgées de 16 à 29 ans se retrouvent régulièrement au CREPS de Vichy où à celui de Poitiers pour participer à des stages de perfectionnement d'une à trois semaines. La durée est adaptée en fonction du programme de préparation de chaque nageur.

Le Pôle favorise la progression et l'accomplissement des nageurs

Le dernier stage s'est déroulé du lundi 17 au dimanche 30 août au sein de la structure vichyssoise ainsi qu'au Stade Aquatique de Vichy Communauté à Bellerive-sur-Allier. Les nageurs et nageuses venant de plusieurs régions de France bénéficient de deux entraînements journaliers et de séances régulières de musculation. « Avec mon club de Chinon dans l'Indre-et-Loire, j'ai participé à des compétitions organisées par la Fédération Française de Natation avant de découvrir le sport adapté. Un entraîneur national m'a repéré lors d'un relais du Championnat de France jeunes. Intégrer le Pôle Natation Sport Adapté a changé ma vie. Je me sentais vraiment mieux. J'étais à ma place. Aujourd'hui, c'est un vrai accomplissement. Je ne suis pas là par hasard. Le travail a payé. Mes résultats m'ont permis de prendre confiance et de ne rien lâcher sur le plan sportif » explique **Maëly Chevallier**. A seulement 16 ans, la nageuse a déjà obtenue neuf médailles nationales depuis 2018. Forte de plusieurs titres de



Championne de France, elle a connue sa première sélection en Équipe de France en 2019. Cela lui a permis de participer à des compétitions européennes et internationales. Une bonne préparation en vue des Jeux Paralympiques 2024.



Bertrand Sebire et Mathias Magnain

Rendre les situations concrètes et communication adaptée

« Le principe de base, c'est que les nageurs ont une logique différente de la norme. Il faut que l'on comprenne leur fonctionnement pour les aider et donner du sens à ce qu'ils font. On s'adapte en proposant des situations concrètes lors des entraînements. On leur enseigne pas la natation mais on leur fait découvrir leur natation. Nous devons être très vigilants sur les mots, les gestes et les repères. Ils ont une importance fondamentale. La communication est adaptée à chaque nageur. On doit constamment s'interroger sur le pourquoi des choses et comment les rendre concrètes. C'est le fondement du travail du staff. Le sport adapté est une bonne école de la pédagogie » explique **Bertrand Sebire**, entraîneur national de Natation Sport Adapté. Il est assisté par **Mathias Magnain**, entraîneur national adjoint. Les nageurs suivent une préparation de haut niveau adaptée à leur handicap. Ils sont dans une logique de perfor-

mance qui leur permet de viser un titre de champion du monde ou de champion paralympique.

Un staff renforcé, un accompagnement personnalisé

Le staff est composé de treize personnes plus des services civiques (entraîneur, analyste vidéo, médecin, kiné, psychologue, coordinatrice, etc.). Le but est de permettre aux nageurs de s'entraîner dans les meilleures conditions pour préparer les compétitions internationales. Les encadrants accompagnent les jeunes dans leur projet sportif, professionnel (avenir à court terme et après leur carrière de haut niveau) et personnel. Un travail est mené pour les aider à gagner en autonomie dans les actes de la vie quotidienne, de la vie au Pôle, à la maison, en établissement médico-social (IME ou ESAT) ou en entreprise. Des conventions sont mises en place entre le Pôle Natation Sport Adapté et l'entreprise afin que les nageurs puissent s'entraîner et participer aux stages. Grâce à cet accompagnement approfondi, individualisé et basé sur l'humain, tout est fait pour que les sportifs se sentent à l'aise.

Mickaël Charrondière

Facebook : Pôle Natation Sport Adapté.

Contact : 06 73 47 07 92.

Mail : esther.nomme@gmail.com



Maëly Chevallier

Le saviez-vous ?

Vichy accueillera les **Global Games 2023**, les Jeux olympiques du sport adapté, la plus grande compétition sportive au monde en matière de handicap psychique ou mental. Elle réunit tous les quatre ans 1 000 athlètes internationaux autour de différents sports : athlétisme, natation, tennis de table, aviron, basket-ball, futsal tennis et cyclisme.

Aline Clément, gravir des sommets pour l'égalité

Aline Clément est à quelques mois près, la plus ancienne coureuse de l'aventure Donnons des Elles au Vélo. À 40 ans, cette professeure d'EPS gravit les sommets et avale les kilomètres chaque été depuis 3 ans pour promouvoir le cyclisme pour les femmes et militer pour le retour d'une course à étapes. Passionnée de sports d'endurance, qu'elle pratique sur sa terre vosgienne, ce projet est l'aboutissement de son parcours sportif et militant.

©Marie Isli



Depuis le plus jeune âge, le sport fait partie intégrante de sa vie. C'est avec le football et le tennis qu'elle entame son parcours d'athlète. Très jeune déjà, s'affranchir de certaines barrières faisait partie de son quotidien. « Quand j'étais petite, j'ai commencé le football avec mes frères. A l'époque, je me suis demandée si moi aussi j'avais le droit. Mes parents ont tout de suite accepté et j'ai joué toute mon enfance et adolescence avec les garçons. Jusqu'à ce que ça ne soit plus autorisé par le règlement fédéral ». Si l'intégration dans l'équipe semble parfaitement réussie, Aline se rappelle les railleries lorsqu'elle foulait les crampons sur les terrains adverses. « J'étais protégée par les copains face aux critiques des adversaires. D'ailleurs, j'ai souvent été capitaine. A la fin du match, j'avais le respect parce que je me débrouillais bien. Mais à chaque match, il fallait à nouveau faire mes preuves pour être respectée sur le terrain. J'avais envie de prouver que nous aussi les filles, on sait jouer au foot. J'ai pu les remettre en place juste en faisant mon boulot sur le terrain. Une espèce de challenge à chaque instant finalement », explique l'azmontaine.

Le vélo pour remonter la pente

Plusieurs blessures au genou mettent un terme

à son parcours de footballeuse et de tenniswoman. Le vélo apparaît alors dans la vie d'Aline à des fins de rééducation avant de devenir une passion. « Avec la natation, c'était la seule chose que je pouvais faire. Je me suis inscrite à Bruyères Triathlon. J'ai pris ma première licence en 2003. Le but au départ, c'était de bénéficier des créneaux piscine. De fil en aiguille, je fais un peu de vélo. D'abord comme mode de transport jusqu'au plaisir de faire des sorties vélo. En 2006, je m'inscris à un premier triathlon petit format. Puis le volume d'entraînement était de plus en plus important ». En 2011, elle fait son premier triathlon XL de Gérardmer (1,9 km de natation, 93 km de vélo et semi-marathon – 1900 m de D+). Pour la première fois cette année, la vosgienne ne prendra pas le départ, en raison de la crise sanitaire.

Du défi sportif à l'engagement associatif

En 2017, Aline découvre **Donnons des Elles au Vélo*** grâce à l'application Strava (réseau social de suivi d'activités d'endurance) et se projette instantanément. Adeptes des épreuves longues, c'est d'abord le défi physique et la montagne qui l'ont attiré avant de s'identifier davantage au projet. « En cherchant davantage, je me suis rendue compte que le projet me correspondait tout à fait. A ce moment là, je me suis dit, relever ce défi donnerait du sens à ma pratique sportive quotidienne. »

Un an plus tard, la vosgienne est sélectionnée dans l'équipe qui prendra le départ de l'aventure. Le département lui offre une visibilité considérable, les regards changent. « Au début, j'avais l'impression d'être vue différemment alors que je n'avais pas changé. J'étais toujours la même. Les grands champions vosgiens connaissaient mon nom parce que le département me mettait en valeur. Il y avait un décalage entre comment je me voyais et la manière avec laquelle les gens me regardaient. De fil en aiguille, j'ai accepté ce rôle et je fais en sorte de pouvoir partager toutes les valeurs du projet avec

les gens qui s'y intéressent », raconte la professeure d'EPS.

En 2018, lors de l'arrivée sur les Champs-Élysées, Aline n'a qu'une seule envie, continuer et repartir. Une seule crainte existait : que l'aventure soit terminée définitivement. Aujourd'hui, elle fait partie du bureau du club omnisport qui pilote ce projet et n' imagine pas qu'un jour le projet puisse avoir lieu sans elle. Cette année, l'étape Clermont-Ferrand-Lyon a fait office de consécration dans son parcours militant. « Le patron du Tour de France masculin a fait l'honneur de sa présence au moment du départ et a confirmé qu'il travaille à l'organisation d'un Tour de France féminin pour 2022 et la tenue d'un Paris-Roubaix à la fin de l'année ». Les efforts finissent toujours par payer !

Propos recueillis par Claire Smagghe

Bon à savoir !

* Depuis 1989, il n'existe plus de course cycliste par étapes féminine en France équivalente aux grands tours auxquels peuvent participer les professionnels hommes en Europe. Depuis 2015, l'opération « Donnons des elles Au vélo J-1 » a vu le jour avec parmi ses objectifs d'inciter à la renaissance de ce type d'épreuve féminine en France et dans le monde, dans un souci de visibilité et d'égalité sportive entre les femmes et les hommes.

Cette année avec la crise sanitaire le J-1 est devenu le M-1, pour un départ avec un mois d'avance. Ainsi, du 29 juillet au 20 août 2020, une équipe de 14 cyclistes féminines de cinq nationalités différentes, ont réalisé l'intégralité du parcours du Tour de France pour une course de 3500 kilomètres.

Info locale : Amandine Debrouver, notre coach sportive bourbonnaise a participé à 2 étapes de ce tour de France.

les Sportives
Des pensées qui courent



Suivez l'actualité du mag !

f t i in y www.lessportives.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/

La rentrée d'OMJ Yoga se fait dans un nouveau studio spacieux et lumineux au cœur de Moulins



Avec les nouvelles règles sanitaires, il est essentiel d'avoir 4 mètres carrés par personne pour la pratique, des vestiaires vastes, un espace bien aéré, et des espaces de circulation où la distanciation physique peut être maintenue.

OMJ Yoga a relevé le défi ! Après 11 années sur les cours de Bercy, le centre de Yoga déménage dans de nouveaux locaux au cœur de la ville, au 77 rue Régemortes. « Au rez-de-chaussée nous avons aménagé une boutique et un coin tisanderie pour les membres, et à l'étage un vaste studio de 80 mètres carrés pour la pratique. ». Nous explique **Marianne Mahati Durand** responsable d'OMJ Yoga Centre Inspirations

L'esprit OMJ : des cours inclusifs qui s'adressent vraiment à tous

La nouveauté 2020, c'est le studio bien sûr, mais pas seulement. Deux nouveaux cours hebdomadaires invitent au yoga des personnes qui n'y avaient pas accès jusqu'à maintenant :

- Yoga Nidra : pure relaxation, le lundi à 15h15

Le Yoga Nidra est une relaxation profonde au cours de laquelle le corps et le mental se régénèrent. On commence par un temps de mouvements doux, on poursuit par des respirations qui préparent à la relaxation. On s'installe ensuite bien confortablement, avec un bon tapis, une couverture et un petit coussin sur les yeux. Et le yoga commence : 30 bonnes minutes de

rencontre avec soi-même... Après avoir détendu consciemment chaque partie du corps, on travaille avec des visualisations. On ne s'endort jamais vraiment, mais on change d'état de conscience... On en ressort frais et dispos, plus calme et plus centré.

- Yoga tout doux : un cours adapté & accessible à tous, le vendredi à 16h30

Comment se déroule un cours tout doux ? En entrée, on vous propose un réveil articulaire et musculaire en douceur. On a plaisir à se retrouver, à se stimuler mutuellement, avec bienveillance pour les autres et pour soi-même. Les postures, faciles et tranquillement enchaînées, peuvent se réaliser sur chaise ou debout, on peut garder un appui au mur ou sur la chaise. Le mouvement ou le geste est toujours proposé et non pas imposé. La séance est épicée par des mudras (yoga des mains), des mantras (chants), et bien sûr du rire pour amener la paix et la joie du corps et de l'esprit. En dessert, une longue et savoureuse relaxation guidée. En substance : le cours tout doux, ce n'est pas l'école de la force et de la volonté, mais plutôt l'école de la douceur et de la bonne humeur.

« Et bien sûr, nous avons conservé les classiques : Yoga dynamique, Yoga relaxation, Yoga méditation, Yoga de l'énergie. Retrouvez les horaires de nos 16 cours sur notre site internet www.omjyoga.com » nous précise Marianne Mahati Durand responsable d'OMJ Yoga Centre Inspirations

10 bonnes raisons de se mettre au Yoga...

1. Le yoga est bon pour tous (ou presque)

Le yoga est ouvert aux personnes de tous les âges, et n'exige pas de condition physique particulière.

2. Les postures améliorent la force et la souplesse

Si vous ne faites pas d'activité depuis des années, le yoga permet de s'y remettre sans risques. À l'inverse, si vous faites beaucoup de sport, en particulier avec des mouvements répétitifs, le yoga peut être salutaire pour éviter les blessures et étirer les muscles.

3. Le yoga aide à améliorer certains problèmes de santé

Le yoga améliore la posture, dénoue les tensions, fait circuler les fluides du corps, le souffle et l'énergie. La santé physique et mentale en bénéficie considérablement.

4. Le souffle redonne de l'énergie

Le travail respiratoire accompagne et développe le souffle sans le forcer. L'amélioration de la respiration apporte plus d'oxygène et augmente la vitalité.

5. La relaxation change la vie

La relaxation amène à un état de détente profonde, relâche les tensions et procure un apaisement du corps, du mental et de l'esprit.

6. Les cours de yoga offrent une approche facile de la méditation

La pratique de la méditation améliore l'équilibre mental et psychique. Elle permet d'y voir plus clair dans notre vie. Cependant, comme il est difficile de s'y mettre seul, la pratique en groupe est précieuse.

7. Le yoga agit vite

Avec ses techniques éprouvées par des centaines de générations, le yoga permet un mieux-être immédiat. Dès la première séance, on sort un peu plus calme, un peu plus équilibré, on respire un peu mieux.

8. Le yoga est un outil efficace pour sortir du cercle vicieux du stress

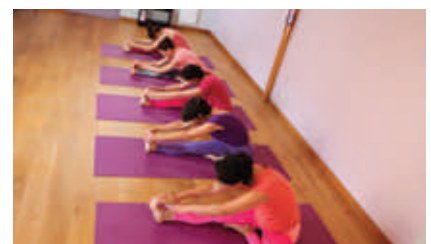
Au fil de la pratique, on acquiert de nouveaux réflexes pour ne pas laisser le stress prendre le dessus. La respiration est un atout majeur, à adopter au quotidien. Le travail intérieur en yoga nous apprend aussi à prendre du recul.

9. Le yoga permet de créer de nouveaux liens

En cours de yoga, on se parle peu, juste quelques minutes éventuellement autour d'un thé. Pourtant, on pratique ensemble, et les liens qui se tissent sont précieux. Dans le silence, les yeux fermés, on s'encourage, sans se juger, loin des apparences... On est peut-être plus vrais que dans la vie quotidienne.

10. Le cours de yoga se glisse facilement dans l'emploi du temps

À OMJ, on considère que le Yoga doit s'adapter à notre vie, et non pas l'inverse. Avec des cours en fin d'après-midi et en soirée tous les jours de la semaine, le matin et même le midi, chacun trouvera l'horaire qui lui convient.



Depuis 1976

Cuisines Gilbert

Les Cuisines à Vivre
Votre devis gratuit



Emmanuel MOULHARAT
Gérant et décorateur d'intérieur



Route de Moulins - **03 1 60 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - **www.cuisines-gilbert.fr**



Cuisines Gilbert - Site Officiel



Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose une recette qui ravira les papilles !



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

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

Les cookies à la chapelure de pain dur : un délice pour les gourmands !

Le pain rassis : n'en perdez pas une miette !

C'est un écueil ménager récurrent : le pain rassis... En effet, il reste presque toujours des restes de baguette de la veille ou de l'avant-veille que personne ne veut manger car il est devenu trop dur ; et il prend la direction de la poubelle. Pour venir à bout de cette problématique qui n'est ni écologique, ni économique, voici quelques gestes simples pour éviter ce gaspillage. Le bon sens voudrait d'acheter juste la quantité désirée, ou alors de congeler la quantité supplémentaire qu'on pense ne pas manger rapidement. Une autre solution consiste à acheter du pain de campagne ou au levain, qui à l'avantage d'être plus savoureux et de se garder presque une semaine avant de durcir. Et quand le pain est devenu dur, vous pouvez le passer au grille-pain, faire des croûtons à l'ail, du pain perdu, des pâtisseries comme du pudding ou incorporé à de la farce mais surtout ne pas le donner aux oiseaux, oies, canards et cygnes qui n'ont pas le métabolisme adapté pour le digérer. Ainsi recyclé, vous ne verrez plus votre pain dur de la même manière : il sera devenu une ressource plutôt qu'un déchet ! Les cookies de la recette proposée se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique afin qu'ils gardent leur moelleux ! Et n'oubliez pas, si cela n'est pas déjà fait, de vous munir d'un sac à pain en tissu quand vous irez la prochaine fois à la boulangerie, histoire d'éviter de devoir vous débarrasser en rentrant chez vous de l'étui papier protégeant le pain qui est mis (un peu trop) systématiquement avec le pain acheté, ce sera alors un déchet de moins produit !

La Recette !

Ingrédients pour une quinzaine de cookies :

- 200 g de pain rassis mixé en fine chapelure
- 90 g de chocolat au lait ou noir haché
- 60 g de cerneaux de noix hachées ou raisins secs (facultatif)
- 90 g de sucre de canne
- 1 œuf
- 100 à 125 g de beurre mou
- 1 pincée de sel
- 2 c. à c de poudre à lever
- une boîte de récupération pour installer les cookies afin d'éviter qu'ils ne sèchent.

À vous de jouer !

- Commencez par bien mélanger la chapelure, le chocolat, les noix, la poudre à lever et le sel dans un premier saladier ;
- Fouettez le beurre et le sucre dans un autre saladier. Incorporez l'œuf ;
- Versez ce deuxième mélange sur le premier. Pétrissez bien avec un soupçon d'eau jusqu'à ce que la préparation soit homogène ;
- Préchauffez le four à 160 °C. Façonnez la pâte en petites boules, d'environ 50 g chacune et écrasez-les sur une plaque huilée ;
- Faites cuire une quinzaine de minutes jusqu'à ce que les cookies deviennent dorés ;
- Régalez-vous !

Une recette inspirée du magazine "Kaizen", Hors-série n°14, page 143.

S'engager pour le développement durable au Centre Hospitalier Moulins-Yzeure : c'est pas du bidon !

Chaque année, le CHMY consomme près de 180 000 bouteilles en plastique qui produisent 3 tonnes de déchets : c'est trop, il faut agir ! Afin de réduire massivement sa consommation de bouteilles en plastique et promouvoir l'usage de contenants réutilisables, le CHMY offre à l'ensemble de ses agents une gourde en métal utilisable au travail, comme à la maison !

Cette gourde, arborant le logo du CHMY, est le symbole de l'engagement de l'hôpital en faveur du développement durable ainsi qu'une première étape vers une indispensable transformation de nos habitudes quotidiennes.



Semaine Européenne du Développement Durable du 21 au 25 septembre 2020

Cette année encore, le CHMY participera activement à la Semaine Européenne du Développement Durable afin d'affirmer son engagement et faciliter une mobilisation concrète de ses acteurs. Chaque jour, une thématique sera développée avec l'aide de partenaires locaux.

Les 21 et 24 septembre, des repas élaborés à partir de produits locaux seront proposés aux self de Moulins et d'Yzeure.



Aussi, le CHMY relèvera le «Challenge Mobilité» : l'objectif est de compter, le 22 septembre, le plus grand nombre d'agents ayant privilégié un mode de transport alternatif à la voiture individuelle. Un bulletin de participation à remplir le jour même sera mis à disposition dans les services.



Adèle s'en mêle !



Une SÉDD décalée pour être déconfinée ...

Habituellement du 30 mai au 5 juin de chaque année, la Semaine Européenne du Développement Durable se tiendra exceptionnellement du 18 septembre au 8 octobre 2020.



18 septembre - 8 octobre 2020

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

À vous de jouer !

Au programme, inauguration d'un site de compostage partagé, des ateliers couture, produits à faire soi-même, détournement, création à partir de récup', visite d'un potager responsable. Ces animations se dérouleront à Moulins, Dompierre, Bourbon l'Archambault, Yzeure ou encore à St Pourçain/Besbre.

Le SICTOM Nord Allier s'associe avec l'ESAT et le CAJ d'Yzeure, Consotopia, L'Attalier, Le Caquetoire, L'Esperluette, Le Mazier, Les Recyclettes, Zero Waste pour vous proposer des ateliers riches et variés un peu partout sur le territoire.

Les animations sont sur inscription obligatoire au 04 70 46 77 19, pas plus de 10 personnes/groupe. Il faudra venir avec votre masque, gel hydroalcoolique et respecter les gestes barrières.

Retrouvez le programme complet et les horaires sur www.sictomnordallier.fr.

Et en plus, le SICTOM Nord Allier propose des distributions de compost dans les déchèteries de Chézy, Dompierre, Neuilly, Lurcy-Lévis et Bourbon l'A. au mois d'octobre. **Pour connaître les dates et les modalités, restez connectés sur www.sictomnordallier.fr**

Et n'hésitez pas à suivre Adèle Luciole sur Facebook et aimer la page du SICTOM Nord Allier.

JCD
COMMUNICATION

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

www.jcdcom.fr ▶ 04 70 43 09 21

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

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Comment faire des économies d'énergie avec la machine à laver

Selon l'Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie), nous réalisons en moyenne 230 cycles de lavage par an. Si votre machine propose un mode économie, privilégiez-le. Il dure plus longtemps mais consomme moins d'énergie car l'eau est moins chaude. À l'inverse, avec un programme "express", l'eau est chauffée rapidement sur un court laps de temps. L'idéal étant, si votre abonnement d'électricité le permet, de faire tourner votre programme éco en heures creuses, par exemple la nuit.



Professionnels et particuliers

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

Crédit d'impôts*
50%

HYGIBIOSERVICE

Produits 100% Naturel



Christelle Cucca

06 99 64 29 86

LA BOUTIQUE

5 chemin des Bruyères - 03340 Chapeau

**Horaires : du lundi au vendredi de 18h à 19h
et samedi matin de 9h à 12h**

Les Engins de Déplacement Personnel **motorisés**

Pour faire face à l'évolution des modes de déplacement personnels, principalement en milieu urbain, le Ministère de l'Intérieur et le Ministère des Transports ont adopté le 23 octobre 2019 le décret 2019/1082 modifiant le Code de la Route. Ce texte fixe les règles de circulation et de stationnement ainsi que les caractéristiques techniques des Engins de Déplacement Personnels motorisés.



Monoroues



Trottinettes électriques



Hoverboards ou gyroskates



Gyropodes

Bon à savoir !

Les Engins de Déplacement Personnels sont en concurrence directe avec les cycles pour ce qui concerne les modes de déplacement dits « doux », c'est-à-dire non polluants, au cœur de nos cités, ils sont définis par l'article R311-I du Code de la Route comme suit :

• **Cycle** : véhicule ayant au moins deux roues et propulsé exclusivement par l'énergie musculaire des personnes se trouvant sur ce véhicule, notamment à l'aide de pédales ou de manivelles.

• **Cycle à pédalage assisté** : cycle équipé d'un moteur auxiliaire électrique d'une puissance nominale continue maximale de 0,25 kilowatt, dont l'alimentation est réduite progressivement et finalement interrompue lorsque le véhicule atteint une vitesse de 25 km/h, ou plus tôt si le cycliste arrête de pédaler.

• **Engin de déplacement personnel** : engin de déplacement personnel motorisé ou non motorisé.

- **Engin de déplacement personnel motorisé** : véhicule sans place assise, conçu et construit pour le déplacement d'une seule personne et dépourvu de tout aménagement destiné au transport de marchandises, équipé d'un moteur non thermique ou d'une assistance non thermique et dont la vitesse maximale par construction est supérieure à 6 km/h et ne dépasse pas 25 km/h. Il peut comporter des accessoires, comme un panier ou une sacoche de petite taille. Un gyropode, tel que défini au paragraphe 71 de l'article 3 du règlement (UE) n° 168/2013 du Parlement européen et du Conseil du 15 janvier 2013 relatif à la réception et à la surveillance du marché des véhicules à deux ou trois roues et des quadricycles, peut être équipé d'une selle. Les engins exclusivement destinés aux personnes à mobilité réduite sont exclus de cette catégorie ;

- **Engin de déplacement personnel non motorisé** : véhicule de petite dimension sans moteur

L'équipement obligatoire des **EDP** motorisés

Il est à noter que toutes ces dispositions sont en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2020 et que les propriétaires d'engins antérieurement acquis sont tenus de se mettre en conformité pour pouvoir les utiliser.

- **L'éclairage** : il consiste en un feu de position avant, un ou plusieurs catadioptrés arrières et de catadioptrés latéraux.

Selon les dispositions de l'article :

• **R313-4 du Code de la Route** : « La nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante, tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un feu de position émettant vers l'avant une lumière non éblouissante, jaune ou blanche. »

• **R313-18 du Code de la Route** : « Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un ou plusieurs catadioptrés arrière. »

• **R313-19 du Code de la Route** : « Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni de catadioptrés orange visibles latéralement. »

L'avertisseur sonore :

Selon l'article R313-33 du Code de la Route : « Tout engin de déplacement personnel motorisé ou cycle doit être muni d'un appareil avertisseur constitué par un timbre ou un grelot dont le son peut être entendu à 50 mètres au moins. L'emploi de tout autre signal sonore est interdit. »

Des pneus en bon état :

Selon l'article R314-1 du Code de la Route : « Lorsque les véhicules et appareils agricoles et les engins de déplacement personnel motorisés sont munis de pneumatiques, ceux-ci ne doivent comporter sur leurs flancs aucune déchirure profonde et aucune toile ne doit apparaître ni en surface ni en fond de sculpture. »

Un frein efficace :

Selon l'article R315-7 du Code de la Route : « Tout engin de déplacement personnel motorisé doit être muni d'un dispositif de freinage efficace, dont les caractéristiques sont fixées par un arrêté du ministre chargé de la sécurité routière et du ministre chargé des transports. »

Quelques règles générales d'utilisation

- La conduite d'un EDPM est interdite à toute personne de moins de 12 ans.
- Il est interdit d'être à plusieurs sur l'engin.
- Il est interdit de tracter une remorque.
- L'assurance est obligatoire pour les utilisateurs.
- L'usage du téléphone et le port à l'oreille d'écouteurs sont proscrits.
- La motorisation est bridée afin que l'engin ne dépasse pas les 25 km/h.
- La circulation sur le trottoir est interdite, sauf si on marche à côté de l'engin en le tenant à la main.
- En ville les utilisateurs doivent emprunter les pistes et bandes cyclables, en leur absence ils ne peuvent circuler sur les routes que si la vitesse est limitée à 50 km/h ou moins.
- Hors agglomération la circulation n'est possible que les voies vertes et les pistes cyclables,

L'objectif de toutes ces nouvelles règles est de créer un cadre qui permette le développement de l'utilisation de ces nouveaux engins tout en assurant la sécurité de leurs utilisateurs et des autres usagers. La création de cette réglementation dédiée permet de lutter contre les comportements dangereux qui avaient été jusqu'ici observés, pour accompagner une évolution vers un usage responsable et plus sûr de ces engins.

Sport & Bien-être

Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

NOUVEAU SITE !

www.espritsportetbienetre.fr



SUIVEZ-NOUS >



AUDE & JULIE



ROUCHY

CARRELAGE ♦ SANITAIRE ♦ CHAUFFAGE ♦ CLIMATISATION



Jamais dans notre existence nous n'avons eu à passer autant de temps chez soi. Et alors que l'automne s'annonce, nos envies de cocooning resurgissent... Les poêles et radiateurs se font toujours plus séduisants.

**Se sentir bien
au chaud chez soi
avec Rouchy**

Contribuer à la réalisation de l'appartement ou de la maison de vos rêves est notre mission depuis bientôt 50 ans, celle-ci prend aujourd'hui plus de sens que jamais. Nous vous offrons le meilleur des accueils, un accompagnement encore plus personnalisé, et toujours les meilleures solutions pour vos projets. Pour une construction ou une rénovation, pour votre salle de bain, votre terrasse ou votre confort énergétique, plus que jamais nous sommes à vos côtés pour vous aider à concrétiser vos rêves.

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

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

MOULINS - Z.I. Moulins Sud - RN7 - 03400 YZEURE

Tél. 04 70 20 99 49 - Lundi au vendredi : 9h30 - 12h et 14h - 18h30. Samedi : 9h - 12h