

#57  
FEV  
2021

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

# Sport & Bien-être

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

By  
Aude & Julie

# Célébrons l'Amour



# 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 LA.

### • 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

## #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\$

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

**CONTACTEZ-NOUS !**

☎ 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24  
✉ espritedition@gmail.com

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

## #Reflexologie

### • Pauline Bourbon

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

## #Hypnothérapie

### • Véronique MEYNIER

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

## #Psychologie

### • Laly CHAGNON

Psychologue - Neuropsychologue - Psychothé-  
rapeute en thérapie cognitive et comportementale  
06 47 04 14 92 - chagnon.laly@gmail.com  
https://www.psychologuemoulins.com  
6 Rue Charles Rispal  
03000 MOULINS

## #Coiffure/Esthétique

### • Camille Albane

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

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



## 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



Nouveau ! Tutos vidéos

Rdv sur notre page Facebook une fois par mois

Retrouver  
nos vidéos sur





AUDE & JULIE

#AMOUR



Oublions quelques instants cette période difficile pour se concentrer sur nous. Profitons du contexte de la Saint Valentin, pour parler et reparler d'amour. Le seul jour de l'année qui ne soit dédié qu'à l'amour dans le monde entier. Pour l'occasion, retrouvez dans notre dossier ce mois-ci, tout ce qu'il faut pour le célébrer: Une sélection de quoi épater votre bien aimé. Recette de chef pour organiser votre dîner en amoureux à la maison, jeux de couples pour vous divertir et pimenter votre soirée, huile de massage à faire soi-même, séjour romantique avec jacuzzi près de chez nous... Sans oublier les célibataires avec des initiatives locales et des astuces rencontre à explorer.

**Bonne fête à tous les amoureux ! Aude & Julie**

## Il y a de l'amour dans l'air

“ L'amour est comme le vent, nous ne savons pas d'où il vient. ”  
- Michel Morgan -

Scannez le code pour lire tous nos magazines en ligne sur notre site [espritsportetbienetre.fr](http://espritsportetbienetre.fr)



**Magazine Esprit Sport & Bien-être**

Janvier 2021 - Mensuel Gratuit

Dépôt légal à parution gratuite

**GIE Esprit Edition**

**SIRET : 829 611 441 00017**

19 rue St Martin - 03000 Couladon

@ [espritedition@gmail.com](mailto:espritedition@gmail.com)

06 23 19 07 24  
06 50 14 81 21

f Magazine Esprit Sport & Bien-être  
magazine\_sport\_et\_bien\_etre  
[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)

**Conception & réalisation :**

Julie Famin & Aude Avelin

**Impression :**

Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins  
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2020-63240

**Ont collaboré à ce numéro :**

EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord,  
Zéro Waste, Amandine Debrouver  
La Fondation du Pal, Mickaël Charrondière,  
DDSP03, les Accros du Peignoir  
Olivier Mazuelle, EPGV.

**Merci à nos annonceurs pour leur confiance,  
et à nos diffuseurs pour la mise à  
disposition gratuite de notre magazine.**

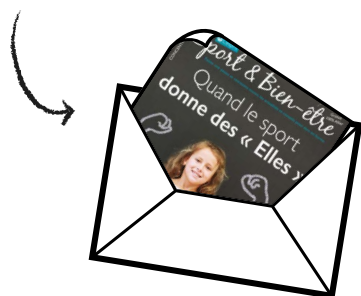
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.

**ISSN : 2558-7005**

Ne pas jeter sur la voie publique

**L'esprit**  
**Sport & Bien-être**  
Un concentré d'info gratuit et positif !

**ABONNEZ-VOUS  
À NOTRE  
NEWSLETTER !**



📧 Pour vous inscrire, rendez-vous sur

**[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)**

Et recevez chaque mois  
**VOTRE MAGAZINE  
À LIRE ET À TÉLÉCHARGER**  
directement dans votre boîte mail

**L'esprit**  
**Sport & Bien-être**  
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise **GRATUIT & POSITIF !**

**NOUVEAU SITE !**  
**[www.espritsportetbienetre.fr](http://www.espritsportetbienetre.fr)**

SUIVEZ-NOUS > f i

AUDE & JULIE

# L'amour se déconfiner chez les étudiants moulinois

Cet événement est réalisé par Stud'Events dans le cadre d'un projet tutoré composé d'une quinzaine d'étudiants dans l'enceinte de l'Université Clermont Auvergne, département Techniques de Commercialisation antenne de Moulins. Stud'Event a pour vocation la création d'événements et anime dans un premier temps la vie étudiante, par l'intermédiaire d'événements ponctuels dont les étudiants sont les seuls à prendre part, mais il anime également le bassin moulinois et sa région en organisant des événements de bien plus grande envergure.

## Une nouvelle initiative

Pour Noël, les étudiants ont pu avoir l'occasion de s'échanger des cartes de vœux avec pour principal but le renforcement de la cohésion entre les membres des deux promotions universitaires mais également avec le corps enseignant, et ce malgré une distance trop présente due au confinement. Le projet Stud'Events permet aujourd'hui aux étudiants de se remémorer les meilleurs moments passés avec leur bien-aimé(e) ou leurs ami(e)s durant cette période de Saint-Valentin.

## Bien débiter l'année sentimentalement

Le confinement a malheureusement entravé les projets de certain(e)s étudiant(e)s qui avaient peut-être prévu de passer des moments forts avec leur âme sœur. C'est en partant de ce constat que le projet Stud'Events a vu l'opportunité de repenser la Saint-Valentin, en voyant l'occasion de se remémorer les meilleurs souvenirs passés l'un avec l'autre, ou plus simplement, en rapprochant des étudiants confinés chez eux, pris par la solitude.

## Mais qui dit amour ne dit pas forcément couple !

Il est également envisageable pour eux de faire de belles déclarations à leur(s) ami(e)s qui seront certainement très appréciées ! Le mot d'ordre de cette action étant : déconfinons nos émotions !

## Une organisation et une mise en application à distance

Pour permettre aux étudiants de laisser parler pleinement leurs émotions et pour accompagner les personnes les moins inspirées, le projet Stud'Events a, en amont, préparé des visuels (templates) ainsi que des phrases prédéfinies mis à disposition des participants pour qu'ils puissent laisser parler librement leur cœur. L'envoi de chaque lettre sera programmé pour que les destinataires reçoivent leurs cartes le jour de la Saint-Valentin sur leur boîte mail étudiante. Ces lettres peuvent être alimentées par des « bons » qui dépendront des envies ou initiatives de chaque expéditeur, ceux-ci se traduisent par exemple à travers des bons pour



participer à une activité en duo, comme un live de sport ou culinaire, d'autres événements notamment organisés par le projet Stud'Events, ou encore par le partage d'un moment privilégié en visioconférence, de type apéro ou dîner. Leur limite n'ayant pour égal que leur imagination.

« Il était inenvisageable pour nous de ne pas fêter la Saint-Valentin entre étudiants et de laisser la solitude prendre le dessus. C'est avec plaisir que nous proposons cet événement à tous les étudiants, qui sont dans la même situation que moi. » souligne Leila, un membre du projet Stud'Events.

## Réussir sa Saint-Valentin à distance en 2021

On n'a pas toujours la chance de vivre à proximité de son ou sa Valentin(e). Mais il est tout de même possible de se retrouver pour cette soirée particulière.

## Quelques mots d'amour dans la boîte aux lettres

Internet et les smartphones ont quasiment mis fin aux lettres manuscrites. Pourtant rien de vaut une déclaration enflammée rédigée de la main de l'être aimé. D'autant plus lorsque plusieurs centaines de kilomètres séparent le couple. La découverte d'un petit mot au dos d'une carte ou d'une photo réchauffe les cœurs marqués par le manque. Pour les amateurs de lyrisme, la poésie française regorge d'exemples fameux à copier. On envoie son pli quelques jours avant afin qu'il soit reçu pile le jour de la Saint-Valentin.

## Un repas en amoureux via Skype

On n'est pas obligé d'être dans la même pièce pour partager un dîner en tête à tête. Les nouvelles technologies permettent d'abolir les distances, même les plus grandes. Grâce aux

logiciels de conversation vidéo, comme Skype, on se donne rendez-vous pour déguster un bon petit plat à distance. On crée une ambiance adéquate avec des bougies, une lumière tamisée et une musique douce. On peut également faire appel à une société de livraison de repas, tel qu'Allo Resto, pour partager le même menu. On s'évite ainsi la corvée de vaisselle.

## Se retrouver sous le ciel étoilé

Dans une relation à distance, on passe souvent ses soirées au téléphone. On se raconte le quotidien. On échafaude des projets pour le jour béni où l'on se retrouvera. A la Saint-Valentin, pourquoi ne pas se donner rendez-vous à la belle étoile ? Les amoureux partagent ainsi la même vue des constellations présentes dans le ciel, à condition que les nuages ne soient pas de la partie bien sûr. On repère un lieu tranquille pour avoir l'impression d'être seuls au monde.

On s'habille chaudement avant de sortir. Enfin, on se laisse aller à ce moment d'un romantisme certain.

APEI-Actualités. M.B.





## Bon à savoir !

### Une sélection de film d'amour à voir à deux

Le soir de la Saint-Valentin, tous les films de lovers, romantiques ou à l'eau de rose sont autorisés ! Quelques incontournables parfaits pour votre soirée.

- Dirty Dancing
- Coup de foudre à Notting Hill
- Valentine's Day
- 20 ans d'écart
- Pretty Woman
- 50 Nuances de Grey
- Love actually
- Top Gun

### Insolite ! Une initiative pour favoriser les rencontres amoureuses

Rencontrer votre moitié au travail, sur les réseaux sociaux et pourquoi pas en faisant ses courses ? Le gérant d'un supermarché de Lille a mis en place un système pour pouvoir rencontrer l'amour de votre vie grâce à la couleur de votre panier ! A l'entrée du magasin, une pile de paniers orange, plutôt pour les personnes en couple, et une pile de paniers verts pour les célibataires. Dès lors, si vous voyez un client ayant un panier vert, vous pourrez l'aborder, faire connaissance, et plus si affinité... Par contre pas touche aux clients qui ont un panier orange !

### Playlist Saint-Valentin, les meilleures chansons pour une ambiance romantique et sexy

Le secret pour mettre toutes les chances de son côté le soir de la Saint-Valentin ou rendre encore plus fou/folle d'amour sa moitié, c'est de jouer une playlist aussi romantique que sensuelle. Une sélection de quelques chansons qui marcheront à coup sûr. Certaines crient "Je t'aime", d'autres donnent envie de se déshabiller, certaines sont vieilles, d'autres récentes, mais une chose est sûre : toutes promettent une soirée placée sous le signe de l'amour.

- Shallow - Lady Gaga & Bradley Cooper
- L.O.V.E - Frank Sinatra
- Shape of you - Ed Sheeran
- Without You - Harry Nilsson
- Love On The Brain - Rihanna
- Love Me Tender - Elvis Presley
- For me, Formidable - Charles Aznavour
- Rock Your Body - Justin Timberlake
- Rewrite the Stars - Zac Efron & Zendaya
- L'Air de Rien - Margaux Avril
- Sexual Healing - Marvin Gaye
- All of Me - John Legend
- Drunk in Love - Beyoncé & Jay-Z
- Soundtrack to Falling in Love - Charlie Winston

Source : <https://trendyletudiant.fr/playlist-saint-valentin-les-meilleures-chansons-pour-entretenir-la-flamme-a3937.html>

## Jeux de couples !

Cette année, la Saint-Valentin tombe un dimanche ! Voici quelques idées de jeux pour fêter ça tout au long de la journée.

### Flash-back amoureux

Souvenez-vous, c'est là où tout a commencé, où vos regards se sont croisés et vous ne vous êtes plus jamais quittés. Dans un restaurant, devant un monument, sur un banc public... Rejouez la scène de la rencontre fera remonter en vous des émotions que vous croyiez enfouies avec le temps. Cœur qui bat, mains moites, jeu de séduction, revivez le film une seconde fois en sublimant la scène de la rencontre.

### Découvertes gustatives

Pour apprendre à faire confiance à son partenaire, c'est un très bon jeu ! Quoi qu'on peut aussi lui faire des surprises... Dans tous les cas, c'est fou-rire assuré ! Le principe ? Allez faire les courses chacun de votre côté et prenez 5 ingrédients/aliments chacun. Vous

devrez ensuite bander les yeux de votre partenaire et lui faire goûter les aliments choisis. Chaque mauvaise réponse est égale à un gage.

### Un jeu de l'oie coquin à télécharger pour faire monter la température...

Le jeu de société parfait pour passer une soirée de Saint-Valentin torride, c'est le jeu de l'oie coquin. Imprimez votre planche de jeu ainsi que les règles sur le site [www.pépites-damour.com](http://www.pépites-damour.com), et munissez-vous d'un dé et de deux pions pour commencer à jouer. La température risque de monter très vite... !



## Rencontre sportive et amoureuse

### Sport et amour : un mélange efficace ?

La sensation de plaisir d'avoir triomphé d'une épreuve physique et mentale, ce désir d'en accomplir plus... Seuls les sportifs peuvent le décrire. C'est pourquoi deux personnes partageant la même passion auront plus de chances de s'entendre et de se comprendre.

### Rencontre sportive et amoureuse : voilà un beau mélange !

Fonder une histoire d'amour sur des sentiments communs et des passions à partager est vraiment bénéfique pour vivre une relation à long terme. De nombreux célibataires jonglent difficilement entre leurs activités professionnelles et leurs activités sportives, ils tiennent un rythme laissant peu de place aux rencontres. Trouver une personne partageant leur mode de vie, et leur passions sportives, serait pour ces derniers un idéal.

### Un site de rencontre pour faire une rencontre entre sportifs

Si vous n'avez toujours pas trouvé votre idéal dans votre club sportif ou salle de sport, vous pouvez toujours tester un site de rencontre sérieux comme [eliterencontre.fr](http://eliterencontre.fr). Ce sera l'occasion de préciser le(s) sport(s) que vous pratiquez et à quel point le partage de vos passions est important dans votre future relation cela vous permettra de rentrer en contact avec d'autres passionnés aussi à la recherche de l'amour, et il suffit parfois d'un rien pour que s'écrivent les premiers mots d'une histoire à deux.

**Bon à savoir :** plus d'un français sur trois a déjà trouvé l'amour en pratiquant une activité sportive.

Source : [www.eliterencontre.fr](http://www.eliterencontre.fr)

**LA CAVE A CHOCOLAT**  
Pâtissier - Chocolatier

**Sylvain Fournier**

32 rue de la Flèche  
03000 MOULINS

04.70.44.15.15

[www.lacaveachocolat.fr](http://www.lacaveachocolat.fr)  
[facebook.com/lacaveachocolat](https://facebook.com/lacaveachocolat)  
[sylvain-fournier@quenottes.fr](mailto:sylvain-fournier@quenottes.fr)

**A'N.A.T. Coiffure**

Coffret pour la Saint Valentin

76, rue du Pont Ginguet - 03000 MOULINS

**04 70 44 73 24** [www.anat-coiffure.fr](http://www.anat-coiffure.fr)

suivez-nous sur Facebook



# Mandala pour déclarer sa flamme !



*À vous de jouer !*

Surprenez votre amoureux(se) en lui écrivant de jolis mots d'amour !

**Découpez ou imprimez ce mandala coeur et personnalisez le avec une déclaration !**



**ZEROWASTE**  
BOURBONNAIS

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

Ce mois-ci, l'association Zero Waste Bourbonnais vous propose un DIY simple et efficace pour faire la surprise d'un moment de détente à votre moitié ! Une huile de massage pour se détendre, à la lavande : un pur délice !



En ce mois de février cher aux amoureux, le massage semble être un bon moyen d'évacuer les tensions et de partager un moment à deux. La réalisation d'une huile de massage de qualité semble donc particulièrement appropriée. Les huiles végétales, ingrédients indispensables, contribuent à nourrir, adoucir et hydrater la peau. Une grande partie d'entre-elles sont compatibles avec l'usage cosmétique comme celles de tournesol, d'argan, de sésame, d'olive, d'avocat, de coco, de pépins de raisins, d'amande douce et de jojoba. Utilisées pures quand elles sont déjà assez parfumées (comme l'olive, la noisette, la sésame, l'avocat, la coco...), d'autres, plus neutres, comme celles de tournesol, d'argan ou d'amande douce, seront idéales pour diluer de nombreux principes actifs comme les huiles essentielles. N'oubliez pas de tester au coude votre huile essentielle afin de vérifier son innocuité et n'utilisez pas d'huile essentielle si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. La quantité des ingrédients de la recette permet le massage de 2 personnes. Si vous préparez davantage

d'huile de massage, pensez à rajouter un peu d'huile de germe de blé, naturellement riche en vitamine E, antioxydante, afin qu'elle ne rancisse pas et se conserve donc dans le temps.

### Le matériel nécessaire :

- 1 petit flacon de récupération ;
- une huile de votre choix (ex : tournesol) de préférence biologique, ou du moins vierge (de première pression à froid) ;
- une huile essentielle de votre choix (comme celle de lavande ou de fleurs d'orange; parfaites pour se détendre).

### A vous de jouer !

- Après nettoyage méticuleux du contenant, versez 25 ml d'huile végétale à l'intérieur ;
- Ajoutez 10 gouttes de l'huile essentielle choisie et remuez l'ensemble.

Une recette inspirée du site "Bioflore", huile relaxante à la lavande : <https://bioflore.be/fr/blog/huile-relaxante-a-la-lavande-n28>.



# Un week end romantique et bien-être à Couzon !

Car il n'y a pas besoin d'aller bien loin pour se retrouver à deux, et passer un moment en amoureux... Le Domaine Du Bois Chaumet à Couzon vous propose de séjourner dans une des deux chambres avec jacuzzi privatif rien que pour vous !

**Testé et approuvé !**



Organisez pour votre moitié un week-end en amoureux au cœur du bourbonnais en pleine campagne. Découvrez ce petit coin calme et tranquille entouré de verdure. Détente et relaxation assurée...

## Deux suites avec jacuzzi privatif

Jonathan et Sandra Loquet ont ouvert leurs maison d'hôtes avec une première chambre en mai 2018 et une seconde chambre en juin 2019. « Notre concept, la location à la nuitée de deux suites équipées d'un jacuzzi privatif rien que pour vous pour un moment de détente en amoureux. » nous explique Sandra. On y trouve en plus, des équipements haut de gamme (mini frigo, machine à café, TV écran plat, salle de bain et wc privé, lit à mémoire de forme 180 cm...), une décoration moderne et raffinée : une parenthèse d'exception, une bulle de bien-être, pour se détresser et se retrouver en couple.

## Des extras qui peuvent faire la différence !

Vos hôtes vous proposent d'ajouter différentes options pour rendre votre séjour encore plus inoubliable. « Pour les gourmands, nous proposons une grande planche apéritive ou un menu poke bowl servi en chambre, avec la possibilité de l'accompagner d'une bouteille de champagne bien fraîche servie en chambre dès votre arrivée ou à l'heure que vous souhaitez... Enfin pour les plus romantiques, nous proposons de réaliser une décoration à votre image avec des pétales de roses et bougies installés un peu partout dans votre chambre pour une atmosphère très romantique... » précise Sandra. Un lieu unique à découvrir pour la Saint Valentin, pour toutes autres occasions ou simplement pour s'évader le temps d'une soirée en amoureux.

**Le Bois Chaumet à Couzon - 06 03 89 15 54**  
[www.domaineduboischaumet.com](http://www.domaineduboischaumet.com)



*L'idée recette du mois par le chef Olivier Mazuelle*

## Risotto des amoureux à partager, aux épices sensuelles façon terre mer



### Ingrédients :

- Huile d'olive au basilic : un filet.
- Oignons doux : 1 pièce.
- Carottes : 2 pièces.
- Piment d'Espelette : une pincée.
- Curcuma poudre : une cuillère à soupe.
- Gingembre poudre : une cuillère à café.
- Aneth : 1/2 botte.
- Coriandre : 1/2 botte.
- Beurre frais : 80 grs.
- Mascarpone : 100 grs.
- Bouillon de légumes. 30 cl ou cube de légumes.
- Riz à risotto arborio : 150 grs.
- Magret fumé : 100 grs.
- Crevettes roses grosses. 6 pièces.

### A vous de jouer !

Ciseler finement l'oignon doux, tailler les deux carottes en petits cubes réguliers, commencer la cuisson du riz, suer les oignons doux et les carottes avec 40 grs de beurre ajouter le riz, cuire 5 minutes doucement avec les légumes, mouiller progressivement avec le bouillon de légumes mettre le sel et les épices cuire doucement 20 minutes, ajouter le mascarpone et l'aneth et la coriandre hachée en fin de cuisson. Décortiquer les crevettes, les rouler avec le beurre restant et un peu d'herbes hachées et piment d'Espelette. Dresser dans un beau bol pour deux le riz, et mettre par-dessus les crevettes et le magret fumé taillé finement ajouter un filet d'huile d'olive au basilic. **À partager sans modération !**



**Recette proposée par le chef Olivier Mazuelle - Restaurant 9/7**

**97 rue d'Allier - 03000 Moulins - 04.70.35.01.60 - [www.restaurant-9-7.com](http://www.restaurant-9-7.com)**

**• Pour fêter la Saint Valentin 2021 un menu est proposé à emporter et à récupérer le vendredi 12, samedi 13, le dimanche 14 février avant 15 heures chaque jour. Commande 48 heures à l'avance.**

## Rendez-vous du mois...



### 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 mardi 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.

## Coin lecture

### Livret prévention des risques routiers



Les règles du code de la route évoluent. De nouveaux panneaux et de nouvelles infrastructures apparaissent. Il est donc indispensable de se tenir informé de ces nouveautés. Depuis de nombreuses années, et en collaboration avec de nombreux acteurs de la sécurité routière, l'auto-école Garibaldi propose des formations et des audits de conduite pour les conducteurs confirmés que sont les seniors en perte d'autonomie. Pour en savoir plus, l'auto-école met également à disposition gratuitement un livret ludique pour le retour à la conduite. Sujet plus que d'actualité après cette période de confinement où beaucoup ont laissé leur voiture au garage. Le livret est disponible à l'accueil sur simple demande.

**Plus d'information : Auto-école Garibaldi**  
**6 rue des combattants en AFN - Moulins**  
**04 70 44 71 22**

## Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

#### • MOULINS

De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi

De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi

#### • LURCY LEVIS

- Le lundi 15 février de 16h à 19h  
à la salle polyvalente.

#### • SAINT POURCAIN SUR SIOULE

- Le lundi 22 février de 15h à 19h  
à la salle Bernard Coulon.

#### • DOMPIERRE SUR BESBRE

- Le mercredi 24 février de 15h à 19h  
à la salle Laurent Grillet.

#### • BEAULON

Le mercredi 10 mars de 16h à 19h à la salle polyvalente Marius Laloi.



#### 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.**

## Infos pratiques

> Le don de sang peut se faire en dehors du couvre-feu, il faut une attestation cohérente « assistance à une personne vulnérable »

> Pour un don de sang ou de plasma à partir du 1er mars 2021 sur le site de Moulins, vous pouvez dès à présent prendre un rendez-vous en ligne sur <https://mon-rdv-donnesang.efs.sante.fr>. Avant cette date, merci de prendre rdv au 04 78 65 63 63.

> Pour les collectes mobiles les rendez-vous se font désormais en ligne.

> Depuis le 1er février la maison du don ouvrira seulement les samedis de semaine impaire.

**Suite au contexte actuel les collectes présentées peuvent subir des modifications, contactez l'EFS de Moulins ou rendez-vous sur le site [mon-rdv-donnesang.efs.sante.fr](https://mon-rdv-donnesang.efs.sante.fr)**

# Exprimer son amour avec des fleurs

La Saint Valentin est traditionnellement fêtée avec des bouquets de fleurs par tous les amoureux du monde. Si la rose rouge est le symbole incontournable de cette fête de l'amour, bien d'autres fleurs peuvent se faire une place dans les bouquets. A la veille de la Saint Valentin, nous avons rendu visite à **Virginie Bourrassier Festy**, fleuriste et gérante de Flora Festy, une entreprise familiale implantée à Yzeure depuis 1975.



Virginie entourée de ses collaboratrices, à gauche Romane (apprentie) et à droite Ludivine (employée)

## Esprit Edition : Pourquoi offre-t-on des fleurs pour la Saint Valentin ?

**Virginie Bourrassier Festy :** Les fleurs nous accompagnent tout au long de notre vie. Nombreux sont les événements pour lesquels offrir des fleurs est important, la Fête des Mères, la Saint Valentin, un anniversaire, mais elles peuvent également être offerte à l'occasion d'une petite attention du quotidien. Pour tous ces instants, nous pouvons être certain d'une chose à chaque fois, la personne qui va les recevoir saura qu'elle a de l'importance pour l'autre. Parfois, plus puissantes que de simples mots, les fleurs montrent nos sentiments et font passer des messages que seul celui qui offre et celui qui reçoit comprennent. Elles font parties de notre patrimoine et de nos traditions. Le 14 février, mais aussi tout au long de l'année, offrir des fleurs est un geste plaisant, synonyme d'une attention toute particulière ! Pour la Saint Valentin, nous proposons de nombreuses sortes de bouquets de fleurs à offrir à votre bien aimée ou votre bien aimé. De la rose au lys, en passant par l'amaryllis, les fleurs livrent des messages codés, de subtilité et de romance.

## Esprit Edition : Une fleur, une signification... comment bien choisir son bouquet ?

**Virginie Bourrassier Festy :** Chaque fleur a son propre langage et sa propre signification. Pour le jour des amoureux vous pouvez offrir le classique bouquet de roses rouges mais d'autres

fleurs sauront traduire vos émotions. Votre Valentine ou votre Valentin est unique et il y a de nombreux bouquets que vous pouvez lui offrir et qui correspondra à sa personnalité. Chaque couleur de fleurs peut exprimer un sentiment bien distinct. La couleur de la fleur joue beaucoup dans la signification qu'on lui donne. Notre équipe vous accueille en toute convivialité dans notre boutique pour réaliser des bouquets et des créations sur mesure. Nous saurons vous suggérer la composition florale la plus adaptée.

“ Pour faire le bon choix, il est essentiel de vous laisser guider par vos émotions... C'est une affaire de goût et de sentiment ! ”

## Esprit Edition : Et pour les hommes, fleurs ou plantes ?

**Virginie Bourrassier Festy :** Les hommes aussi aiment les fleurs et apprécient d'en recevoir ! Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les fleurs ne sont pas uniquement destinées aux femmes et lui faire livrer un bouquet

de fleurs surprise est même une preuve d'originalité. Les hommes aiment les orchidées, les plantes vertes... le bouquet destiné doit être simple et discret. Le petit plus est d'ajouter une boîte de chocolat, une bouteille de vin ou de champagne à votre bouquet.

## Esprit Edition : Avez-vous une petite astuce pour surprendre son ou sa partenaire ?

**Virginie Bourrassier Festy :** Oui, la Saint-Valentin est le moment idéal pour surprendre l'autre. Vous pouvez disperser des pétales au sol dans le but de piquer la curiosité de votre partenaire et ainsi capter toute son attention. De plus, ces pétales pourront aussi servir de chemin pour la guider vers votre cadeau et ce, en un rien de temps ! Vous pouvez acheter les pétales chez votre fleuriste.

**Flora Festy - 15 rue Bergeron Vébret**

**03400 Yzeure - 04 70 46 09 21**

**Facebook : Flora Festy - [www.florafesty.com](http://www.florafesty.com)**

## Bon à savoir !

### Les astuces de Virginie pour conserver votre bouquet de fleurs

- Bien recouper les tiges lorsque l'on met le bouquet dans le vase, adapté à la taille du bouquet (hauteur minimum du vase entre 1/3 et 1/2 de la hauteur du bouquet)
- Changer l'eau et recouper les tiges tous les 3 à 4 jours de façon à ce que les fleurs boivent bien.
- Mettre les fleurs dans un endroit frais ou non chauffé mais hors gel lorsque vous êtes absent pour en profiter plus longtemps.



Idée de composition proposée chez Flora Festy

# Les acteurs du sport mis à l'honneur grâce à **Passe Aveugle**

Joueur du groupe N2 du Moulins Yzeure Foot, Curtys Impenge a créé en octobre 2020 sa page Facebook, *Passe Aveugle* puis une chaîne Youtube du même nom dans la foulée. Passionné par le sport en général et plus particulièrement par le football, il partage et réalise des interviews de différents acteurs du monde sportif. Rencontre.

**Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous a motivé à créer votre page ?**

**Curtys Impenge :** C'est avant tout cette volonté d'être dans le partage d'expérience avec des sportifs de tous les niveaux. Mon souhait, c'est de mettre en avant les hommes et les femmes à travers leurs valeurs et non par rapport à leurs performances. Je veux changer les choses et valoriser l'humain dans mes interviews. Mon concept s'appuie là-dessus. Je m'intéresse à leur ressenti et à la manière dont ils vivent leur passion qu'ils soient sportifs, bénévoles, supporters ou acteurs du sport. Dans un premier temps, le but est d'échanger avec des sportifs amateurs et faire découvrir des sports qui ne sont pas forcément mis en valeur. Être encore joueur et faire des interviews est parfois difficile. Je souhaite simplement favoriser les échanges. Il n'y a rien de plus enrichissant et il y a du bon à prendre de chaque discussion. J'ai mon personnage sur les réseaux sociaux. Je dribble entre Curtys, le personnage et Curtys, l'homme. C'est une manière de se protéger tout en étant respectueux des personnes qui

m'entourent. Tout est fait dans la bonne humeur et sans donner mon point de vue.

**Esprit Edition : Quels sont vos projets pour la suite ?**

**Curtys Impenge :** Je souhaite avant tout continuer à vivre ses moments de partage et d'échange avec les acteurs du sport. Mon activité est vraiment réduite par la crise sanitaire. J'ai hâte de refaire le tour des stades à la rencontre des passionnés de sport. Je veux aller plus loin dans mon concept. J'ai l'intention de le faire évoluer positivement. Je vais me donner les moyens de réussir et de développer un bon réseau pour pouvoir présenter différents profils. Je vais participer localement au développement du Teqball, une discipline sportive qui émerge grâce à Jawad El Hajri, président de la Fédération Nationale de Teqball et ancien joueur du Moulins Yzeure Foot. Mon objectif est de présenter cette activité auprès des écoles, des accueils de loisirs, des collèges, des lycées, des associations sportives et des particuliers. Actuellement, je récupère un maillot de tous les

clubs du département de l'Allier dans le but de donner vie à un musée numérique. Ce projet ne s'arrête pas là parce que je donnerai aussi des informations sur chacun des clubs qui seront tous logés à la même enseigne et ce quelque soit leur niveau.

**Contact : Facebook, Passe Aveugle. Chaîne Youtube, Passe Aveugle. Instagram : @pas-seaveugle.**



Curtys Impenge en interview

JMF production (Instagram)



Les joueurs du MYF à l'entraînement

Guillaume Attia (MYF)

## Des nouvelles du MYF

Les joueurs du Moulins Yzeure Foot ont disputé leur dernier match officiel en National 2 le samedi 24 octobre avec la réception de Tréllissac qui s'est terminé sur un match nul et vierge. A l'arrêt du championnat, l'équipe occupait la 8ème place du classement. Pendant le deuxième confinement, les joueurs ont suivi un programme spécifique, individualisé et évolutif grâce au préparateur physique Sébastien Girard. La reprise de l'entraînement sans contact a eu lieu le mercredi 9 décembre. « On peut s'entraîner avec contact depuis le mardi 19 janvier parce que l'on

est engagé en Coupe de France. La décision de la fédération a été brutale avec une reprise sans concertation. On a du mal à comprendre même si on n'est pas les plus à plaindre. Nous sommes contents de rejouer même si on n'était pas forcément prêt. Le risque de blessure est important. Je comprends pas le manque de considération envers les clubs. Il y avait les moyens de faire mieux avec plus de concertation » explique l'entraîneur Stéphane Dief qui a enregistré l'arrivée de l'attaquant Cheikh Ibrahima N'Diaye (sans club).

Mickaël Charrondière



**ALPHA NUMÉRIQ**  
de l'idée à l'imprimé

**Avec près de 40 ans de savoir-faire, notre équipe conçoit et fabrique, à Moulins...**

**vos documents de communication**



**vos étiquettes et packaging**



**vos supports publicitaires et affichages**



Parce qu'imprimer, c'est laisser une trace, une empreinte sur une surface...mais pas sur l'environnement !\*

**IMPRIM'VERT®**

2020-0324 - www.imprimvert.fr

# Un enfant, un arbre pour sensibiliser à l'environnement dès le plus jeune âge

Saviez-vous que les élèves inscrits en classes de CP à Moulins contribuent au verdissement de la ville ? Cet hiver 2020-2021, des travaux de plantations sont effectués par le service Espaces Verts de la ville de Moulins. Au total, 125 plantations sont prévues cet hiver dont 50 dans le cadre de l'opération « un enfant, un arbre ».



50 arbres sont plantés cet hiver dans le jardin de la Maison des Associations, impasse Dieu-donné Costes, par les élèves de CP de la ville de Moulins ; cela représente 250 élèves et 13 classes. Parmi les espèces plantées, on retrouve : Cèdre de Chine, Cerisier du Tibet, Charme Houblon, Chêne vert, Érable de Montpellier, Érable Champêtre, Érable Trident, Micocoulier, Tulipier de Virginie... Une concentration et un apprentissage des belles essences : l'outil pédagogique parfait pour enseigner le développement durable et le respect de la nature !

Mathieu Geffray, adjoint au Maire en charge du développement durable et de l'écologie précise que « Nous avons souhaité faire un point global sur les diverses plantations d'arbres dans la ville. L'objectif de ce verdissement est triple. Améliorer le cadre de vie des Moulinois, réduire notre empreinte carbone et avoir une action en faveur de la biodiversité ».



Dans le cadre de cette opération municipale « un enfant, un arbre », les 250 élèves de CP à Moulins se sont vu décerner un « diplôme du petit jardinier ».

« Nous savons qu'un environnement arboré en ville est aussi une priorité pour les Moulinois. C'est important de montrer tout ce que nous faisons en ce sens et je remercie les services des espaces verts de la ville qui font un travail énorme », ajoute Pierre-André Périssol, Maire de Moulins.

## Participez à la première Coupe de France du potager

Un concours inédit et gratuit, organisé par l'association Landestini, ouvert à tous les établissements scolaires, ainsi qu'aux associations jeunesse et/ou d'éducation populaire et aux structures jeunesse !



Vous êtes une école maternelle, une école primaire, un collège ou un lycée, une association jeunesse et/ou d'éducation populaire ou une structure jeunesse (centres de loisirs, MJC...) ?

4 catégories, 9 prix attribués pour chaque catégorie, et des lots à gagner pour les équipes championnes ayant remporté les meilleurs scores globaux : participez !

Que vous ayez déjà un potager ou partez de zéro : Landestini met à votre disposition des outils et pourra répondre aux questions de toutes les équipes participantes inscrites.

### Pourquoi participer ?

C'est un concours gratuit, qui s'inscrit dans une démarche d'éducation à l'environnement et au développement durable de nos jeunes, aussi enrichissant pour eux que pour leurs professeurs, encadrants et familles !

Une fois votre équipe inscrite, vous recevrez le guide du potagiste et bien d'autres outils pour vous accompagner dans votre projet. Plus d'infos, conseils et astuces pour démarrer la création de votre potager ou continuer à l'entretenir !

**Rendez-vous sur le site [landestini.org](http://landestini.org)**  
**Inscriptions jusqu'au 15 mars 2021 !**

## À Bessay, les enfants et employés de la commune plantent ensemble des arbres



Les enfants du cours préparatoire de Bessay sur Allier plantent des arbres avec les employés de la commune. Pelles en mains, les enfants se sont rendus sur une parcelle de la commune et ont planté une vingtaine d'arbustes faisant partie d'une haie bocagère. Les agents des services techniques leur ont expliqués comment procéder pour installer le plant, à quoi servait la protection, combien de temps il fallait pour qu'un arbuste grandisse, l'intérêt de cette plantation... Charmes, troènes, et autres prunelliers ont donc fait la joie des enfants. Apprendre cela aux élèves fait partie de leur éducation, les enfants sont toujours très heureux lorsqu'ils sortent de la classe pour se retrouver dans la nature. Ils pourront ainsi raconter à leurs parents ce qu'ils ont fait, ce qu'ils ont vu et garderont un bon souvenir de ce geste citoyen.

## Conseils et éducation santé avec l'EPGV de l'Allier

Retrouvez chaque mois des conseils, santé, nutrition, vitalité,... pour compléter votre pratique physique. Plus de conseils et vidéos sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)



### UN BON PETIT DÉJEUNER POUR BIEN DÉMARER

Les préconisations en matière de petit déjeuner ont évolué. Le petit déjeuner idéal composé de tartines de pain avec du beurre et de la confiture, un jus de fruit, un yaourt et un thé ou un café n'est plus d'actualité.



### LE PETIT DÉJEUNER D'AUJOURD'HUI :

Des protéines (œufs, jambon, yaourt, saumon) stimulent l'éveil et la motivation.

Une source de glucide à indice glycémique bas\* (pain complet, au levain ou aux céréales) riche en minéraux et vitamines.



Du gras comme le beurre (source d'oméga3 indispensable au bon fonctionnement de l'organisme) ou les oléagineux comme les amandes, protège le cœur, les neurones et lutte contre l'inflammation.



Ce qui ne change pas... l'hydratation !  
Le thé ou le café sont vos alliés du petit déjeuner.



Un fruit frais source de vitamines, minéraux, potassium, calcium et fibres qui nous protège du vieillissement de l'organisme et le rend plus fort.



Un petit déjeuner à indice glycémique bas ralentit l'absorption des aliments par l'organisme et favorise donc la sensation de satiété. Cela permet également un meilleur contrôle du poids.

AVEC CE PETIT DÉJEUNER DE CHAMPION, LA JOURNÉE DÉMARRE DE BON PIED !



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



Chaque mois,  
Stéphane Huin  
nous partage  
l'actualité des  
**Accros du Peignoir**  
Bons plans bien-être,  
événements, agenda,  
"Peignoir Attitude"...



## Et si vous deveniez Ambassadeur(rice) des Accros du Peignoir ?

Depuis quelques jours, les Accros du Peignoir ont lancé une vaste campagne de recrutement d'Ambassadeurs pour inciter le plus grand nombre à rejoindre leur communauté d'adeptes des stations thermales et de la peignoir attitude.

### Rejoignez une communauté joyeuse et soudée

Vous aimez les stations thermales, les bienfaits qu'elles peuvent apporter, leur cadre patrimonial ainsi que leur art de vivre incomparable ? Nous vous invitons à découvrir sur [www.lesaccrosdupeignoir.com](http://www.lesaccrosdupeignoir.com) la charte des Accros du Peignoir, avec les valeurs qui s'y réfèrent. Si elle correspond à votre état d'esprit, n'hésitez pas à nous rejoindre ! Nous avons besoin pour porter haut les couleurs des stations thermales de porte-drapeaux comme vous, qui puissiez à leur niveau les promouvoir et faire rayonner leurs atouts. Nous avons réservé une surprise de choix à nos 200 premiers ambassadeurs : un kit complet des Accros du Peignoir, qui devrait vous aider à relever cette mission haut la main !

### Célébrités, anonymes... ils ont déjà franchi le pas !

Pour eux, la peignoir attitude est déjà une philosophie de vie... qu'ils soient connus ou pas, ils sont séduits par les stations thermales du Massif central et les fréquentent dès que possible à des fins de bien-être, de santé ou pour leurs trésors culturels. Parmi



les premiers Ambassadeurs affichés des Accros du Peignoir, on peut citer la comédienne Gabrielle Lazure, qui a écrit un poème sur la peignoir attitude, des personnalités auvergnates (l'animatrice bourboulienne Fanny Agostini, l'artiste François Groslière, le roi du caramel Benoît Lorlut...) ou bien encore Séverine Ferrer, emballée par son récent séjour à Bourbon-Lancy.

### En station, des ambassadeurs de choix pour 2021

Les Accros du Peignoir ont désigné en leur sein un ambassadeur pour porter la bonne parole de la peignoir attitude en 2021 dans chacune des stations de La Route des Villes d'Eaux. Ces 17 porte-drapeaux d'horizons différents ont été choisis pour leur engagement sincère dans la valorisation de leur station thermale. Dans le secteur, il s'agit du Dr Laure Dallançon à Bourbon-l'Archambault, de la blogueuse Fabienne Sauvageot à Vichy, de Delphine Laitet (Office du Tourisme) à Nérès-les-Bains, de Jean Monteiro, directeur des Thermes à Evaux-les-Bains et de... Séverine Ferrer à Bourbon-Lancy.



# Celtô

Bourbon-Lancy  
mon rendez-vous bien-être

## Spa et Bien-Être

Découvrez  
le plus grand  
centre thermoludique  
de Bourgogne

## NOUVEAUTÉ 2021

### SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Profitez de ce tout nouvel espace  
avec un bassin extérieur d'eau thermale à 34°C  
au cœur du Parc Thermal et ouvert sur la nature

Un solarium entièrement repensé vous permettra de profiter  
des bains de soleil et d'un moment de relaxation.

#### ESPACES BIEN-ÊTRE

Modelages, Instants Bien-Être Seul ou en Duo...  
Nos Espaces Bien-Être vous procurent  
un moment de détente et de relaxation  
avec nos soins du visage et du corps.

#### ESPACES THERMOLUDIQUES

Entièrement dédiés à l'eau et à votre Bien-Être :  
Piscine d'eau thermale, Sauna, Hammam,  
Celtôrium, douches ludiques...

#### SPA NATURE - BASSIN EXTÉRIEUR

Au cœur du Parc Thermal, sous une verrière  
laissant entrer la verdure, venez profiter  
du bassin du Spa Nature et de son solarium.

#### SPORT ET COACHING

Aquagym, Aquabike, Step, Pilates, Cardio,  
Coaching personnalisé by Max'...  
À Celtô, le Bien-Être c'est aussi du Sport !

#### ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

Faites-vous plaisir et faites plaisir autour de vous !  
Découvrez nos nouveautés Cosmétique  
et Art de vivre dans notre boutique.

Accordez-vous une journée de détente et de relaxation...

## HISTOIRE D'UN JOUR

- Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT
- Déjeuner au Restaurant du Cloître
- 1 « Instant Présent »  
Modelage relaxant  
Visage, Corps et Mains

**92€/pers.**

Téléchargez en ligne  
et imprimez  
votre bon cadeau  
et offrez des soins,  
des séjours...



Celtô - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)

12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

**WWW.CELTO.FR**

# Le placard idéal selon Amandine

Qu'y a-t-il dans le placard idéal d'**Amandine Debrouver** notre coach sport ? Pour être sûr de manger équilibré en toutes circonstances, si vous n'avez pas le temps ou l'envie de cuisiner, voici un exemple de liste d'ingrédients qui devraient remplir vos placards.



## Matières grasses :

Huiles : (toujours de 1ère pression à froid)

- Colza
- Olive (protectrice cœur et cerveau pour la cuisson)
- Coco (protectrice système nerveux pour cuissons à haute température)
- Chanvre, Lin, Noix (sources Oméga 3 pour varier)

Fruits oléagineux non salés : noix, noisettes, amandes...

Graines : courge, sésame, lin, tournesol...

Purées oléagineux : sésame, amande, cajou, cacahuète.

Crèmes et lait d'oléagineux ou céréales : amande, riz, avoine, coco...

## Les produits sucrés :

- Miel, Sirop agave, Sucre coco, Sucre canne complet, ...

- Fruits secs : abricots, dattes, raisins, cranberries,...

Céréales, assimilés et légumineuses :

- Pâtes à privilégier de qualité semi-complètes
- Riz à privilégier semi-complet

- Quinoa, Sarrasin, Boulgour, Amarante, Semoule, Millet...

- Flocons de céréales

- Farines : blé complet ou semi-complet, riz, sarrasin, maïs, châtaigne, coco...

- Légumineuses : lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches...

- Pain aux céréales, demi-complet, complet

## Au frais

- Fruits et légumes de saison : pour savoir si les fruits vous provoquent des fermentations, faites 3-4 repas en mangeant le fruit minimum 2h après ou 30 min avant le repas. Si vous sentez que vous avez moins de ballonnements, de douleurs et de fatigue, cela signifie que les fruits vous font fermenter :

- Herbes fraîches
- Poisson, viande blanche, œuf, tofu
- Yaourts (de préférence brebis, soja, chèvre), fromages blancs allégés
- Compotes

## Mais aussi

- Poissons en conserve (maquereaux, sardines...)
- Eau de source plate et gazeuse
- Épices à volonté ! (curcuma, curry, cumin, herbes sèches, coriandre ... idéales pour remplacer le sel!)

**Super aliments :** ils apportent énormément de nutriments et améliorent notre quotidien (à varier en fonction des saisons et de vos goûts!)

## > Exotiques :

- Micro-algues comme la spiruline = dynamisantes, riches en vitamines, minéraux, anti-oxydants, protéines et chlorophylle. Elle permet

une meilleure oxygénation du corps et donc augmentation du niveau d'énergie et favorise l'élimination des toxines du corps.

- Acérola pour vitamine C + anti-oxydante et protectrice du système cardio-vasculaire

- Vitamine C naturelle

- Graines de chia

- Baies de goji sources de vitamines, minéraux et anti-oxydants (une petite poignée le matin, ou grignotages santé dans la journée)

- Cacao cru, aliment de la bonne humeur : grande richesse nutritionnelle, aliment le plus riche en magnésium du monde et aussi en anti-oxydants

## > De chez nous :

- Pruneau, un concentré d'anti-oxydants et qui favorise le transit.

- Petites baies rouges, bleues ou noires pour entretenir nos vaisseaux

- Brocolis et choux, des nutriments protecteurs du cœur et foie, qui aident à la détoxification. Les brocolis contiennent des substances qui inhiberaient les cellules cancéreuses

- Ail et oignon renforcent le système immunitaire et favorisent la circulation sanguine, intéressants en cas d'hypertension et problèmes cardiaques en général.

- Fruits oléagineux riches en bons gras, vitamines, anti-oxydants et anti-acides. Ils contiennent beaucoup de graisses mais Dame Nature les a dotés de substances qui protègent notre système cardio-vasculaire et notre cerveau, les AGE qu'ils contiennent favorisent la construction de nos cellules.

- Les graines germées, faciles à réaliser à la maison, ultra-riches en vitamines, minéraux, anti-oxydants et enzymes qui aident à l'assimilation des nutriments.

Plus de conseils et recettes ?

Rendez-vous sur la page Facebook

 **Triad coaching**

Plus de recettes en newsletter

« [triad-coaching.com](http://triad-coaching.com) »

**Epicerie Vrac, Local et Bio**



Drive en ligne :  
[www.consotopia.org](http://www.consotopia.org)

11 rue Paul Bert,  
03000 MOULINS  
Tel : 04 43 02 55 32

**CONSO  
TOPIA**

Depuis 1976

**Cuisines Gilbert**

*Les Cuisines à Vivre*

*Votre devis Gratuit !*



Route de Moulins - 03 160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT  
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - [www.cuisines-gilbert.fr](http://www.cuisines-gilbert.fr)

## Les astuces de Christelle !

**L'astuce du mois : désinfecter une éponge avec du jus de citron**



Pour nettoyer une éponge avec du jus de citron, c'est très simple : il suffit de presser le jus de 2 citrons dans un bol, puis de laisser tremper l'éponge dans le jus toute une nuit. Le lendemain matin, elle sera toute propre ! À faire deux fois par semaine. Cela vous évitera d'en changer trop souvent.

**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

**Désinfection contre le coronavirus**  
**à titre préventif et curatif.**  
**N'hésitez pas à vous renseigner !**

## JEUX CONCOURS ! GAGNEZ UN COMPOSTEUR EN BOIS DE 300L



Accompagné de son bio-seau pour apporter les déchets de cuisine au composteur



Offert en partenariat avec le  
**SICTOM Nord Allier**

Envoyez-nous vos coordonnées\* par mail :  
**espritedition@gmail.com**  
ou par courrier : Esprit édition  
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

\* Sur tirage au sort parmi les participants le mardi 2 mars 2021

## bougez, trieZ le verre\*

\*Bouteilles, pots et bocaux

Jolie bouteille en verre,  
recherche bocal tout rond  
pour une balade  
à la colonne à verre !



SANS COUVERCLES,  
CAPSULES ET BOUCHONS



Suivez-nous sur [www.sictomnordallier.fr](http://www.sictomnordallier.fr)



PANNEAUPOCKET

# L'auteur Claude Aubertin nous fait vivre des enquêtes à Moulins

Claude Aubertin est l'auteur de plusieurs romans, dont une série de polars « enquêtes du Capitaine Blondin » qui met en scène un Officier de Police de Moulins fictif et ses aventures dans le Bourbonnais. Cet auteur partage également une partie de sa vie avec des ouvrages sur le thème de l'autisme. Rencontre.



## Esprit Edition : Comment êtes-vous arrivé dans l'Allier ?

**Claude Aubertin :** Fonctionnaire de Police cinquantenaire et d'origine bourguignonne, je suis arrivé dans le département de l'Allier par mutation au Commissariat de Police de Moulins en septembre 2006, en provenance de mon ancien poste de Beaune. Ma fille aînée naissait l'année suivante à l'hôpital de Moulins et en 2010 ma seconde fille venait au monde.

## Esprit Edition : Comment en êtes-vous venu à l'écriture ?

**Claude Aubertin :** Après quelques années nous nous sommes aperçus que ma cadette, Daphné, présentait de forts troubles du spectre autistique. Entre autres difficultés elle ne parle pas et elle n'est pas propre, ce qui a motivé par la suite son classement à 80 % de handicap. Cependant elle a suivi trois années de maternelle et durant cette période, devant l'incompréhension que son état suscitait parfois, j'ai voulu acquérir des livres valorisant l'accueil en milieu ordinaire des enfants autistes, mais à l'époque je n'en ai pas trouvé. J'ai alors décidé d'écrire le petit récit intitulé « Daphné le petit gorille » que le peintre de Souvigny Christophe Saccard a illustré très joliment. Ce livre a été édité par un éditeur breton spécialisé dans les troubles du langage et par la suite il a également édité mon ouvrage « Guide pour les parents d'enfants autistes ». En effet, nous avions surmonté de nombreuses difficultés qui ne se seraient pas présentées de la même manière si nous avions été prévenus, aussi ai-je décidé d'écrire ce petit guide pour faire gagner du

temps aux futurs parents dans la même situation que nous, mais également pour leur montrer que leur cas n'était pas unique et qu'ils n'étaient pas les seuls à affronter les mêmes déboires. Daphné doit être constamment surveillée et elle ne supporte pas beaucoup de sorties, si bien que je passe beaucoup de temps à la maison. N'ayant pas de goût pour regarder la télévision, je me suis plongé dans l'écriture.

## Esprit Edition : Quels types de livres écrivez-vous ?

**Claude Aubertin :** Ayant pris goût à l'écriture sur des sujets très variés, je me suis lancé ensuite dans la rédaction de différents ouvrages dont des polars et des livres fantastiques. Une série de polars en particulier met en scène un Officier de Police de Moulins fictif et l'action se passe dans le Bourbonnais, c'est la série des « enquêtes du Capitaine Blondin » qui compte d'ores et déjà cinq titres. En tout j'en suis à trente livres publiés, dont sept par cinq éditeurs différents, les autres en auto-édition.

## Esprit Edition : Quels sont vos derniers ouvrages ?

**Claude Aubertin :** En juillet dernier la maison d'édition locale « Angelfall » a édité mon roman « un sourire d'un jour » qui oscille entre romance et polar, en octobre l'éditeur Philippe Hugounenc a édité le récit d'une expérience de mort imminente intitulé « Corps et âme » et j'ai moi-même édité mon dernier polar intitulé « Moutarde et Coco », qui pour une fois se passe à Dijon.

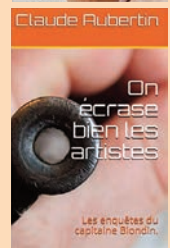
## Esprit Edition : Où trouver vos livres ?

**Claude Aubertin :** Tous mes titres sont disponibles à la librairie de Moulins « Le Moulins aux Lettres », mais on peut également les commander sur internet et la grande majorité d'entre eux existent aussi en format numérique.

## Esprit Edition : Quels sont vos projets littéraires ?

**Claude Aubertin :** Je souhaite participer cette année au concours de nouvelles des statuettes gallo-romaines d'Avermes, que j'avais gagné l'année dernière. Je viens de terminer un récit fantastique intitulé « rêve de magie », qui sera publié en février par l'éditeur Philippe Hugounenc. J'écris actuellement le sixième opus des enquêtes du Capitaine Blondin et j'ai également commencé d'écrire un roman sur la difficulté de surmonter le deuil, que je compte terminer cet été. Ma fille Daphné ne sera probablement jamais autonome et j'essaie de lui constituer un portefeuille de droits d'auteur qui pourvoira à ses besoins quand nous ne serons plus en mesure de nous en occuper. C'est un objectif encore loin d'être atteint, mais qui me motive quand je suis découragé.

## À découvrir !



# Des nouvelles du FF Yzeure

Évoluant en Division 2 féminine, les joueuses du FF Yzeure n'ont plus joué depuis le dimanche 18 octobre avec la réception de Rodez, autre prétendant à la montée. Grâce à une belle victoire sur le score de 2 à 0, l'équipe encadrée par le nouvel entraîneur Théodore Genoux est classée à une belle deuxième place à deux points du leader, l'AS Saint-Etienne.



France. Notre motivation est toujours aussi importante. On reste plus que jamais un prétendant à la montée en Division 1. Notre bon début de saison prouve que nous sommes capables de très bien figurer » explique Renaud Fabre, Directeur général du club.

Mickaël Charrondière



Une belle performance sachant que le groupe a été renouvelé à 50 % à l'intersaison. « Notre situation est très compliquée depuis la mise en place du deuxième confinement. On s'adapte en s'entraînant tous les jours même si on a pas tous l'effectif. Des entraînements ont lieu le samedi et le dimanche. Malgré les difficultés, les jeunes du club peuvent aussi s'entraîner. Nous sommes satisfaits de l'investissement des filles. Elles attendent avec impatience la reprise des matchs officiels. On devrait débiter par la Coupe de

## Yzeure améliore les conditions d'accueil des enfants dans les restaurants scolaires

Pour compléter sa politique de prévention des risques sanitaires, la ville d'Yzeure a équipé les cinq restaurants scolaires de purificateurs d'air, dans le cadre d'un programme proposé par le Conseil régional. Un moyen supplémentaire pour améliorer la circulation de l'air dans les salles.

Depuis la rentrée scolaire de septembre 2020, les 620 élèves yzeuriens déjeunent par classe dans les cinq sites de restauration, ceci pour éviter le brassage. Les enfants sont soumis à un lavage de mains obligatoire avant et après le repas. Entre chaque service, tables, chaises, poignées de portes sont désinfectées, et une ventilation des locaux est réalisée. Le personnel communal, soumis au protocole sanitaire, porte le masque en présence des enfants dans les espaces clos et en extérieur.

L'achat de purificateurs d'air équipés de filtres HEPA (filtres à air à haute efficacité) complète ces mesures et les protocoles très stricts déjà mis en place. Le coût d'achat s'élève à 2 670 € ttc. Ces purificateurs d'air ont pour objectif d'assainir l'air. Ils permettent de diminuer la présence de particules, de polluants chimiques ou biologiques comme les virus et les bactéries. La présence des purificateurs d'air dans les restaurants scolaires n'enlève en rien l'obligation de porter le masque ni l'aération régulière des locaux. Le Conseil régional Auvergne-Rhône-Alpes finance ces équipements à hauteur de 80 %.

SUIVEZ-NOUS >

### Lycée Agricole & CFPPA de l'Allier du Bourbonnais à Neuvy

**Formations : scolaire, apprentissage, continue**

« LES APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES SUR RENDEZ-VOUS »

- Mercredi 3 mars : Seconde générale, bac général et bac STAV
- Mercredi 10 mars : Services aux personnes et aux territoires
- Mercredi 17 mars : Filière agricole
- Mercredi 24 mars : Filière Aménagements Paysagers
- Mercredi 31 mars : 4ème et 3ème de l'Enseignement Agricole

**Rendez-vous au 04 70 46 92 80**

Dates sous réserve de modifications en fonction des conditions sanitaires

## Au lycée du Bourbonnais, on forme aussi des scientifiques !

Etudier au lycée agricole de Neuvy c'est accéder à un large panel de formations, allant de la 4ème au BTS. Il y en a pour tous les publics : de la formation scolaire initiale, à la formation pour adultes en passant par l'apprentissage.

**Choisir l'enseignement agricole, c'est s'orienter vers des filières agricoles, mais pas seulement !** L'établissement offre une multitude de possibilités : service à la personne, aménagement paysager, horticulture, maraîchage, animation du territoire...

**Sans oublier les filières générales et technologiques.** En effet, le bac général (à dominante scientifique) et le bac technologique (STAV sciences et technologies de l'agronomie et du vivant) permettent d'aborder des sujets actuels essentiels comme l'écologie, le développement durable, la connaissance et l'aménagement du territoire ; qui constituent des bases solides pour accéder à des métiers variés qui recrutent.

**L'établissement offre différents supports pédagogiques de qualité,** comme les plateaux techniques, les laboratoires neufs et bien équipés et l'exploitation agricole « grandeur nature ». Mais aussi un cadre de vie propices

**aux apprentissages dans lequel s'épanouissent les élèves** : internat, centre de documentation, sorties pédagogiques etc. Chaque jeune est équipé

“ N'hésitez pas à vous mettre au vert en venant découvrir nos filières ! ”

d'un ordinateur portable personnel pour favoriser le travail en autonomie. **Nos élèves évoluent dans un établissement à taille humaine,** avec des effectifs de classe moins chargés, ce qui permet un suivi et un accompagnement personnalisé.

**Pour assouvir leur soif de découverte, ils peuvent également faire le choix de s'investir dans une option** (pratiques sportives ou culturelles, hipologie-équitation), dans des associations d'élèves, des activités ou clubs (musique, ferme, croix rouge, développement durable etc).

**Si vous souhaitez plus d'informations, ne manquez pas de vous rendre sur nos sites internet :** [www.lycee-agricole-bourbonnais.fr](http://www.lycee-agricole-bourbonnais.fr) ou [agriallier.fr](http://agriallier.fr)

Pour les curieux !



## Le Saviez-vous ?

Chaque mois retrouvez de nouvelles actualités, anecdotes, découvertes et infos insolites afin d'en apprendre un peu plus sur la **Fondation du PAL Nature** !

*La Fondation Le PAL Nature : proche de la faune locale !*



### Une aide régionale...

Le Parc Le PAL et la Fondation Le PAL Nature aspirent à tisser des liens forts pour protéger la faune sauvage. Ainsi, un projet de relais d'accueil d'oiseaux est en cours. Des volières (offertes par l'Atelier Gillet de Saint-Amand-Montrond) ont été montées récemment. La Fondation Le PAL Nature apporte un soutien logistique et financier à la LPO Auvergne pour recueillir ces oiseaux blessés.

Plus de renseignements : <http://www.lpo-auvergne.org/>

### Une aide locale...

Protéger la faune sauvage, c'est aussi maintenir son habitat. Dans le cadre de sa labellisation Green Globe, Le PAL doit mettre en place une centaine de nichoirs en lien avec la superficie du parc pour lutter naturellement contre certains insectes (chenilles processionnaires, frelons asiatiques...). Une cinquantaine est déjà posée et L'Académie Le PAL continue à en fabriquer lors de ses séances, les mercredis et les samedis.

### Plus de renseignements :

<https://www.lepal.com/engager/page/le-pal-academie>



### Et une aide nationale !

En décembre, la FLPN a accompagné financièrement Le Réseau Centres de Soins Faune Sauvage. Cette association regroupe 17 centres de soins en France qui prennent en charge plus de 43 000 animaux par an. Leur but ? Les soigner et les relâcher dans leur milieu naturel. La Fondation les accompagne pour la formation de leurs équipes et pour une meilleure reconnaissance de leur mission par les pouvoirs publics.

### Plus de renseignements :

[www.reseau-soins-faune-sauvage.com](http://www.reseau-soins-faune-sauvage.com)

ENSEIGNES • SIGNALÉTIQUE • MARQUAGE VÉHICULES  
DOCUMENTS IMPRIMÉS • MUSÉOGRAPHIE

[www.jcdcom.fr](http://www.jcdcom.fr) ▶ 04 70 43 09 21

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

## Et les gagnants sont...



Pour les 5 ans du magazine l'Esprit Sport & Bien-être, nous vous avons proposé de voter pour vos Unes préférées et participer à un tirage au sort pour gagner **une journée reportage avec Aude & Julie et La fondation Le Pal Nature**.

### Vous avez voté pour vos 3 Unes préférées !



### Félicitations aux gagnants !

Laura Darnet & Cyril Brun.

Nous vous enverrons tous les détails très prochainement par mail. Merci à tous pour votre participation

“ Hâte de vous emmener avec nous en reportage ! ”  
Aude & Julie

**BATI-PRO**  
Neuf & rénovation depuis 1994

**MAÇONNERIE • COUVERTURE • CARRELAGE  
ENDUIT • CLOISON • DOUBLAGE • CLOTÛRES**

 27 av. E. Michelet - 03000 NEUVY  
**Tél. 04 70 20 50 81 - Port. 06 07 69 36 32** 

batipro.03@orange.fr - www.batipro-maconnerie-isolation.fr

**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

Vente sur place  
**PLATS à emporter  
PRODUITS Italiens**

**Sarl GILET & BERNARD**

CHAUFFAGE / CLIMATISATION / ELECTRICITE

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

 **PART' ENER**  
Votre partenaire en énergies renouvelables

**SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE**

» Conception » Installation » Maintenance  
» Dépannage toutes marques » Mise en conformité

**NEUILLY-LE-RÉAL**  
nicolasmorin@part-ener.fr

**06 98 77 03 03**  
**www.part-ener.fr**

“Soyez acteur de notre magazine en devenant  
**ANNONCEUR !**”

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



ACHETEURS ou VENDEURS  
de votre Logement ?  
Etre bien informé,  
c'est bien réussir  
son projet Immobilier

**Pascale FAULCONNIER**  
Conseillère en Immobilier



**Rencontrons-nous !**  
**06 31 38 35 17**  
pascale.faulconnier@optimhome.com  
www.faulconnier@optimhome.com

**optimhome**  
immobilier

Moulins et ses alentours  
Spécialiste **Habitation - Viager**

**ADN**  
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com  
Suivez-nous !  

**David NICOLAUD**  
 06 95 81 80 65  
**Damien AUZELLE**  
 07 49 77 58 03

**ENTRETIEN ET  
REPARATION  
DE VOIRIE**

Notre objectif principal,  
votre satisfaction !

ZA du Larry - 03400 **Toulon-sur-Allier**

**Don Camillo**  
Restaurant



Pizzas à emporter

**Tél. 04 70 44 13 26**  
Angle rue des Tanneries - 03000 Moulins  
doncamsdm@orange.fr



## Quels sont les objets et documents obligatoires en voiture ?

En cas de contrôle des forces de l'ordre, le conducteur d'un véhicule doit pouvoir présenter un certain nombre de documents et justifier de la présence des dispositifs de sécurité obligatoire prévus par le Code de la Route.

Le contenu de l'article qui suit concerne les véhicules de catégorie B, c'est-à-dire les véhicules automobiles de moins de 3,5 tonnes. Quand on prend le volant d'un tel véhicule, il faut d'abord être titulaire du permis de conduire de catégorie B et avoir son permis sur soi, pour pouvoir le présenter à toute demande des forces de l'ordre. La non présentation du permis de conduire est punissable d'une contravention de première classe. (11 euros) Ce permis doit être valide, en bon état et lisible, comporter encore au moins un point et ne pas faire l'objet d'une suspension administrative ou judiciaire, que les Forces de l'Ordre sauront détecter à coup sûr par un simple contrôle informatique des fichiers réglementaires.

Le fait de prendre le volant est un acte banal, mais qui peut avoir des conséquences très graves, c'est pourquoi il ne faut pas prendre à la légère les conseils de prudence et être sûr d'être en état de conduire. C'est ainsi qu'il ne faut pas être sous l'empire de l'alcool, de produits stupéfiants ou de médicaments et il faut savoir s'arrêter quand on est trop fatigué.

Cependant être en état de conduire ne suffit pas,



il faut également être muni d'un certain nombre de documents, qui établissent que le véhicule lui aussi est en état d'être conduit.

Ainsi votre véhicule doit être assuré et son pare-brise doit porter la vignette d'assurance valide dont l'absence est verbalisable d'une contravention de deuxième classe. (35 euros)

Il faut également être en règle vis-à-vis du contrôle technique, qui est obligatoire la première fois pour les véhicules de plus de quatre ans, puis est renouvelable tous les deux ans. L'absence de contrôle technique valide est passible d'une contravention de quatrième classe. (135 euros)

Après ce premier contrôle technique, il faudra repasser cette épreuve tous les deux ans. Le conducteur doit également pouvoir présenter la carte grise du véhicule. (contravention de 1ère classe à

11 euros) La non présentation de ces documents vous vaudra une contravention en cas de contrôle et ne vous exonérera pas de devoir aller les présenter ultérieurement au Commissariat de Police. En dehors des documents, vous devez également être pourvu de deux objets indispensables à la sécurité : le gilet réfléchissant, généralement de couleur jaune, qui doit être conforme à la norme en vigueur et qui doit être accessible de l'habitacle, sans sortir de la voiture. Le second objet est le triangle de signalisation, qui doit également être conforme à la norme et peut quant à lui être placé dans le coffre du véhicule. L'absence du gilet ou du triangle sont des contraventions de la quatrième classe quand vous sortez de votre véhicule immobilisé par une panne ou un accident. (amende forfaitaire à 135 euros)

Contrairement à une croyance répandue, la présence d'une boîte d'ampoules de rechange et d'un éthylotest ne sont pas obligatoires. Cependant vos dispositifs d'éclairage doivent fonctionner et vous ne devez pas dépasser le taux d'alcoolémie autorisé.

Le contrôle périodique du bon état général de votre véhicule (fonctionnement des phares et clignotants, usure des pneumatiques et cetera) et le respect des règles du Code de la Route ne vous assureront pas de ne jamais avoir d'accident, car le risque zéro n'existe malheureusement pas, mais ces précautions réduiront considérablement les probabilités de sinistre.

## 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.

## Trouver ma voiture garée: Géolocalisation voiture

Où est ma voiture? Où est-ce que je me suis garé? Garer sa voiture, c'est aussi se rappeler précisément de son emplacement... mais combien de fois nous est-il arrivé de tourner en rond et de mettre longtemps avant de retrouver notre voiture? ... où est ma voiture?

Nous sommes touristes dans une nouvelle ville, nous nous promenons le soir, ou nous nous sommes garés en toute vitesse pour être à l'heure à un rendez-vous et... comment retrouver où j'ai garé ma voiture?

Trouver ma voiture garée vous permet de trouver où vous avez garé votre voiture en quelques clics, en utilisant un navigateur.

### Vous n'avez que deux choses à faire :

- Mémoriser la position : l'application va utiliser le GPS et les réseaux mobiles pour enregistrer la position
- Trouver ma voiture : l'application vous permet de localiser votre voiture et de lancer un navigateur pour vous ramener à votre voiture.



# Des Pass pour se former gratuitement au numérique

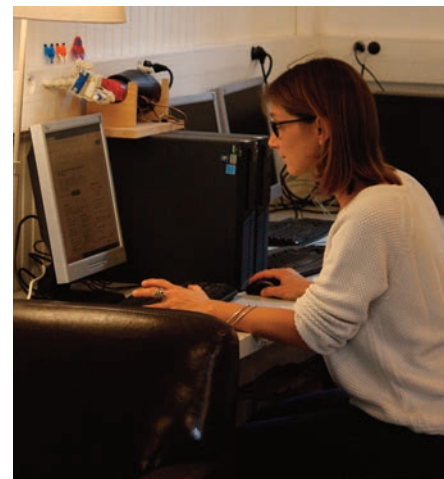
Ce dispositif « pass numérique » donne accès aux personnes en situation sociale ou financière compliquée à un service d'accompagnement aux outils numériques de 5 à 10h dans des lieux préalablement qualifiés comme le Mazier à Bourbon L'Archambault ou la Ligue de l'enseignement à Moulins.

Le Mazier à Bourbon l'archambault a été labellisé APTIC (Applications Pédagogiques des Technologies de l'Information et de la Communication) courant 2020 et peut désormais recevoir les « Pass numérique ».

« L'accompagnement humain des habitants est la clé de la réussite de ce dispositif. Au Mazier par exemple, le partenariat avec le Centre Social Adéquat qui est le principal prescripteur et arbitre sur la distribution des Pass Numérique est essentiel. Les équipes du centre social connaissent bien les besoins des adhérents, qui sont d'abord guidés puis accompagnés, même parfois physiquement sur place car pousser la porte d'un nouveau lieu n'est pas forcément facile. Au Mazier, une personne qualifiée référente comme Habiba Boitcha, animatrice multimédia diplômée et formatrice de formateurs Hinaura, est un facteur clé de réussite dans l'apprentissage des techniques informatiques. Le dispositif est dans une phase test à ce

jour, et nous pensons qu'avec de la concertation entre acteurs et habitants, le dispositif aurait du sens à être reconduit dans les mois à venir ! » nous précise Stéphanie fondatrice du tiers-lieu Le Mazier à Bourbon- l'Archambault.

Cette action a donc pour but de rapprocher les habitants les plus éloignés du numérique vers des lieux qualifiés. Conçu sur le modèle des titres-restaurant, ce dispositif permet de payer totalement ou partiellement des services de médiation numérique. Les chèquiers « Pass numérique » sont pris en charge par le Conseil Départemental et délivrés par les Centres sociaux, la maison départementales des solidarités, et les mairies de votre secteur. « Pour les bénéficiaires, le chéquier est remis gratuitement et est composé de 5 chèques soit 5 séances d'une heure d'accompagnement informatique individuel » nous précise Stéphanie.



Le Mazier à Bourbon l'archambault a été labellisé APTIC (Applications Pédagogiques des Technologies de l'Information et de la Communication) courant 2020

## Radio Bocage ou l'esprit libre et laïque !

La Ligue de l'Enseignement de l'Allier, située à Moulins, est la seule fédération départementale à disposer d'une radio au sein de ses équipes. Composée de salariés et de bénévoles, elle cultive l'esprit d'ouverture sur l'actualité locale. A l'occasion de la **Journée Mondiale de la radio** le samedi 13 février, nous avons voulu en savoir plus !



Née en 1983 sous l'impulsion de quelques passionnés de la FM, Radio Bocage émet sur un rayon d'une trentaine de kilomètres autour de la capitale bourbonnaise. Sur les ondes, des programmes variés, animés par une équipe dédiée.

### Depuis un an déjà, la radio bourbonnaise diversifie ses émissions

Aux manettes, Maud Bétiaux et Léo Toscane, tous les deux animateurs salariés de la Ligue de l'Enseignement de l'Allier, sous la direction de Didier Boudonnat, président de la Ligue de l'Enseignement Allier. A leurs côtés, de nombreux bénévoles. Parmi eux, un trio de journalistes professionnels qui sont bien décidés à promouvoir le média pré-

féré des Français. Une aventure qui aurait pu se clore en début d'année 2020 avec le confinement. Bien au contraire ! Cristel Delorme, Farid Sbay et Sébastien Joly ont décidé d'animer une émission quotidienne, six jours sur sept comme l'indique Farid : « L'instauration du confinement a véritablement isolé les Français. Coupés de la vie extérieure, l'information locale n'en était que très limitée. La radio, elle, pouvait s'inviter avec facilité, et gratuitement dans tous les foyers ! ». C'est à partir de ce constat que la bande d'amis a joint, par téléphone, des centaines de personnes, en direct pour se faire relais de l'information. Des comités de rédaction, chaque jour, pour composer des plateaux d'invités capables de répondre aux questions perspicaces de journalistes comme Sébastien Joly : « Nous avons le devoir d'information. Qu'ils soient officiels, acteurs du monde social, médical, ou bien tout simplement auditeurs, nous avons essayé, pendant deux mois, de donner la parole au plus grand nombre d'entre eux ». La mayonnaise a véritablement pris, à tel point que le lien streaming saturait régulièrement.

### Sur les ondes ou en ligne

Les ondes, à trente kilomètres, bien évidemment, mais aussi le net via la page Facebook et la mise en ligne de dizaines de vidéos réalisées par Cristel Delorme, la JRI (journaliste reporter d'images) du

groupe, à la tête de la maison de production Net-bocage, avec qui Radio Bocage a établi un partenariat efficace : « Le terrain m'anime véritablement. Allier l'esprit de la radio à celui du reportage vidéo était un vrai challenge ». Au total, ce ne sont pas moins de soixante-deux interviews en podcast, habillées en images qui ont été diffusées sur la page Facebook de la radio. Des heures de montages pour Cristel qui ont permis de faire connaître les deux médias.

### Des émissions d'actualité et à thèmes

Depuis, l'émission d'actualité est devenue hebdomadaire, chaque vendredi, entre 7 et 10 heures. A cela s'ajoute la production d'émissions à thèmes, telles que l'émission « Défense Nationale » évoquant l'actualité des métiers de l'armée, cultivant aussi le devoir de Mémoire et, plus largement, l'esprit citoyen. D'autres émissions sont en émulsion dans les têtes de toute la petite tribu d'informateurs passionnés. L'aventure se poursuit sur le populaire 96.5 Mhz de la bande FM...

### Plus d'infos :

Facebook : Radio Bocage ou La Ligue de l'enseignement Allier.

Site internet : [laligue03.org](http://laligue03.org)

Mail : [redaction.radio@laligue03.org](mailto:redaction.radio@laligue03.org)

# Se divertir fait du bien avec l'info insolite du mois !

Vous aimez l'actualité décalée ? Retrouvez-ici l'info insolite du mois qui va vous faire sourire le temps d'un instant...

## Découvrez la vie du sol... avec un slip !

Pour observer la biodiversité sous terre, l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie) vous propose... de planter un slip ! Après deux mois, vous pourrez le déplanter et découvrir ce qu'il en reste. Les trous formés sont des signes du travail des petits organismes peuplant nos sols.

### Pourquoi s'intéresser à la vie des sols ?

Le sol est un patrimoine naturel fragile qui participe à la régulation du cycle de l'eau et du climat. Il est le socle de la vie, de notre alimentation, d'une partie de nos médicaments... Plus il y a d'organismes vivants (vers de terre, bactéries, champignons...), plus le sol est riche, se renouvelle rapidement et permet à la végétation de pousser. Cependant à cause des pollutions, de l'imperméabilisation et de l'érosion, les sols s'appauvrissent et se dégradent.

Un défi pour connaître l'état de votre sol. L'opération «Plante ton slip» vous aide à observer la vie du sol près de chez vous. Pour relever le défi, rien de plus simple. Munissez-vous d'un slip ou d'un autre tissu en coton, puis suivez le guide !

### Que se passe-t-il sous terre ?



**Les petits animaux du sol mangent le tissu en coton et le découpent en petits morceaux.**

**Lors de leur digestion, ils transforment cette matière organique et rejettent des excréments.**

**Au tour des bactéries et champignons microscopiques de dégrader ces excréments ! Ils absorbent les petites molécules et libèrent des enzymes pour découper celles qui sont trop importantes.**

**Si le tissu est décomposé entièrement ou en partie, votre sol est vivant ! Continuez à le nourrir et le protéger.**

## Mode d'emploi

### Le jour J : plantez votre slip

Idéalement après les grands froids (à partir de fin mars)

- Creusez un trou d'environ 15 centimètres de profondeur.
- Placez-y à plat le slip blanc 100% coton (idéalement bio). Le slip sera de préférence non coloré et usagé. Vous pouvez planter un autre tissu en coton blanc mais il est possible qu'il se dégrade en intégralité : s'il possède un élastique (non dégradable), il sera plus facile de le retrouver.
- Rebouchez le trou en marquant l'emplacement avec un tuteur par exemple, pour le retrouver facilement.

### 2 mois plus tard : déterrez-le ...

Procédez délicatement, rincez-le à l'eau claire, puis laissez-le sécher.

### ...et prenez une photo !

Postez-la sur la carte partagée sur [link.sumwhere.co/to/plantetonslip](https://link.sumwhere.co/to/plantetonslip). Vous pouvez aussi communiquer sur les réseaux sociaux avec le hashtag #plante-tonslip.

Pour aller plus loin rendez-vous sur [www.mtaterre.fr](http://www.mtaterre.fr) et [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)



### Quelques précautions à prendre...

Pour participer, respectez les propriétés privées et les espaces publics en demandant l'autorisation de planter au propriétaire ou à la collectivité. L'ADEME décline toute responsabilité en cas de non respect des consignes. Un slip enterré ne doit jamais être laissé dans la terre : n'oubliez pas de le déplanter.



## Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

### Plus que jamais en action

2021 va permettre au projet péniche de continuer d'être dans l'action afin d'être opérationnel dès l'ouverture du lieu. Tous les prestataires techniques, entrepreneuriaux, administratifs et financiers du projet sont dans les starting-blocks, pour accompagner le Capitaine dans ses différentes démarches. Il va notamment suivre 2 formations certifiantes de « Facilitateur en innovation participative », et « Responsable de tiers-lieu », qui lui seront utiles lorsque la péniche sera ensuite en place sur l'Allier.

### Nouveaux intervenants sur le projet

Le Capitaine a recruté pour le projet 2 nouveaux intervenants techniques qualifiés pour les parties d'études d'impact environnementales, et pour

l'ingénierie en génie civil fluvial, en vue de la réalisation d'un quai d'amarrage nécessaire à l'installation permanente de la péniche. Ces experts viennent compléter l'équipe technique, que « La Péniche d'abord » a mandaté pour mener à bien cette mission de création d'un lieu flottant multi-forme à Moulins, et sont en lien directs avec les différents services institutionnels.

### Retour des Upheros à Moulins

Dès que la situation sanitaire le permettra, le Capitaine du projet péniche, parallèlement ambassadeur bénévole pour « Marque Auvergne » (label officiel de Conseil Régional Auvergne-Rhône-Alpes), va relancer cette année sur Moulins et ses environs, les très attendus UPHEROS, qui sont des afterworks inspirants, informels, optimistes et conviviaux, autour des initiatives et des

projets locaux. Ce concept est porté par bénévoles engagés sur et pour le territoire dont fait parti le Capitaine. Cette dynamique, pas directement rattachée à un lieu précis, et qui avait pris fin ces dernières années, va donc être remise au gout du jour de manière active et régulière sur l'agglomération moulinoise.

Autour de lui, différents acteurs locaux souhaitent l'accompagner dans le redémarrage de ces événements à l'esprit positif.

Informations : <https://upheros.fr/>

Retrouvez toute l'actualité du projet péniche à Moulins sur Facebook et Instagram : La Péniche d'Abord

Contact : [lapenichedabord@orange.fr](mailto:lapenichedabord@orange.fr)  
Site internet : [lapenichedabord.com](http://lapenichedabord.com)

# Vivre ensemble avec nos différences

Parce qu'il n'est pas toujours évident d'être parent ou professionnel de l'enfance, la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais a mis en place « Ma Différence en Bocage », un dispositif nouveau et innovant pour répondre aux besoins de tous les enfants sur les 25 communes du territoire. Parce que chacun est différent et que nous rencontrons tous des difficultés pouvant devenir un handicap tant pour l'enfant comme pour son entourage, ce service a été créé sur mesure pour répondre à chacun, dans sa différence. Entretien avec **Sandra Navetat**, référente du dispositif.



**Esprit Edition : Pourquoi ce nouveau dispositif ?**

**Sandra Navetat :** Le besoin de ce nouveau service a émergé à partir d'un constat sur le territoire et s'inscrit dans le Contrat Local de Santé du Bocage Bourbonnais. Une demande forte sur la création d'un lieu d'écoute, d'information et de mise en relation entre familles et professionnels du milieu ordinaire concernés par la différence d'un enfant, dans les secteurs de la petite enfance. Ce service public est gratuit, financé par la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais et la Caisse d'Allocations Familiales de l'Allier.

**Esprit Edition : Quel est le public concerné par « Ma Différence en Bocage » ?**

**Sandra Navetat :** Nous soutenons les enfants de 0 à 18 ans et les adultes de leur entourage, qui rencontrent des difficultés de toutes natures, qu'elles soient passagères, suspectées ou repérées depuis longtemps.

**Esprit Edition : Comment faire appel à vous et quel accompagnement proposez-vous ?**

**Sandra Navetat :** Je réponds à des sollicitations individuelles provenant de parents, grands-parents, professionnels... Je vais à leur rencontre pour les écouter, recueillir leurs besoins, tenter de répondre à leurs questions et leurs attentes. Ma mission première est de m'adapter à la demande car chaque situation est unique. J'effectue un travail d'observation sur les lieux de vie de l'enfant, pour mieux comprendre ses besoins. Chez lui, à la cantine, à la garderie, au sport... J'ai un regard extérieur, je ne fais pas de bilan, je travaille à construire, avec l'ensemble des acteurs impliqués autour de lui, un projet pour le soutenir lui et son entourage. J'accompagne, j'oriente, je guide, j'informe, je fais du lien avec des lieux et des professionnels ressources de notre territoire communautaire et en dehors de celui-ci. Je travaille en permanence en réseau et en partenariat. Il faut lever les peurs autour du handicap ou d'une pathologie. Pour que les personnes vivent avec les autres, il faut mieux les accueillir et mieux les accompagner.

“ Proximité, disponibilité, réactivité, transversalité ”

**N'hésitez-pas à demander un temps de rencontre à :**

**Sandra NAVETAT**

Référente "Ma Différence en Bocage" - 07 64 35 62 36 ou [s.navetat@ccbb.fr](mailto:s.navetat@ccbb.fr)  
Place de l'Hôtel de Ville  
Bourbon l'Archambault

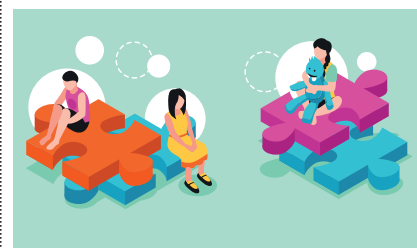


## En bref



**Parents, grands-parents et professionnels, quand faire appel à « Ma différence en Bocage » ?**

- Vous vous interrogez sur votre enfant ou l'enfant qui vous est confié / Vous vous sentez démunis ;
- Vous observez des comportements ou réactions inhabituels ;
- Vous avez l'impression qu'« il ou elle ne va pas bien » ;
- La famille traverse une période difficile et vous pensez que l'enfant en souffre ;
- Votre enfant présente un handicap ou une maladie déjà diagnostiqués et vous souhaitez le confier à des professionnels de confiance ou trouver un lieu de loisirs capable de s'adapter à ses particularités.





**GAN MOULINS CATHÉDRALE**  
**Pascal CHAZALMARTIN**  
Agent général d'assurances  
03000 MOULINS

6 rue Diderot (les Arcades)  
03000 MOULINS  
**04 70 20 50 50**  
[moulins-cathedrale@gan.fr](mailto:moulins-cathedrale@gan.fr)





**Coïncidence**  
Livres Jeunesse  
Jouets en bois  
Jouer et lire pour mieux grandir !

14 rue Pasteur - 03000 MOULINS  
04 70 20 68 38 - [coincidence2@wanadoo.fr](mailto:coincidence2@wanadoo.fr)





# ROUCHY

CARRELAGE ♦ SANITAIRE ♦ CHAUFFAGE ♦ CLIMATISATION

VOTRE CARRELAGE EN GRAND AVEC ROUCHY



Réaliser une douche sans joint en profitant des avantages du carrelage est désormais chose possible, et l'intérêt ne se résume pas qu'à l'esthétique ! Tous les effets de matière que l'on propose, se retrouvent dans nos grands formats, le marbre, le béton, la pierre ou le métal.

Les formats de 150x100 cm jusqu'à 160x320 cm, en épaisseur de 5 à 8 mm, sont des produits magnifiques pour la salle de bain comme pour la cuisine. Les surfaces ainsi habillées, pour les sols, les murs et tous types de plans de travail avec un minimum de joints, garantissent par ailleurs une facilité d'entretien et une durabilité inégalées.



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

Retrouvez-nous dans nos agences et sur [www.rouchy.fr](http://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