#74
SEPT
2022

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit Sport & Bien-être

By Aude & Julie

100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% ALLIER

La spiruline, l'alliée de la rentrée



Romain
producteur
de spiruline
à Lapeyrouse

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

Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être

#Etiopathie

• ***Marie-Laure DURY***
Étiopathe
www.etiopathe-moulins.fr
06 50 12 73 85
Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY
65 Bd Ledru Rollin - 03000 MOULINS

#Diététique-nutrition

• ***Thierry BEAUFILS -*** Plaisir de manger
07 83 57 96 13 - t.beaufils@wanadoo.fr
Thierry BEAUFILS – Plaisir de manger
19 rue Mandon - 03210 MARIGNY

#Neurofeedback

• **Neurofeedback bien-être 03**
Nathalie MAGNIN
Séance sur rendez-vous en cabinet ou à domicile - 06 28 34 88 94
neurofeedback bien-être 03
Google : https://g.co/kgs/PMKvz5
76, route de Gennetines - 03400 YZEURE

#Energétique

• ***Anne BALOUZAT***
L'Annexe Energétique
06 25 24 69 03
www.annexe-energetique.fr
L'annexe énergétique
annexe-energetique
488, rue de la Tour
03290 DOMPIERRE-S/BESBRE

#Esthéticienne

• **Alex'ellence**
L'Atelier du Regard - Maquillage permanent et extension de cils
04 70 47 96 19
Alex'ellence l'Atelier du Regard
alexellence03
10 Rue Gambetta - 03000 MOULINS



#Nouvelle praticienne Villeneuve-S/Allier

Magali Felip-Jordana
Praticienne en massages de Bien-Etre

« J'ai intégré l'Institut Hypoténuse, Ecole Française de Massage, en septembre 2021 où après une formation de 6 mois, j'ai obtenu le titre RNCP de Praticien en massages Bien-Être. Le Praticien en massages bien-être est, bien sûr avant tout, un excellent technicien, mais sa pratique dépasse le cadre de travail du technicien. Le Praticien est un acteur majeur dans le suivi de ses clients ; il ne propose pas simplement une prestation, mais un parcours complet, adapté et personnalisé en fonction des problématiques du client, un suivi intégral de sa clientèle au travers d'analyses des demandes, de propositions justifiées et programmées, d'analyses des bienfaits de ses techniques, d'analyses des retours clients, de conceptions de programmes en fonction des récurrences de cas rencontrés. Le massage Bien-Être permet de stimuler l'organisme, permet le relâchement des tensions nerveuses et musculaires et apporte une sensation d'être aimé. Alors n'hésitez pas à vous laisser tenter par un moment de détente et de Bien-Être. »
Contactez-moi ! 06 36 83 14 47
Au cabinet tous les lundis sur rendez-vous
Rue de la Bergerie - 03460 Villeneuve-S/A.
À domicile sur rendez-vous
Facebook / Instagram : Magali Felip-Jordana
Praticienne en massages de Bien-être

Publi-rédactionnel

#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
Site internet : jd-osteopathe.fr
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 BOURBON L'A.

• **Pierre BOURDET**
Ostéopathe DO
06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr
http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr
4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Hypnothérapie

• **Véronique MEYNIER**
Hypnothérapeute, spécialisée en tabac & minceur et dans l'accompagnement de l'enfant
07 84 12 64 30 - veronique.meynier@orange.fr
Pôle médical de BRUGHEAS
Maison de santé de DOMPIERRE/BESBRE
Centre de consultations Arnault Tzanck à
06250 MOUGINS

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

• **Dimitri BARTOS et Marie-Astrid BARTOS**
Chiropracteurs
Centre Chiropratique du Bourbonnais
04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr
11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Sophrologie

• **Sandrine GUILLAUMIN**
Sophrologue
06 04 14 28 12
Sandrine Guillaumin Sophrologue
2 Bis Chemin des Grandes Vignes
03000 AVERMES

#Naturopathie

• **Mathilde LACHAUSSÉE**
Naturopathe - Énergéticienne
Magnétiseuse & Radiesthésiste
06 95 17 83 23
mathildelachaussee@gmail.com
mathildelachaussee
5 Bd Emile Chauvat 03000 MOULINS

#Énergéticienne

• **Marion BELVISI**
L'alchimie des Femmes
07 56 83 37 37
L'alchimie des femmes
alchimiedesfemmes
Les lundis matin et vendredis après midi
Cabinet 11 rue du Pont Guinguet
03000 MOULINS

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

cimm immobilier
Agence de Moulins

TRANSACTION - LOCATION
GESTION LOCATIVE
Spécialiste **VIAGER**
Une équipe à votre écoute du lundi au samedi
04 70 47 05 71
www.moulins.cimm.com





Aude & Julie

GOOD NEWS !



L'aventure Comité Mister France Officiel arrive dans notre belle région !

Mister France est un concours d'élégance masculine. L'élection aura lieu à Yzeurespace à Yzeure le 29 octobre 2022. Les candidats seront évalués par un jury et par le public. En image ci-dessus, le casting régional avec une première sélection, qui s'est déroulé le 11 septembre 2022 à l'hôtel de Paris à Moulins. Il a permis de retenir plusieurs candidats pour le titre de Mister France Auvergne 2022. Pour cette soirée, l'équipe d'organisation du Comité Régional Mister France Auvergne représentée par Stéphane Valera a choisi de s'engager auprès de l'Union Départementale des Sapeurs Pompiers de l'Allier, et plus particulièrement pour leur action auprès des enfants, pupilles de sapeurs-pompiers. Pour chaque billet vendu, 1€ leur sera reversé ainsi que l'ensemble des bénéfices de la buvette lors de la soirée d'élection. En attendant, suivez toute l'aventure sur Facebook Comité Mister France Auvergne-Rhône-Alpes Officiel.

> « La meilleure manière de prévoir le futur est de le créer »
> - Peter Drucker -

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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
Septembre 2022 - Mensuel Gratuit
Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
19 rue St Martin - 03000 Coulandon

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin
Impression :
Alpha Numeriq - Rue de Bad Vilbel - Moulins
Imprimerie certifiée Imprim'Vert 2022-6324©

Ont collaboré à ce numéro :
EFS, Christelle Cucca, Sylvie & Marie, Les Accros du Peignoir, Gilles Boireau Librairie jeunesse Coïncidence, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Le Point d'Orgue, Centre Social l'Escale.

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

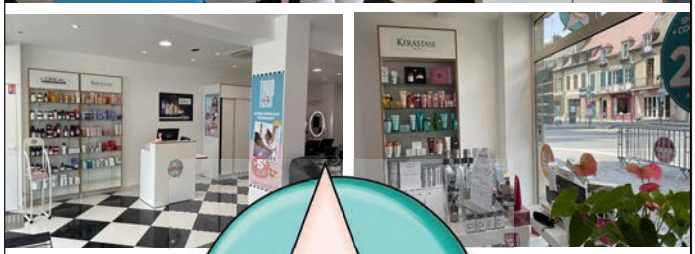
Ne pas jeter sur la voie publique

Photo du mois



Bravo Florian Milien pour ta qualification aux Championnats du Monde Ironman catégorie Half 70.3 miles, en Finlande en 2023. Découvrez le portrait de notre champion moulinois dans notre édition de juillet 2020.





HORAIRES :
Du lundi
au vendredi
de 9h à 19h
Samedi
de 8h30 à 18h

TCHIP COIFFURE

SANS RENDEZ-VOUS

PRIX NET ET SANS SUPPLÉMENTS

TCHIP MOULINS - 3 place d'Allier - 04 70 20 56 81

Ophélie va vous apporter des couleurs dans votre vie !

Envie de changement dans votre intérieur ? De la rénovation prévue suite à un nouvel achat de maison ou d'appartement ? Alliant architecture, art et décoration, Ophélie architecte d'intérieur et créatrice de l'enseigne Maison Bertille à Yzeure, vous accompagne dans le renouveau de votre espace de vie. Que vous soyez particulier ou professionnel, si vous avez un projet défini en tête ou besoin de conseils, osez demander l'avis d'un professionnel.





Avec un univers coloré et dynamique, **Ophélie** est une architecte d'intérieur libérale installée depuis septembre 2021. Basée à Yzeure, Ophélie se déplace dans un rayon de 70 km autour de l'agglomération moulinoise.

Conseils pour se sentir bien chez soi

Ophélie vous fait part de quelques conseils pour vous sentir bien dans votre maison ou appartement. D'abord, « *retranscrire sa personnalité dans sa maison* » Confie-t-elle. Étudier les besoins, ce qu'on aime afin de réaliser un projet cohérent. « *Il n'y a pas de couleur déconseillée, il faut faire selon vous et vos goûts ! Bien que des couleurs soient adaptées pour certaines pièces telles que les couleurs vives pour un bureau pour se stimuler et des couleurs plus épurées dans les pièces comme les chambres pour se reposer.* »

Ophélie conseille également de jouer avec les miroirs, pour donner de la profondeur à vos espaces et multipliez les points de lumière pour composer votre décor au sein d'une même pièce. Du côté du bien-être, Ophélie nous parle du développement de la lampe luminothérapie qui est la solution pour bénéficier des nombreux bienfaits de la lumière naturelle, à n'importe quel moment de la journée. Véritable source de bien-être, elle se fond désormais dans nos intérieurs.

« *Si vous voulez être dans le vent, la tendance cette année c'est le bois, le vert pour emmener l'extérieur à l'intérieur ! Le papier peint revient également en force ! Néanmoins, il est utilisé pour souligner des volumes, des espaces, intensifier.* » Concernant le « faire soi-même », Ophélie vous conseille de faire un réel travail en amont, réfléchir au meuble qui va bien, la couleur etc, cela prend du temps.





Bon à savoir !

Création d'intérieurs à votre image...

Sa préférence ? Penser une maison de A à Z ! Mais vous pouvez faire appel à Ophélie pour une ou plusieurs pièces seulement. Sa méthodologie est la même avec 2 phases. **la conception.** Penser, organiser, aménager, décorer, valoriser... Autant de domaines dans lesquels Ophélie, diplômée d'un BTS en Design d'Espace, vous aidera à lier fonction et esthétique. **Et la réalisation.** Planifier, gérer, rebondir... Vous pouvez aussi bien choisir de ne lui confier qu'une étude de conception avec des propositions d'aménagements et de décoration et réaliser vous-même les travaux ou choisir le package entier.

Plus d'infos

Sur les réseaux sociaux
bonjour_bertille
Site internet : **maison-bertille.fr**
06 26 66 58 28

Proprietes-privees.com



Une maison, un immeuble,
un appartement,
un commerce à vendre ?
Contactez moi !

Stéphane LAROBE
Conseiller en immobilier indépendant
06 79 96 62 55

GARANTIE immodvisor
4,8 / 5

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



Route de Moulins - **03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT**
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - **www.cuisines-gilbert.fr**

Ces 5 plantes incontournables pour créer une jungle d'intérieur

Plébiscitée depuis plusieurs saisons, la tendance Urban Jungle nous invite à transformer notre logement en forêt tropicale. Voici 5 plantes à adopter d'urgence pour un intérieur dépaysant et apaisant.

La monstera deliciosa
C'est LA plante emblématique de la tendance jungle urbaine. Avec son feuillage graphique et ses jolis dégradés de vert, cette liane originaire des forêts tropicales d'Amérique centrale occupe une place de choix dans un intérieur. Ses feuilles perforées lui valent le surnom de « Swiss cheese plant » que l'on pourrait traduire par la plante gruyère ! Pour se développer, la monstera deliciosa a besoin de lumière mais sans soleil direct. L'arrosage doit être régulier : une fois par semaine en saison estivale, tous les 10 à 15 jours en hiver.

Le palmier aréca
À l'heure où les voyages lointains en font rêver plus d'un, le palmier est l'évocation parfaite des vacances ensoleillées. Sable fin, eaux cristallines et végétation luxuriante… On s'y croirait presque ! Avec son feuillage dense et souple, c'est la plante


©APEI Actualités J.F. ©Ikea

idéale pour s'évader sans bouger de son canapé. L'aréca est endémique de Madagascar où il atteint 8 à 10 mètres de haut, on le rencontre également aux Caraïbes et aux îles Canaries. Cultivé en pot, il peut culminer à 2 mètres de hauteur. Facile d'entretien, il doit être arrosé tous les 3 à 4 jours en été. Une fois par semaine en hiver.

Le bananier (musa tropicana)
Avec ses longues feuilles d'un vert délicat, le bananier évoque lui aussi les contrées lointaines. La plus grande plante herbacée au monde pousse en Asie du Sud-Est, en Australie et aux Antilles françaises. Cultivé en extérieur, le bananier peut atteindre 4 à 6 mètres de haut. Le bananier en pot, lui, ne dépasse pas les 2 mètres. Il aime les atmosphères lumineuses, sans soleil direct. Très gourmand en eau, il nécessite un arrosage régulier pour maintenir le substrat humide. Conseil déco : on glisse le pot dans un panier en fibres naturelles pour un esprit 100 % jungle urbaine.

L'aloe vera
On change de continent avec une plante grasse présente dans la péninsule arabique : l'aloe vera. Connue pour ses propriétés dépolluantes, purifiantes et apaisantes, elle est aussi très esthétique avec ses feuilles épaisses et dentées variant du gris argenté au vert foncé. Peu exigeante, l'aloe vera est l'amie de ceux qui n'ont pas la main verte ! Elle s'épanouit dans la lumière, il est possible de la placer en extérieur l'été. L'arrosage se fait toutes les deux semaines.


©New Africa
La monstera deliciosa

Parce que votre **temps** est **précieux** et la **réussite** de vos projets **essentielle**

EXAPRET
Expert en crédits

✓ Prêt immobilier
- Acquérir votre résidence principale
- Financer des travaux
- Investir dans du locatif
- Racheter une soulte (succession /divorce)



✓ Prêt professionnel
- Créer ou racheter une entreprise
- Investir dans des locaux professionnels
- Financer de la trésorerie

✓ Assurance emprunteur
- Optimiser les garanties aux meilleurs coûts

✓ Regroupement de crédits
- Regrouper vos crédits en 1 seul sans changer de banque
- Retrouver de la trésorerie

Contactez-nous !
Nathalie Poutignat-Démosthénis
141, rue de Lyon
03000 MOULINS
04.70.45.11.36
exapret@exapret.com
ORIAS : 15 003 730

Suivez-nous !
Exapret

Plus d'informations & mentions légales sur **exapret.com**

ACCORDS PARFAITS

Votre projet en toute sérénité



Et si c'était le bon moment pour réaménager votre cuisine, moderniser votre salle de bains, créer un dressing ou aménager un coin télé par exemple ? Laissez-vous guider par le professionnalisme de l'équipe de Marie et Dominique Senaud.

Votre projet sur-mesure

Forts d'une expérience de plus de 20 ans dans la plâtrerie-peinture et d'une expertise reconnue dans la conception de projets personnalisés, Marie et Dominique sont à l'écoute de toutes vos envies d'aménagement, que vous soyez particuliers ou professionnels. Leurs engagements : vous offrir les conseils les plus justes, des produits de qualité et la réalisation de votre projet clé en mains, de l'idée jusqu'à la mise en service. Vous voulez repenser votre cuisine ou votre salle de bains, réaménager un placard, imaginer votre futur dressing ou agencer votre local commercial…et bien d'autres envies encore ? Avec eux, votre projet est entre de bonnes mains ! A l'écoute de vos besoins, vos goûts, votre mode de vie, ils vous apportent les conseils les plus adaptés pour créer, en fonction de votre budget, le projet qui vous ressemble.

Un interlocuteur unique

Avec Accords Parfaits, tout n'est que sérénité. Mise en place du chantier, planning, suivi des fournisseurs et artisans, livraisons des matériaux, etc. Marie et Dominique s'occupent de tout. « *Nous coordonnons une équipe de près de 10 corps de métiers différents (plâtriers, peintres, menuisiers, électriciens, carreleurs, maçons, marbriers…) dont nous garantissons le sérieux et la qualité du travail* ». Une question sur le suivi de votre projet ? Marie et Dominique sont à votre disposition tout au long de vos travaux.

Fabrication 100% française

Un soin tout particulier est apporté au choix des fournisseurs. « *Pour les meubles de cuisine et de salle de bains, nous travaillons avec la renommée maison Pyram, localisée dans le Cantal. Sa proximité géographique garantit ainsi des délais de livraison entre 6 à 8 semaines* » précise Marie. Ils s'entourent également de prestataires locaux de qualité comme, entre autres, Bérangère Giraud, créatrice de luminaires sur-mesure.



Nouveau showroom à découvrir

Vous avez un projet d'aménagement ? Venez puiser votre inspiration dans le nouveau showroom du magasin dès novembre. Vous découvrirez les mises en ambiance d'une cuisine et d'une salle de bains tout en fonctionnalité, sobriété et élégance… autant de choix de couleurs, de matières, de rangements ou d'accessoires pour votre futur projet. Vous pourrez ainsi prendre le temps d'échanger avec l'équipe sur vos envies, vos besoins et poser toutes vos questions. Des portes ouvertes sont également prochainement prévues. Les dates vous seront communiquées dans le prochain magazine d'octobre. À suivre...

Contactez-nous !

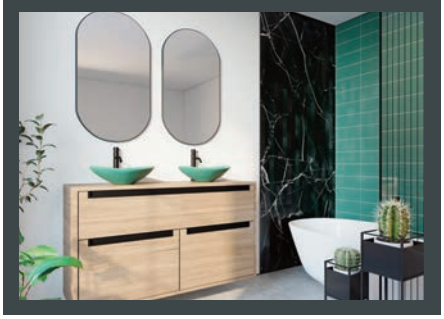
Accords Parfaits
17 avenue du Général Leclerc
03000 Moulins
04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com





Bon à savoir !

Remise en peinture d'une pièce, création d'une cloison sèche, pose d'un revêtement de sol, d'une toile tendue à froid sur un plafond, etc. Accords Parfaits est également à votre disposition pour tous vos besoins de travaux en plâtrerie-peinture.



ACCORDS PARFAITS

Ils nous ont fait confiance

Patricia et Alain C.

« Nous voulions revoir intégralement l'espace principal de la maison : l'entrée, le couloir, la cuisine, le salon et les wc. Plan, propositions de couleurs, de matières...Mr et Mme Senaud ont été à l'écoute de ce que nous voulions et leurs idées étaient pertinentes. Les travaux ont duré deux mois comme prévu. L'espace a été entièrement re-dessiné, les cloisons abattues, des faux-plafonds créés pour donner une fluidité à l'ensemble de la pièce. Malgré le fait qu'il s'agissait d'un gros chantier, tout s'est bien passé et nous nous sommes sentis accompagnés. Nous les recommandons ».



Avant / après



Bruno et Isabelle M.

« Notre cuisine et notre salle de bains avaient besoin d'être refaites du sol au plafond. On nous avait conseillé Accords Parfaits mais nous pensions que leur offre ne correspondrait pas à notre budget et bien cela a été tout le contraire ! Mr et Mme Senaud ont été à l'écoute de nos besoins et nous ont proposé un projet de qualité en s'adaptant à notre budget. Le contact entre nous est tout de suite bien passé et leur équipe a été très professionnelle. Le fait que leur prestation soit clé en mains a été d'un grand confort pour nous »

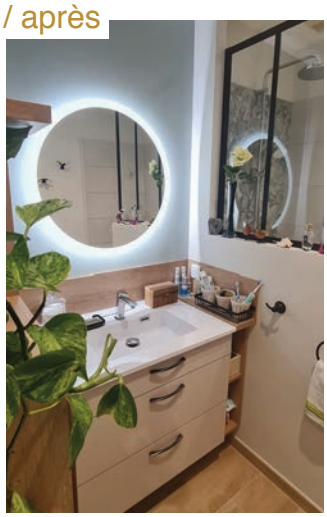


Avant / après



Avant / après





Serge et Dominique F.

« Nous avons souhaité refaire faire notre salle de bains et les wc. Accords Parfaits a tout pris en charge de A à Z. Seulement trois rendez-vous ont suffit pour établir le projet. Mr et Mme Senaud ont très vite identifié nos besoins, nos envies et ont été force de propositions. Ils suggèrent mais ne forcent jamais, c'est vraiment appréciable. En un mois, le chantier était terminé. Aucun temps mort ! Les artisans se sont succédés avec une organisation fluide, dans une bonne ambiance et le chantier était laissé impeccable chaque soir. Nous sommes ravis »

SHOWROOM

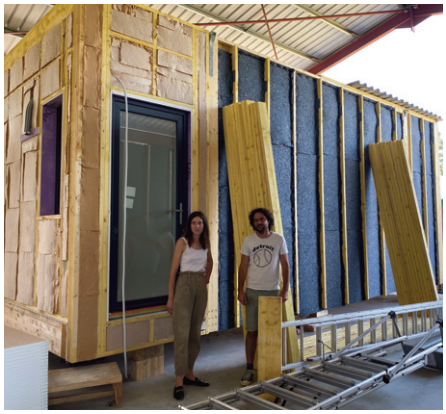
ACCORDS PARFAITS

17 AVENUE GENERAL LECLERC 03000 MOULINS
T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com
www.accordsparfaits.com

AGENCEMENT
CUISINE
DRESSING
SALLE DE BAINS



CYME offre clé en main des lieux de vie évolutifs et éco conçus !



À la sortie du premier confinement, et après le constat que de nombreuses personnes passent plus de temps chez elles, y travaillent... opter pour un espace confortable, esthétique et durable est devenu une préoccupation centrale. Aurélien, Margaux, Pierre, Jérôme et Margaux, les 5 associés-fondateurs actuels (entrepreneur, architecte, financier, constructeur et créatif), se sont réunis pour créer CYME autour de leur vision de l'habitat durable. Depuis cette société offre clé en main des lieux de vie évolutifs, éco conçus grâce à des constructions modulaires à ossature bois pensées pour évoluer, se transformer, se transporter.

Réalisés dans leur atelier du Bourbonnais d'une surface de 1000 m² à Bourbon l'Archambault, les modules, à la fois esthétiques, durables et de qualité, sont conçus de A à Z sur place et ensuite acheminés par camion direction un territoire auquel ils doivent s'intégrer, donc s'adapter, mais qu'ils pourront un jour quitter, sans avoir durablement impacté le sol qu'ils auront emprunté. « *Construire, c'est avant tout s'implanter dans un territoire et dans un climat, chaque projet se développe donc selon son rythme propre, son environnement, ses particularités de la conception jusqu'au raccordement sur le terrain.* » nous précise Aurélien Dahan, en charge du développement.

L'entreprise est capable de répondre à toutes les envies et ouvre de nouveaux champs des possibles aux particuliers, aux collectivités territoriales et aux professionnels de l'immobilier. « *Elle s'adresse par exemple à tous les propriétaires qui souhaitent gagner de l'espace, ou à ceux qui souhaitent disposer d'une solution innovante pour créer cette pièce en plus qui leur manque tant pour télétravailler au calme, ou encore ce petit studio indépendant qui accueillera l'aîné(e) de la famille ou deviendra un investissement locatif. Qu'il s'agisse de logements collectifs, de maisons individuelles ou d'espaces de bureaux, chacune de nos réalisations vise un seul objectif : contribuer à la qualité de vie et au bien-être des usagers. Nous sommes convaincus que la construction en modules ossature bois représente une solution pour construire plus vite et de façon plus durable, les logements dont la France a impérativement besoin dans le contexte de décarbonation du secteur de la construction.* » nous explique Margaux Ract, responsable de la communication.

Ce que propose CYME

« *Ces constructions, puisqu'elles sont mobiles, doivent être robustes dans leur conception, élégantes et polymorphes dans leur déploiement. Sans béton ni fondation lourde, elles font la part belle au bois, au verre et au métal et ont recours, chaque fois que possible, au recyclage, aux matériaux biosourcés et faits en France. Ces lieux de vie sont construits de manière douce et saine, pour leurs utilisateurs comme pour leur environnement et visent la passivité, c'est à dire à très faible consommation.* »

CYME est en mesure d'intervenir sur tout ou partie d'un projet : design, maquette BIM, fabrication, construction, promotion, aménagement intérieur (mobiliers conçus ou recyclés, jusqu'à la vaisselle). Des projets sur mesure et clé en main, qui sortent de terre en 2 fois moins de temps qu'une construction traditionnelle et à moindre coût. « *À matériaux équivalents, grâce à des processus rationalisés et internalisés au maximum, et à la neutralisation des aléas climatiques liée à la conception en atelier, nous estimons la baisse du coût à 20%.* » nous confie Aurélien Dahan.

Une entreprise qui privilégie le savoir faire local

« *Construire en Auvergne, c'est aussi déployer les compétences et les connaissances des hommes et des femmes qui habitent cette région. Nous employons actuellement 15 salariés et nous étoffons notre réseau local depuis notre implantation. C'est également révéler les potentiels d'un territoire proche de la nature et de ses ressources, privilégier la récupération et les filières locales* » Quoi de plus logique pour une entreprise innovante et jeune que de garder les pieds sur terre !



La maisonnette aux étoiles

« *La Maisonnette aux Étoiles est conçue comme un espace d'observation ouvert sur la nature, le ciel et ses étoiles. C'est un espace de contemplation et de méditation ouvert sur le paysage environnant, le ciel et ses étoiles* », indique Margaux Desombre, associée architecte chez CYME, qui poursuit : « *Le nom de ce projet pilote reflète cette invitation à la poésie. La Maisonnette aux Étoiles est un espace de vie onirique empreint de poésie, où le bois, le ciel et les plantes constituent un refuge à qui s'y installe.* »

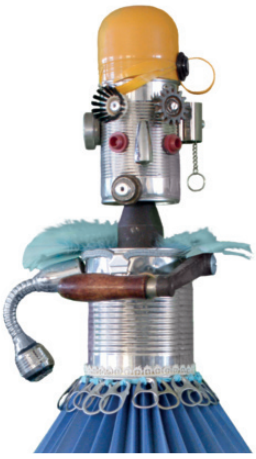
Une première réalisation dans les Pyrénées

C'est au cœur des Pyrénées, entre vallons et montagnes, que la première Maisonnette aux Étoiles sera installée au printemps. Conçue et imaginée pour un couple, la maisonnette dévoile un espace de 35m², divisé en deux parties. La première partie est dédiée au logement (salon, cuisine équipée, salle de bain). La seconde partie offre quant à elle un espace dédié à la serre, elle-même partagée en deux espaces : une « serre chaude », ventilée et chauffée pour offrir le confort d'une chambre ; une « serre froide » dédiée à l'entretien d'un jardin d'hiver. La serre chaude accueille la chambre onirique souhaitée par les clients : un espace entièrement vitré où l'on peut s'endormir sous les étoiles, à l'abri des montagnes.

Plus d'infos : www.maisoncyme.com

PART' ENER
Votre partenaire en énergies renouvelables
SPÉCIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAIQUE
» 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

Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste
03000 Coulandon
06 50 67 38 26
Chauffage
Rénovation Salle de Bains
Pompe à chaleur
Climatisation
bezertpierre@yahoo.fr
www.sarl-pierre-bezert.com



Adèle s'en mêle !

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

À la rentrée, adoptez la méthode BISOU !

Pour éviter les achats compulsifs et la sur consommation, je vous propose la « méthode BISOU »* : moyen mémo technique et efficace pour moins, mieux consommer et faire des économies, en 5 questions.

B comme BESOIN : Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? Pourquoi j'en ai le besoin ? le marketing fait appel à notre affect pour nous faire acheter des choses dont nous n'avons pas vraiment besoin !

I comme IMMEDIAT : Puis-je attendre quelques jours avant de me décider ? Réfléchissez quelques jours ou semaines après pour voir si votre besoin est toujours là. L'immédiateté est la meilleure copine de l'achat compulsif surtout lors de promotions, ventes flash …

S comme SEMBLABLE : Ai-je déjà un objet de la même utilité ? Si vous avez 2 jeans bleus, pourquoi avez-vous besoin d'un 3ème ?

O comme ORIGINE : Quelle est l'origine de ce produit ? Où et comment a-t-il été fabriqué ? quelle est la matière ? Quel est l'impact de ce produit sur ma santé et l'environnement ?

U comme UTILE : Cet objet va-t-il m'apporter un confort primordial ? Est-ce que je vais m'en servir régulièrement ?



Dites non au superflu, à ce dont vous n'avez besoin comme cet échantillon, ces petites choses sur-emballées… pour lesquelles, il a fallu puiser énormément d'énergie et de ressources, qui ont fait le tour de la Terre, pour finalement, une fois entre nos mains, avoir une durée de vie d'environ 40 secondes avant de les jeter. Cela en vaut-il la peine ? En cas de réels besoins pensez : location, occasion …**Méthode BISOU, inventée par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verdeken à l'origine du livre « J'arrête de surconsommer».*

Retrouvez toutes les astuces d'Adèle sur son blog : www.sictomnordallier.fr. Et suivez-la sur Facebook – Adèle Luciole.

Publi-rédactionnel

Generali Moulins, un assureur proche de vous

Fort d'une expérience de 5 ans chez Generali, Johann Faulconnier prend la décision de s'installer en 2016 à Montluçon puis en 2019 à Moulins en reprenant l'Agence précédemment dirigée par Didier Desegher depuis une vingtaine d'années.

Sa collaboratrice Marie Christine Lemire, chargée d'agence, le rejoint l'année suivante. Cette moulinoise que beaucoup d'entre nous connaissent, a travaillé plus de 30 ans pour un autre groupe d'assurances sur Moulins et géré une agence avec son mari Bernard Lemire.

Chez nous l'assurance c'est d'abord une vraie rencontre, un échange, un dialogue. *« Nous nous adressons aux particuliers et professionnels en proposant des solutions d'assurances adaptées à votre situation. Notre objectif, vous accompagner dans vos démarches d'assurances et vos placements financiers. Dans notre agence vous pouvez obtenir des conseils et des devis personnalisés. Automobiles, habitation, complémentaire santé, garantie des accidents de la vie privée, assurance emprunteur ou des infos sur des placements en épargne ou retraite. Nous sommes vos partenaires pour assurer votre couverture, la protection de votre entreprise et celle de vos salariés. »,* nous explique Johann.



Generali s'engage !
« Nous sommes soutenus par le Groupe Generali France filiale du groupe italien Generali fondé à Trieste en 1831. Generali France s'engage au quotidien dans divers domaines, l'enfance, le climat, la durabilité etc… Depuis octobre 2020 Generali a entrepris une campagne de publicité nationale en télévision et radio inédite avec le slogan : « Nous sommes là pour vous » », nous précise Marie Christine.

JOHANN FAULCONNIER
Agent Général
GENERALI

« Venez rencontrer une équipe dédiée à votre service »

Agence Generali
7 Rue Monin - 03000 Moulins
04 70 44 11 61
moulins@agence.generali.fr
jfaulconnier@agence.generali.fr
mariechristine.lemire@agence.generali.fr
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30
À Montluçon du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Prenez rendez-vous par téléphone ou en ligne sur www.generali.fr

Le tir à l'Arc à Yzeure fait une percée fulgurante en 2022

C'est au nombre record de 95 licenciés dont 41 féminines, que la Compagnie d'Arc Yzeure aborde pleinement cette année. Avec un effectif âgé de 7 à 90 ans, le club de tir à l'Arc fait de plus en plus d'émules. Les dernières portes ouvertes du club en attestent car elles ont très bien fonctionné. L'après Covid a aussi attiré des personnes souhaitant découvrir ce sport pouvant se pratiquer en extérieur ou en salle selon les saisons.




L'équipe jeunes benjamins-minimes en Division Régionale Excellence (DRE) avec Jarod Allasseur, Zoé Deguelle, Jérémy Allasseur (coach), Camille T'Joen et Célia Monnery

La Compagnie et ses valeurs

« *Composée d'une section jeune, d'une section retraite sportive, d'une équipe hommes évoluant au niveau régional et d'une équipe féminine évoluant en Nationale 2, la Compagnie née en 1978, se porte bien. Il n'y a d'ailleurs pas d'obligation à faire de la compétition mais le club se veut dans une démarche avant tout sportive. Ce sport a un côté très convivial. C'est un mélange de sport individuel et d'esprit d'équipe* », nous précise Anne-Lise Cauchy, présidente du club, passionnée et ancienne membre de l'équipe de France jeunes. Elle s'implique énormément pour dynamiser la compagnie qui a obtenu de très beaux résultats cette saison lors les différents championnats départementaux, régionaux et nationaux, par équipes et en individuel, en salle et en extérieur. A titre d'exemple, Camille T'Joen une espoir du club a terminé 9ème lors du championnat de France jeunes en tir à l'arc extérieur.

La compagnie et ses installations

De l'achat de matériel est investi pour les jeunes, des locations d'arcs sont proposées. Les archers yzeuriens ont un minibus 9 places financé par la Région pour les longs déplacements. Disposant d'un local et d'un très bel espace en pleine nature à Millepertuis pour la pratique au printemps et en été, ainsi que de 18h de créneaux par semaine dans une salle partagée avec la Pétanque et la Boule lyonnaise au Parc de la Mothe sur l'automne et l'hiver, le club est bien soutenu par la Mairie d'Yzeure.

Le tir à l'arc bon pour le corps et l'esprit

C'est un sport complet procurant de nombreux bienfaits physiques. Il fait travailler l'ensemble du corps et contribue à l'amélioration de la coordination des mouvements. Le tir à l'arc donne une sensation de liberté et de calme intérieur. Il est idéal pour canaliser son énergie et améliorer sa concentration.


L'équipe féminine D2 lors de la Finale à St Avertin en juillet 2022 avec Léa Berthon, Amandine Brin, Anne-Lise Cauchy (coach), Cécile Rojat et Sarah Barnichon

Bon à savoir !

La compagnie en quelques chiffres

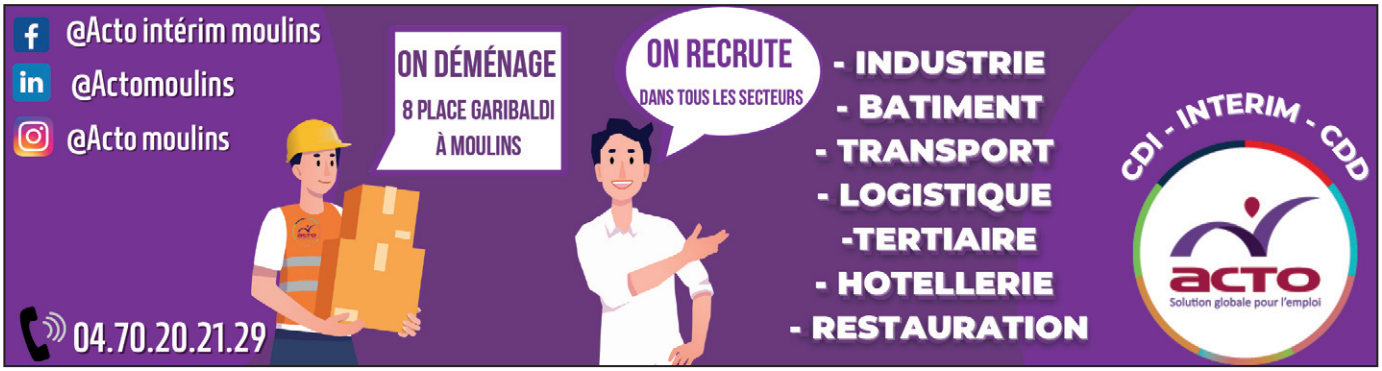
- **11**, le nombre de clubs de tir à l'arc sur le département de l'Allier.
- **50 et 70**, les distances maximales en mètres pour le tir sur cibles.
- **2015**, l'Année où le club avec son équipe fille a participé à la Coupe d'Europe des clubs sur l'épreuve de tir à 70 mètres et en obtenant à une honorable 5ème place de la compétition.
- **5**, représente le nombre de compétitions organisées par le club chaque année, 2 en salle et 3 en extérieur.
- **200**, le nombre de jeunes attendus au Tournoi national organisé à Yzeure du 21 au 23 avril 2023.
- **4**, le nombre d'entraîneurs au club auxquels s'ajoutent 1 brevet d'Etat et 1 assistant entraineur.
- **3**, le nombre minimum d'archers composant une équipe.

Nouveauté cette année

Un créneau d'1h30 par semaine s'ouvre pour la pratique du « Fit Archery », activité alliant renforcement musculaire et tir à l'arc.

Plus d'infos !

Compagnie d'Arc Yzeure
Siège à la Marie d'Yzeure
Anne-Lise Cauchy, Présidente
06 19 70 26 94 ou arcyzeure03@gmail.com
Facebook : Arc Yzeure
Le coût annuel d'une licence jeunes est de 58€ et de 88€ pour les adultes.



Vos conseillers financiers privilégiés à Moulins



1000 clients nous ont fait confiance pour l'étude de leur dossier de financement, et vous ?

Isabelle

IP CONSEILS, implanté à Moulins en centre-ville au 26 rue des bouchers à deux pas de la place d'Allier, se distingue par un panel d'offres et de services.

Le rachat de crédits, une solution face à l'inflation

L'augmentation des prix n'aura échappé à personne ; l'inflation est particulièrement forte et certains postes de dépenses essentielles ont vu leur budget augmenter significativement et rapidement.

Pour des ménages avec plusieurs crédits en cours de remboursement, cela peut suffire à déséquilibrer les finances. Grâce à un regroupement de crédit, ils peuvent respirer un peu, ajuster leur budget, voire programmer de nouveaux projets.

« *Le rachat de crédit peut être une solution efficace pour retrouver un reste à vivre plus important. Sans parler de solution miracle, ce type de financement a le mérite de réduire significativement les mensualités de crédit et peut permettre de financer un nouveau projet quand on ne peut plus souscrire de crédit ou que l'on ne souhaite pas augmenter son endettement.* » précise Isabelle POILLOT, fondatrice d'**IP CONSEILS**

La gestion du budget est facilitée avec un seul prélèvement mensuel.

La nouvelle mensualité unique est adaptée au revenu. En effet en allongeant la durée de remboursement il est alors possible de baisser significativement celle-ci et augmenter son pouvoir d'achat. L'obtention d'une trésorerie supplémentaire pour financer un nouveau projet peut être intégrer au financement.

Il vaut toutefois mieux être accompagné par des professionnels dans ce type de démarche car l'allongement du crédit en augmente le coût global. **IP CONSEILS** se chargera de mettre en concurrence les offres des établissements de prêt. Votre conseiller négocie ensuite pour vous les meilleures conditions.



Projet immobilier

Les critères bancaires se réduisent ; il est plus compliqué d'emprunter et les marges de manœuvre sont réduites avec des taux qui augmentent progressivement. « *La hausse des taux d'intérêt entraîne une baisse de la capacité d'emprunt. Et le taux d'usure, qui lui est encore bas pénalise des emprunteurs qui ne l'étaient pas auparavant. Ce mécanisme a pour conséquence de limiter encore un peu plus l'accès au crédit pour les emprunteurs.* » explique Isabelle POILLOT.
C'est pourquoi faire appel à **IP CONSEILS** permet d'être accompagné pour préparer son dossier de financement en amont de l'acquisition. Nous confier votre projet consiste justement à appréhender les évolutions des marchés financiers pour proposer des solutions à chaque emprunteur grâce à une analyse fine et personnalisée de sa situation.

IP CONSEILS se fait force de vous proposer un éventail de service en étant mandataire MPR (MaPrimeRenov') mais également distributeur exclusif du prêt vert pour vos travaux.

26 rue des Bouchers - 03000 Moulins - 04 70 20 94 06 - IPCONSEILS.COM

Pour une rentrée **en bonne santé**

C'est la rentrée, le mois de septembre est souvent l'occasion de changer ses habitudes notamment dans sa santé. Cela peut concerner la reprise du sport, une meilleure alimentation ou tout simplement se reconnecter à sa santé.

Saviez-vous que la colonne vertébrale y joue un rôle majeur ?

La colonne vertébrale est composée de 24 vertèbres mobiles, du sacrum, et du coccyx. Son rôle est de permettre le mouvement du tronc et de protéger la moelle épinière. La moelle épinière fait partie du système nerveux, elle est l'entremetteuse entre le cerveau et les nerfs. Le système nerveux a un rôle essentiel dans votre corps, il crée et transmet toutes les informations pour permettre à votre corps de vivre : mouvement, sensibilité, digestion, respiration, sommeil, régulation hormonale etc.

Le système nerveux est comme un réseau électrique, s'il y a une interférence sur un câble alors il n'y a plus de lumière. Si les nerfs sont comprimés alors la communication entre votre cerveau et le reste du corps diminue. Ces interférences sont à l'origine de divers maux : perte de mobilité, douleur (migraine, sciatique, lumbago, tendinite…), inconfort global, fatigue, constipation, troubles du sommeil…



On les retrouve majoritairement au niveau de la colonne vertébrale. Tel un fusible dans votre tableau électrique, les vertèbres se « bloquent » dès qu'il y a un surplus de stress pour protéger l'installation électrique.

Ces stress ont différentes origines : physique (traumatisme, mauvaise position, mauvaise pratique sportive), chimique (consommation de médicaments, alcool, tabac, drogue, mauvaise alimentation, manque d'hydratation), et émotionnelle (stress, dépression, contrariété au quotidien).

« *Le travail du chiropracteur est de déterminer où se trouvent les blocages, de les libérer, et d'en comprendre la cause. C'est ainsi que pour la journée mondiale de la santé, les chiropracteurs organisent* **une semaine de dépistage du 10 au 15 octobre**, *à travers d'un bilan gratuit pour déterminer si votre colonne vertébrale est en bonne santé et que votre corps fonctionne de manière optimale.*» nous explique **Dimitri Bartos, chiropracteur à Moulins.**

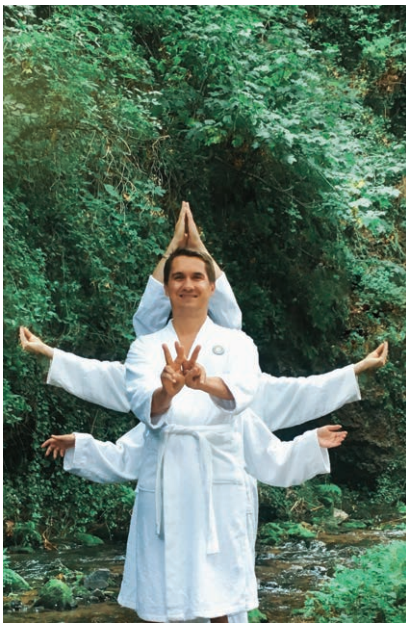
Besoin de plus de conseils ?

Retrouvez les coordonnées des chiropracteurs à Moulins dans notre Guide Mieux-être en page 2 du magazine.

Les Accros du Peignoir

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

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



Une nouvelle gamme de produits à **l'eau thermale d'Evaux-les-Bains**

Au cours de l'été, les Thermes d'Evaux-les-Bains ont dévoilé une gamme cosmétique complète, comprenant 8 produits à l'eau thermale d'Evaux-les-Bains. Tous les Accros du Peignoir apprécieront cette innovation, fruit d'une collaboration entre la station thermale et la société Olisma.

Une eau magique, aux bienfaits nombreux

L'eau thermale d'Evaux-les-Bains est connue pour ses propriétés régénérantes, reconstituantes et cicatrisantes. Elle est très riche en silicium, ce qui explique ses vertus dans le domaine de la rhumatologie, de la phlébologie, de la gynécologie (qui sont les trois orientations thérapeutiques de la station) mais également dans celui de la dermatologie.

La première marque de santé intégrative

Olisma est fier de se revendiquer le premier laboratoire en santé intégrative, démarche qui permet à chacun d'intégrer dans son quotidien des pratiques de santé de façon autonome et personnalisée, afin d'améliorer son bien-être et sa qualité de vie.

Nouvelle gamme « L'Eau d'Evaux »

Pour parvenir à cette gamme de produits à base d'eau thermale, un travail important a été fait au niveau des formulations, qui sont « clean », c'est à dire exemptes de tout ingrédient controversé. Un défi a été relevé, celui d'avoir dans tous les produits de la gamme 50% d'eau thermale, le « *vrai cœur du réacteur* » selon l'expression de Florian Petitjean, dirigeant d'Olisma.



On retrouve dans « L'Eau d'Evaux » l'ensemble des produits classiques d'une gamme cosmétique : des soins visage jour / nuit / anti-âge, des soins du corps, une crème main, des produits d'hygiène, des brumisateurs…

La distribution de ces produits se fait exclusivement en pharmacie, l'objectif d'Olisma étant de s'appuyer sur le savoir-faire et le sérieux du professionnel de santé qu'est le pharmacien.

CeltÔ
Bourbon-Lancy
mon rendez-vous bien-être

15 ANS de Bien-Être
2007-2022

EN 2022, CELTÔ SPA ET BIEN-ÊTRE FÊTE SES 15 ANS !
UNE BELLE OCCASION DE VOUS OFFRIR
ENCORE + DE BIEN-ÊTRE !

L'OFFRE Anniversaire
UN SOIN RÉALISÉ =
L'accès aux Espaces Thermoludiques de votre accompagnant à
15€*

D'AVRIL À DÉCEMBRE
Le 15 DU MOIS
Profitez de votre accès aux Espaces Thermoludiques
à 15€**
au lieu de 19,50€



* Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ tous les jours sur réservation de l'établissement.
** Offre réalisée uniquement sur place à l'Accueil de CeltÔ pour un accès acheté et consommé le jour même - Pour Novembre, offre réalisée le Mercredi 16 Novembre 2022 - Sous réserve de disponibilité sur place et réservation.

Découvrez la gamme de produits cosmétiques

PHYTOMER

De la mer à la peau...
des soins d'une efficacité remarquable, personnalisés selon votre type de peau.



en Boutique CeltÔ



Coup de ♥

Beauté du corps
Sea Holistic

Gommage et Modelage aux Bolus de Mer 60 min.

Combinant effleurages, pressions et étirements, ce massage du corps d'inspiration thaï élimine un à un les points de tension grâce à la douce chaleur des Bolus de Mer. Constitués de fleur de lavande maritime, de cristaux de sel marin, ils vous procurent un apaisement immédiat.

90€

mais aussi les Soins Signature
au cœur des biotechnologies marines...

Beauté du visage — *Teint Taches Rides - Correction Rides Raffermissant*
Soin Signature - Fraîcheur de Peau Anti-Pollution

Beauté du corps — *Soin Déstressant - Soin Ressourçant Reminéralisant*
Gommage et Modelage aux Bolus de Mer

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
WWW.CELTO.FR

Conception graphique - Studio Bonzo - www.studiobonzo.fr

ESPACES BIEN-ÊTRE | ESPACES THERMOLUDIQUES | SPA NATURE BASSIN EXTÉRIEUR | SPORT ET COACHING | ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

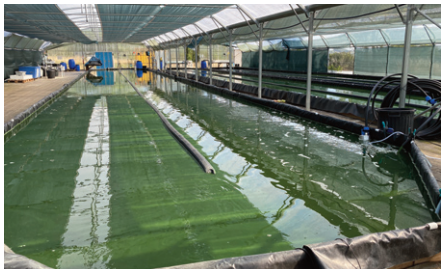
CeltÔ - Spa et Bien-Être - Bourbon-Lancy (71)
12 Avenue de la Libération • 71140 Bourbon-Lancy • Tél : 03 85 89 06 66

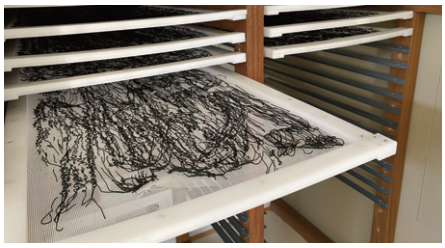
WWW.CELTO.FR

La spiruline des Volcans, une alliée bien-être ancestrale

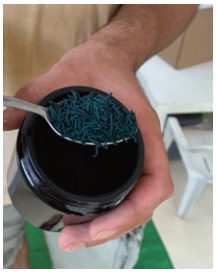
Romain Longo nous ouvre les portes de sa ferme, à la découverte de l'histoire et des bienfaits de la spiruline, qu'il est aujourd'hui le seul à produire en Auvergne.











C'est à Lapeyrouse, aux portes des Combrailles, que Romain et sa petite famille ont décidé de s'installer. Après avoir laissé derrière lui son passé d'informaticien dans l'agglomération lyonnaise, Romain s'est formé pour devenir spirulinier et a repris, il y a deux ans, la ferme de spiruline des Volcans. Un métier qu'il exerce avec passion et savoir-faire. « *Lors de ma reconversion, je cherchais à produire un aliment qui soit sain et durable. La spiruline répond tout à fait à ces exigences-là* ».

Une plante ? Une algue ?

La spiruline est une micro-algue de plus de 3,5 milliards d'années qui se développe dans les zones tropicales et volcaniques, en Afrique, Inde ou Amérique du sud. Son filament en forme de spirale, précieuse réserve de ses qualités nutritives, lui a donné son nom. Romain la cultive avec soin sous serre dans 3 bassins de 420 m^2. D'avril à octobre, il veille à son bon développement, lui apporte tous les nutriments dont elle a besoin et la maintient à une température optimale. Sans OGM, ni pesticide ou conservateur, elle est récoltée, filtrée, séchée et conditionnée sur place sous forme de paillettes.

Booster naturel d'énergie

La spiruline fait partie des compléments alimentaires appelés « super aliments ». Une cuillerée de 3 grammes équivaut à une portion de légumes ! Sa composition en fait l'alliée idéale des petits et des grands, quotidiennement ou en cure. Ses antioxydants, dont la phycocyanine et la vitamine E, contribuent au renforcement du système immunitaire. Elle est ainsi un excellent partenaire pour vaincre les petits coups de fatigue aux changements de saison par exemple. Son fer, facilement assimilable, aide à lutter contre l'anémie. Sa forte teneur en protéines, dont les acides aminés, est utile à ceux qui suivent un régime alimentaire spécifique comme le régime végétarien. Elle est également riche en vitamines A, B, E, K et en minéraux notamment en phosphore, potassium et magnésium. Ses vertus anti-inflammatoires apportent confort aux sportifs avant et après l'effort, ainsi qu'aux personnes ayant des problèmes articulaires.

La paillette : un tout autre goût

Ceux qui l'ont déjà goûtée en gélule ou en poudre n'en gardent probablement pas un très bon souvenir. C'est pour cela que Romain a décidé de la produire en paillettes. « *Cela permet de ne pas broyer les filaments, donc de préserver toutes ses qualités nutritives et aussi son goût naturel qui est beaucoup plus doux* ». Elle est parfaite pour saupoudrer vos plats, yaourts…même les tartines avec du miel comme le font chaque matin Romain et sa petite famille !

Pauline Orain

Plus d'infos !

La Spiruline des Volcans est en vente en ligne sur www.spirulinedesvolcans.com, directement à la ferme, dans certains magasins locaux et sur les marchés.
Visite sur rdv au 06 51 46 89 59
contact@spirulinedesvolcans.com

Idée recette !

Pour démarrer la rentrée en pleine forme, Romain vous propose une recette de barres de céréales !



Ingrédients pour 12 barres de céréales

- 100g de fruits secs (figues, dattes, …)
- 50g d'oléagineux (amandes, noisettes,…)
- 90g de graines : lin, tournesol, sésame
- 250g de flocons de céréales
- 3 c à s de spiruline en paillettes
- 120g de miel

A vous de jouer !

Faire griller les graines, dans une poêle, quelques minutes à feu doux.
Couper les fruits secs et les oléagineux en morceaux.
Dans un saladier mélanger le tout, en ajoutant en dernier la spiruline et le miel. Étaler le mélange sur une plaque couverte de papier sulfurisé, sur 1 cm d'épaisseur. Recouvrir avec du papier sulfurisé et une autre plaque. Laisser durcir une nuit au réfrigérateur. Couper en rectangles. Bonne dégustation !

Bon à savoir !

- La spiruline ne se cuit pas sinon ses éléments nutritifs s'altèrent.
- La spiruline se conserve à température ambiante, à l'abri de l'humidité, de la lumière et de la chaleur afin d'éviter toute oxydation et perte de valeur nutritive. Il faut bien refermer l'emballage après consommation.

Rendez-vous de sensibilisation **au Développement Durable**

Le samedi 17 septembre 2022, à l'occasion des Journées Européennes du Patrimoine, le Sictom Nord Allier organise une journée portes ouvertes qui lancera la **Semaine Européenne du Développement Durable** (SEDD). Retrouvez ci-dessous le programme complet du 17 au 29 septembre.

Journée portes ouvertes, samedi 17 septembre au Sictom Nord Allier de 10h à 17h
Cette journée lancera la Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD). L'occasion de découvrir ce que deviennent vos déchets une fois collectés, déposés à la déchèterie, comment fonctionne le service public de ramassage et les déchèteries, leur rôle, leur fonctionnement, etc. Découvrez également les différents métiers et les services du Sictom. Des ateliers, des jeux sont au programme et restauration sur place avec la Friterie l'Allier des Ch'tis.
Plus d'infos : www.sictomnordallier.fr

3 journées d'animations pour la SEDD
A l'occasion de la nouvelle édition de la SEDD qui se déroule désormais en septembre, le Sictom Nord Allier propose avec ses partenaires 3 journées avec 3 thèmes sur 3 lieux différents.

• ***Samedi 24 septembre : Déclic Repair à Avermes de 14h30 à 17h***
En partenariat avec L'Atallier Fablab, le Point Commun, Di-Day, l'Aménagerie, apportez votre petit électroménager défaillant, vos vêtements troués. Après diagnostic des professionnels présents, vous propose de réparer ensemble.

• ***Mercredi 28 septembre : Bébé Zéro déchet au LAEP* Moulins de 10h à 12h***
Cette sensibilisation aux couches lavables et hygiène durable pour bébé sera proposée en collaboration avec le CCAS de la ville de Moulins et sera dispensée par La Compagnie des couches au lieu d'accueil parents enfants "Les petites Lucioles", situé Passage d'Allier à Moulins. Les parents intéressés peuvent venir avec leur enfant de -6 ans, des activités manuelles lui seront proposées.


@La compagnie des couches

• ***Jeudi 29 septembre : Basket tri et apéro-cup au PIJ Moulins de 18h à 20h***
Femmes, hommes, jeunes et moins jeunes, venez testez votre adresse et vos connaissances sur le tri en jouant au basket, et échanger sur l'hygiène féminine durable avec Plim et Sources de Ma'lice, au Point Informations Jeunesse de Moulins située place de l'Hôtel de ville. L'occasion aussi de parler gaspillage alimentaire autour d'un quiz.





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, Pl. de l'Hôtel de Ville
• BUXIERES LES MINES
- Le mercredi de 8h à 13h, Place Louis Ganne.
• COULEUVRE
- Le Mercredi de 16h à 18h15 à La Lande
• 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, P. du champ de foire.
• LURCY LEVIS
Le lundi de 7h à 13h, P. 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.
- Le mercredi de 16h à 19h derrière le CNCS, rue Edmond Bourges.
• NEUILLY LE REAL
Le jeudi de 8h30 à 12h30, Place de la mairie.
• NEUVY
Le mercredi 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
Nouveaux horaires ! Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.
• YGRANDE
Le jeudi de 8h à 12h, Place Jean Jaurès.
• YZEURE
Le mercredi de 8h à 12h30, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS
De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi
De 7h45 à 11h30 sur le site fixe un samedi sur 2 les semaines paires.
• ST POURCAIN S/S. : Le lundi 26 septembre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• ST POURCAIN S/S. : Le mercredi 12 octobre de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.
• LURCY LEVIS : Le jeudi 13 octobre de 16h à 19h à la salle polyvalente.

COLLECTES DE PLASMA :
Le don de plasma sur le site fixe a lieu le lundi, jeudi, vendredi et samedi sur rendez-vous.
IMPORTANT : *L'EFS Moulins ne réalise plus de don de plaquettes.*





Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle.
Toutes les collectes se font sur RDV soit en nous appelant au 04 70 34 86 10 ou en prenant RDV sur l'appli www. dondesang.fr

- Produit du mois ! -

Les créations de Céline !

Céline Deponcelle, est installée en micro-entreprise en couture depuis avril 2021 à Beaulon. Elle confectionne tout type d'article, pour tous. Aussi bien pour enfant comme les bavoirs, des capes de bain, des serviettes de cantine élastiquées, que des sacs, des cotons lavables et bien d'autres encore ! Vous pouvez également faire appel à Céline pour de la retouche ! C'est en étant enceinte de son dernier enfant il y a 3 ans et demi que cette ancienne aide-soignante se met à faire ses premiers bavoirs, et depuis, ça ne s'est jamais arrêté. Céline travaille de chez elle mais ses créations ont déjà fait le tour de la France ! « *J'ai déjà envoyé des colis à Paris, à Marseille et même en Corse ! Je ne pensais pas avoir autant de succès.* » ***Facebook : les coutures de Céline et instagram : les_coutures_de_celine***



Pochette en forme de dent, très utile pour faciliter la tâche de la Petite Souris qui a parfois de la difficulté à retrouver la dent perdue

- Bien-être -

Céline Chargros a ouvert son institut de beauté à Avermes en 2021



Céline, esthéticienne diplômée depuis presque 30 ans, a créé son Institut de beauté "Institut Célys bien-être ". Passionnée, attachée à sa clientèle, Céline est attentive au bien-être de tous, petites frimousses, ados, femmes et hommes, auxquels elle propose un ensemble de soins complets (épilations, manucure, maquillage, soins visage, soins du corps, soins adaptés...). L'institut a adopté la marque "Clairjoie" avec des produits Bio fabriqués en France. Un Institut à son image, chaleureux, cocooning, familial, avec des couleurs chaudes et apaisantes, basé sur une relation humaine forte et de confiance, essentielle à ses yeux. « *Je travaille avec mes tripes, je donne beaucoup et reçois tout autant en retour de ma clientèle*»

Adresse : Institut Célys bien-être



Les Portes d'Avermes
04 70 49 43 77
06 87 17 64 56

Faire rayonner l'Allier à travers ses produits et savoir-faire locaux



La marque « Allier Bourbonnais Produits » a pour objectif de promouvoir et de valoriser les productions agricoles, agroalimentaires, artisanales et industrielles de l'Allier et de garantir au consommateur une information claire sur l'origine des produits qu'il achète et consomme. Céline Bonnet, chargée de valorisation des produits du Bourbonnais à l'agence d'attractivité nous explique.

À l'initiative du Conseil Départemental de l'Allier, l'agence Allier Bourbonnais Attractivité a été créée pour mettre en œuvre une stratégie de valorisation et de promotion du département, de ses territoires et de ses richesses. « *En 2020, le département de l'Allier lance sa marque territoriale « Allier Bourbonnais, l'Auvergne d'azur et d'or ». En juin 2021, afin de valoriser nos produits et savoir-faire fabriqués dans le Bourbonnais, cette marque territoriale se décline en l'agrément « Allier Bourbonnais Produits ». Son objectif est de réunir producteurs et consommateurs autour d'une démarche, certifiant l'origine bourbonnaise des produits, qu'ils soient issus du monde agricole, agroalimentaire, artisanal ou industriel. L'objectif est de les faire connaître et de répondre à l'exigence actuelle des consommateurs à la recherche de produits de qualité, authentiques et inscrits dans une démarche éthique en faveur de l'emploi local.* » nous explique Céline Bonnet.

Les objectifs de cette marque sont nombreux :

- Un enjeu économique : acheter local, soutenir l'emploi et le développement du territoire
- La promotion de l'image de notre département : valoriser l'Allier à travers ses produits
- Une mobilisation des acteurs : le label « Allier Bourbonnais Produits » vise les produits matériels élaborés sur le département mais toutes les entreprises (prestation de services, distribution…) ont aussi la possibilité de rejoindre le mouvement en utilisant, référençant, distribuant ces produits.

« *L'intérêt est de soutenir la production locale en facilitant les échanges et les rencontres entre producteurs et consommateurs, et en développant sa notoriété à travers des outils de communication, la participation à des salons et des événements locaux, régionaux, nationaux. Pour les consommateurs, les produits et savoir-faire labellisés sont la garantie de consommer des produits fabriqués dans le Bourbonnais et de participer à l'économie locale en soutenant des producteurs et artisans proches de chez eux.* » précise Céline Bonnet.

Les professionnels qui sont fiers d'entreprendre dans le département, de leurs produits et de leur savoir-faire peuvent proposer leur candidature pour rejoindre la démarche. « *C'est l'opportunité d'intégrer un réseau d'échanges dynamique, de bénéficier d'une promotion et d'une communication grand public et de répondre à une exigence de proximité du consommateur.* »

Découvrez les producteurs et artisans labellisés sur : Produits.allier-bourbonnais.fr

L'agrément en chiffres :

- Créé en juin 2021
- 38 producteurs et artisans alimentaires
- 32 artisans et producteurs non alimentaires
- 18 points de vente

Plus d'infos ! Céline Bonnet, chargée de valorisation des produits du Bourbonnais à l'agence d'attractivité - 06 78 07 89 30 bonnet.c@allier-bourbonnais.fr

Nouvelle rubrique !

Et désormais chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent.

Le savoir-faire du mois

La SICABA



La Sicaba compte 318 adhérents. Créée en 1963, elle est à l'origine de la création du premier label rouge bœuf de France en 1974. Elle a développé ensuite son activité concernant les viandes de qualité avec l'agneau fermier du bourbonnais, le porc fermier d'Auvergne puis la labellisation par Qualité France pour la distribution de viandes bio. La Sicaba continue son développement avec l'acquisition d'Hassenforder en 2011, la société Livrozet en 2016 et l'abattoir public de Vichy Communauté en 2020.
SICABA (Société d'Intérêt Collectif Agricole de Bourbon l'Archambault) est le seul abattoir agréé pour l'abattage des viandes sous Signe Officiel de Qualité Agneau label rouge, Bœuf Charolais label rouge et Agneau du Bourbonnais IGP et Bœuf Charolais du Bourbonnais IGP.
C'est également l'abattoir qui réalise l'abattage, la découpe et la commercialisation des viandes sous la marque Cœur de Terroir.
www.lesviandesdubourbonnais.fr



L'idée recette du chef Jeremy Brouard du restaurant Le Point d'orgue à Souvigny

Magret de canard aux figues, purée de carottes et fèves



Ingredients pour 4 pers.

- *2 magrets de canard*
- *2 cuillères à soupe de miel*
- *150 grammes de figues fraîches + 4 figues fraîches*
- *500 grammes de carottes*
- *500 grammes de fèves*
- *Sel, poivre, balsamique*
- *Fond de viande (bœuf)*

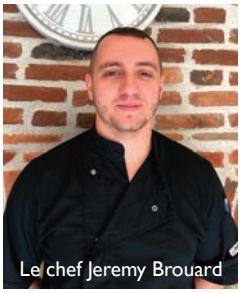
À vous de jouer !

Éplucher les carottes puis les tailler en rondelles et les plonger dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient bien fondante pour pouvoir les mixer avec du beurre et de la crème jusqu'à consistance souhaitée. Plonger les fèves dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes pour des fraîches et 6 minutes pour des surgelées. Réserver le tout avant de servir. Vous pouvez les poêler avec du beurre et un peu de thym.

Pour la sauce, cuire les 150 grammes de figue coupée en morceaux dans une casserole avec du beurre, puis déglacer au vinaigre balsamique rajouter le miel et un peu de fond de viande. Assaisonner à votre goût en sel et poivre.

Les 4 figues, faire une entaille en croix sur le dessus, les mettre au four avec un peu de beurre dans l'entaille pendant 10 minutes à 180°C.

Cuire les magrets de canards avec ou sans la peau (sans la peau rajouter une noisette de beurre pour la cuisson) jusqu'à cuisson voulu.



Le chef Jeremy Brouard

Bonne dégustation

“Petit conseil de notre sommelier Mickaël, pour déguster votre plat, vous pouvez l'accompagner d'un Saint Joseph.”

Le Point d'Orgue - 21 Pl. Aristide Briand - 03210 Souvigny

Calendrier des fruits et légumes de saison



https://www.extracteur-de-jus.bio/bien-choisir-son-extracteur-de-jus.html

Fruit du mois

La figue



Moelleuse et sucrée, la figue est le fruit phare de septembre à intégrer dans de nombreuses recettes salées ou sucrées. Elle est riche en antioxydants, en minéraux, en fibres... Une véritable mine de bienfaits pour un apport calorique raisonnable.

LA CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Café de la Barrière



Bar
Restaurant
Articles de pêche





102, rue du Jeu de Paume à Moulins
www.café-barriere-moulins.fr
04 70 34 92 81

Les jardins à la Prévert, **20 ans de service**



Ce jardin, pas comme les autres, est né en 2002 d'une volonté politique de transformer huit hectares de terre, en un jardin libre d'accès et ouvert à tous. Implanté dans le quartier du Plessis à Yzeure, ce jardin municipal se veut un lieu de solidarité et d'entraide à vocation sociale. Salariés du chantier d'insertion, habitants du quartier, écoles, accueil de loisirs, associations, retraités le font vivre depuis 20 ans.

Un jardin solidaire

Le jardin potager, qui s'étend sur 1,5 hectares, est cultivé sans pesticides et sans engrais, par les salariés du chantier d'insertion, créé en 2002 par la municipalité. L'équipe encadrante anime le site avec beaucoup de professionnalisme et de bienveillance.

Le devenir de la production

L'attention et le soin déployés par les salariés offrent une belle quantité de légumes chaque année. En 2011, le Centre communal d'action sociale (CCAS) met en place le panier légumes. Avec l'aide des travailleurs sociaux, des familles dans le besoin bénéficient d'un panier par semaine, de juillet à octobre.

Les jardins pédagogiques

Au fil du temps, diverses actions se sont mises en place à destination de différents publics. Ainsi, les agents des jardins élaborent des projets éducatifs autour du jardinage pour sensibiliser les jeunes au respect de la nature. 900 enfants des écoles, des accueils de loisirs, des crèches municipales, les institutions de jeunes handicapés, le centre hospitalier spécialisé, l'Unapei, fréquentent le jardin pédagogique et y découvrent les légumes oubliés, les animaux qui vivent discrètement dans les jardins, comment semer, planter à la bonne époque. Les Jardins sont d'ailleurs devenus le support du projet pédagogique des écoles permettant d'aborder le calcul de longueurs et de surface, la lecture d'indications, l'histoire à travers celle des jardins, la géographie des climats…

Le Point Commun à Avermes fait sa rentrée

C'est la rentrée, au programme un nouveau cycle d'activités de septembre à décembre 2022

Le Point Commun est un projet social porté par les avermois qui conçoivent et proposent des activités ludiques et conviviales ouvertes à tous. En attendant leur intégration dans l'ancien presbytère après sa rénovation architecturale, les activités sont proposées dans des salles communales. Un nouveau cycle débute le 24 septembre avec la soirée lecture de Agnès Marin et 13 activités au programme jusqu'au 21 décembre. Découvrez de nombreuses activités : Danse thérapie, couture, sophrologie adultes/enfants, danse urbaine, jeux en famille, Tai-Chi, Déclic'Repair, scrapbooking, relaxation, réunions d'échanges et d'informations…

Plus d'infos : www.avermes.fr

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

NOUVELLE Salle de Yoga
à Autry-Issards
Hatha yoga doux et tonique
Yin Yoga
Yoga nidra / Relaxation
Méditation / Qi Gong
Yoga du rire
Danses en cercle
REPRISE DES COURS lundi 12 septembre
Sandrine Bourgeois
06 27 82 45 12 www.yoga-anitya.com



GB CP
- OSER SE LANCER -
Gilles Boireau Conseil Projet
06 76 11 11 40
gillesboireau.conseilprojet@gmail.com



Entraineur de dynamique
Impulseur de projet
Facilitateur de territoire
Conseils personnalisés
Aide à la prise de décision
Intermédiation - Plan d'action - Expertise
Formation - Mise en réseau - Communication

L'esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise
By Aude & Julie
Abonnez-vous à notre Newsletter
www.espritsportetbienetre.fr



ORPEA RÉSIDENCES
RÉSIDENCE RETRAITE MÉDICALISÉE
LES MARINIERS
Accueil des personnes âgées autonomes
ou en perte d'autonomie en court ou long séjour
par une équipe à votre écoute
22 rue de la Fraternité - 03000 Moulins
Tel : 04 70 44 00 30 - Mail : moulins@orpea.net

La première édition de la journée départementale des aidants arrive dans l'Allier !

Le jeudi 6 octobre, à l'occasion de la journée nationale des aidants, se déroulera la journée départementale des aidants de l'Allier à l'initiative du Conseil Départemental de l'Allier, soutenue par l'Université Clermont Auvergne et la plateforme d'accompagnement et de répit « Bulles d'R » de l'UDAF de l'Allier. Celle-ci se déroulera au Campus Universitaire de Moulins.

« *Cette journée a pour objectif de mettre en lumière les aidants familiaux, de valoriser et d'informer ceux et celles qui accompagnent quotidiennement un proche en perte d'autonomie.* » nous explique madame Burkhardt, conseillère départementale déléguée aux services d'Aide à Domicile et aux Aidants

Au programme :

• **9h :** Emission de radio sur Radio Bocage Allier: 96.5 : "Aidant et isolement: la double peine ? "

• **13h30 :** Temps d'échange entre professionnels À partir de 15h : Stands à destination des aidants

• **16h30 :** Présentation d'initiatives locales, notamment les actions financées par la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, par le Conseil Départemental et présentation de « Ma Bulle d'R » par l'UDAF de Allier.

• **17h :** Conférence "Du répit pour les proches aidants : solutions et financement" animée par RCF Allier



• **18h :** Vernissage de l'exposition "Le proche aidant de l'Allier : des visages derrière un engagement"

Cette journée est ouverte à tous : aidants familiaux, aidants professionnels et grand public. Un accueil des personnes aidées est possible sur inscription au 04 70 34 39 67.

Bon à savoir !

La plateforme d'accompagnement et de répit « Bulles d'R », un dispositif innovant à destination des aidants familiaux ! Vous êtes aidant familial d'un proche en situation de handicap qu'il soit adulte ou enfant ? L'UDAF de l'Allier porte depuis le 1er Janvier 2022 un nouveau dispositif visant à soutenir les proches aidants. Il s'agit de la création d'une plateforme d'accompagnement et de répit à destination des aidants familiaux non professionnels de personnes en situation de handicap. Financée par l'ARS, « Bulles d'R » apporte un soutien accru aux aidants et assure de nombreuses missions. La plateforme d'accompagnement et de répit se veut d'être un lieu privilégié d'accueil, d'écoute et de soutien de l'aidant familial et de son proche aidé.

Pour contacter « Bulles d'R » :

- le numéro gratuit 0 805 03 06 09 joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h
- Une permanence d'écoute chaque lundi de 14h à 16h30 au 0 805 03 06 09 pour partager vos expériences ou vos difficultés quotidiennes avec l'animatrice de la plateforme







Octobre rose, le mois de la sensibilisation au dépistage du cancer du sein



En France, une femme sur huit développe un cancer du sein au cours de sa vie (59 000 nouveaux cas chaque année). Un diagnostic précoce constitue le meilleur moyen d'agir contre le cancer du sein, car s'il est détecté assez tôt, ce cancer peut non seulement être guéri dans plus de 9 cas sur 10, mais aussi être soigné avec des traitements moins agressifs et moins mutilants. D'où, l'importance du dépistage qui permet de déceler des lésions quand elles ne sont encore que de petits volumes.

Calendrier des manifestations prévues

• **4 octobre :** Marché des Champins : stand prévention et ateliers animés par des professionnels : Initiation à l'autopalpation sur les bustes du comité de l'Allier de la ligue contre le cancer. Information sur la mammographie de dépistage proposée par le service d'Imagerie Médicale du Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure.

• **5, 12 et 19 octobre :** Cours de cuisine à Bourbon l'Archambault, nutrition et cancer, suite de l'opération "Liguons nous"

• **6 octobre :** Journée des aidants sur le Campus universitaire organisée par l'UDAF

• **8 octobre :** Journée Porte Ouverte du service de Radiothérapie du Centre Hospitalier Moulins- Yzeure et de l'espace d'Accompagnement Thérapeutique (Accanthe) au CH de Moulins-Yzeure.

• **14 octobre :** Conférence "Cancer et nutrition", 20h30 salle polyvalente de Lusigny

•**15 octobre :** Circuits du Vélo-Club à 14h, et théâtre / spectacle musical. 20h30 à Lusigny

• **20 octobre :** Ateliers prévention du cancer du sein animés par des professionnels de santé : initiation à l'autopalpation sur les bustes du comité de l'Allier de la ligue contre le cancer, salle des fêtes de Bourbon l'Archambault à 18h.

Scannez le QR code pour connaitres les autres animations locales

Les brèves de bonheur de l'Escale, des pépites de bonheur partagées !



"C'était il y a un peu plus d'un an. Après avoir passé quelques jours à la maternité pour donner naissance à mon deuxième enfant, je suis rentrée à la maison. Les retrouvailles avec mon aîné ont été mémorables et la présentation entre les deux frères fut magique ! Un moment de bonheur exceptionnel dans la vie d'une maman "

Pour découvrir le livret en intégralité, n'hésitez pas le demander à l'accueil du Centre Social l'Escale de Souvigny pour une version papier ou par mail pour une version numérique : 04 70 43 10 67.

Rendez-vous **Upheros Auvergne "En Bourbonnais"**

Jeudi 29 septembre à Doyet, venez rencontrer et échanger autour de l'entrepreneuriat au féminin qui se déroulera à La Hall (salle Delta) au 4 rue André Charvillat à partir de 18h30. Evénement co-organisé par Le Cocon puis les Elles et Marque Auvergne, et animé par Gilles Boireau. ***Rens. : 06 76 11 11 40.***

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : Une rentrée écolo !



Et pour ça il existe aujourd'hui des solutions écoresponsables. Par exemple, remplacer les goûters à emballages individuels par des fruits frais ou des goûters faits maison transportés dans une boîte à goûter, par exemple. Ou opter pour une gourde plutôt que pour des bouteilles d'eau en plastique jetables.

Professionnels et particuliers
Service à la personne
Gros entretiens
(Matériel et produits tout inclus)
Crédit d'impôts* 50%
HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel
* Particuliers



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

NOUVEAU !
Atelier coaching écoresponsable
Tri selectif / Ecogeste / Fabrication de produits
Pour les professionnels, collectivités, magasins Bio, particuliers

Grand Hôtel Restaurant Montespan Talleyrand****
Maître Restaurateur



Espace bien-être
Restaurant ouvert 7/7
Grand solarium avec vue sur le château
Chambres
Jardin intérieur à la française
Piscine
Espace fitness
Appartement
Séminaires

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

Après une belle saison estivale, **un beau programme culturel à Souvigny cet automne !**

Publi-rédactionnel



Ce mois de septembre est l'occasion de découvrir l'avant-dernière **exposition du cycle des « estivales » avec un collectif d'artistes aux savoirs-faire et techniques très différents mais complémentaires** : fusing (travail du verre), installation de robots sur le thème du recyclage, dessins réalisés à la plume Sergent Major et aquarelles ainsi que des arts plastiques.

Nicole Vicaire, Dominique Lajous, Danielle Bernardon et Michèle Caranove s'installent sous les arches de l'ancienne église romane tous les jours jusqu'au 25 septembre de 14h30 à 19h en semaine et de 10h à 19h les week-end. Entrée libre.



La rentrée marque également le départ d'un rendez-vous incontournable pour les passionés de patrimoine et d'histoire. À l'occasion des **Journées Européennes du Patrimoine, le musée de Souvigny accueille Emmanuel Baillia**, retraité de l'éducation nationale et passionné par l'architecture. Il a réalisé d'innombrables maquettes pédagogiques qui permettent de rentrer dans les arcanes de l'architecture tout en s'amusant.

Quant au musée, il reste ouvert librement le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h et le dimanche de 14h à 18h.

Ce sont aussi les traditionnelles **Journées Musicales d'Automne du 30 septembre au 2 octobre** avec un programme original disponible en ligne à l'adresse suivante : **www.souvigny-festival.com** - ***Réservation en ligne ou auprès de l'office de tourisme de Moulins.***

La municipalité de Souvigny organise le premier **forum des associations qui aura lieu le samedi 10 septembre de 14h30 à 18h** à la salle polyvalente. Une vingtaine d'associations locales présenteront leurs activités. Au programme : balade à poney, musique et chant, démonstrations de tennis de table, projection de films, exposition photographiques et vente de jus issus des pommes du jardin du Prieuré.



Puis **le dimanche 9 octobre prochain dès 15h, Lise Lefèvre**, ancienne étudiante de l'Institut National du Patrimoine, présentera son travail de restauration sur la statuette de Marie-Madeleine datée du XV[e] siècle. Cette conférence sera suivie à 17h d'un concert.

Renseignements au 04 70 43 99 75 ou musee.souvigny@wanadoo.fr

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

“ **Besoin de visibilité ?**
Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24 ”

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

Soirée d'information et d'échanges **sur l'alimentation des jeunes enfants**

En lien avec les services petite enfance de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais et de la CAF, deux conférences de 1h30 sur le thème de l'alimentation pour les jeune enfant (0-6 ans) vous sont proposés et menés par Maryline Sonnendrucker : psychomotricienne, Jehanne Leulorain : neuro-psychologue et Catherine Blot : diplômé en orthophonie.

Ces dernières auront lieu le mardi 27 septembre à 20h à l'Espace Bocage de Tronget et le lundi 3 octobre à la salle des fêtes de Saint-Menoux à 20h. Ces dernières sont ouvertes à tous : professionnels, parents, futur parents, grands-parents...

Pour plus d'infos : 07 64 35 62 40 ou enfance@ccbb.fr



Repoussez vos limites avec **le coach Thibault Tauch !**

Vous aimez vous donnez à fond dans le sport sans compter vos heures et voir vos performances s'envoler ? Thibault est fait pour vous !



Sportif depuis sa plus tendre enfance
Diplômé d'un BPJEPS activités de la forme en 2019 à Vichy, ce moulinois de 25 ans est un grand sportif. Il a pratiqué le football dès ses premiers pas jusqu'à ses 24 ans et à un niveau régional. Mais ce n'est pas tout ! Il a également pratiqué l'escalade, la boxe thaïlandaise et aimerait prochainement faire du taekwondo. Après une blessure grave à l'épaule au foot, il a commencé la musculation en complément du sport qu'il faisait. « *Le sport c'est toute ma vie, quand j'en fais je ne pense à rien, c'est la liberté* »

Gagner sa vie en faisant de sa passion pour le sport son métier
C'est plus tard que l'idée de devenir coach lui est venue. « *Le confinement a finalement eu un effet positif sur les habitudes de santé des français. Ils prennent de plus en plus soin d'eux. C'est un métier d'avenir, il est en plein essor. Afin d'être complet, je vais me former sur la nutrition bien que j'ai déjà des connaissances de part ma pratique personnelle.* »

Du coaching sportif en salle, à domicile ou en extérieur !
Concernant sa manière de faire, il recherche la performance, à atteindre vos limites. Il veut que vous progressiez et il n'y va pas de main morte, il sait vous motiver. « *L'intensité d'entrainement est très importante. Si vous avez un petit coup de mou, je n'hésite pas à faire l'exercice avec vous pour vous remotiver, vous donner plus envie de vous dépasser. Vous n'êtes pas seul !* », nous précise Thibault. Il intervient à la salle de musculation Basic-Fit à Moulins, mais pas seulement ! Il se déplace à domicile, et en extérieur.

Infos pratiques
Vous êtes séduit, vous souhaitez faire une séance d'essai ? Contactez Thibault sur Instagram : thibault_tauch ou directement à la salle de musculation Basic-Fit du lundi au vendredi de 8h à 21h et le samedi de 9h à 13h.

Rendez-vous bien-être **au coeur de la nature**

Le samedi 17 septembre de 14h à 18h, au coeur du bourbonnais à 10 minutes de Moulins, Kô kô Pé´li vous invite à cheminer dans la nature pour redécouvrir vos 5 sens pour l'harmonisation corps/esprit. Différentes thématiques et mises en situation seront abordées : Se reconnecter à la nature, apprendre à lâcher prise, oser libérer ses émotions, se sentir présent et libre.



Cette manifestation est encadrée par Laurence Vizier sophrologue/relaxologue et Isabelle Pacqueriaud praticienne en massage bien-être et co/gérante du centre de bien-être Defit's. Collation offerte. Tarif : 50€. Places limitées.

Renseignements et inscription au 06 08 61 61 86 ou 06 45 55 22 70.











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

JAT 2022 : un bon cru !

Cette année, les soigneurs vous ont concocté 6 journées spéciales dont les traditionnelles Journées Herbivores, Manchots et Rapaces sous le signe des rencontres et de la sensibilisation permettant de collecter 5795 €. À noter quelques nouveautés avec notamment "La Soirée des N", le 8 juin dernier, qui mettait les nocturnes de la fauconnerie et du secteur carnivore à l'honneur. Il y a eu également 2 journées continentales cette année : une Journée Afrique (chimpanzé, lycaon, suricate), le 2 juillet puis une Journée Asie (gibbon, panda roux, éléphant), le 16 juillet dernier. Pour le reste, la recette reste inchangée : bonne humeur, jeux, stands et autres ventes de bracelets ! **Vivement la Journée de la Fondation le 9 octobre prochain pour clore cette saison 2022 !**



JAT Fauconnerie, août 2022

Une saison de sensibilisation accrue



Le retour à la normale dans l'organisation des manifestations a du bon ! La Fondation LE PAL Nature a été conviée à différentes manifestations pour sensibiliser un maximum de personnes à la protection de la biodiversité. Petite rétrospective : "Grange' Go Festival" à Faverolles-en-Berry (du 13 au 15/05), "Le DD en fête" à Agonges (04/06), "La Grand'Veurdée" à Vieure (11/06), "Festi'Domp" à Dompierre (22 et 23/07), "La Fête de l'Etang" à Lusigny (27/08). Des manifestations ô combien importantes pour sensibiliser le grand public à la protection de la nature.

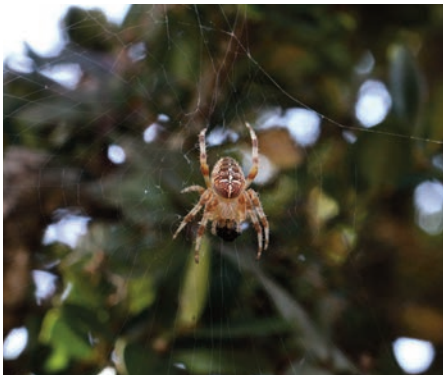
Succès pour les Mercredis de la Fondation

Pour cette saison 2022, la Fondation LA PAL Nature a décidé d'unir les forces vives du territoire lors des "Mercredis de la Fondation" (du 15 juin au 31 août). Au programme, tenue de stand dans les allées du PAL avec : information sur les actions de la Fondation en France et à l'étranger mais aussi découverte de notre territoire avec des acteurs locaux engagés ! Un grand merci à nos partenaires pour leur présence : le CAUE, les Communautés de Communes "Entr'Allier Besbre et Loire" et "Bocage Bourbonnais" puis Allier Bourbonnais (attractivité). À noter également la présence de Plume & Plomb (artiste local) et Stand Up 4 Elephants. Ces journées ont permis de récolter 1411,72 € pour des associations préservant la biodiversité en France et à l'étranger.

Vous pensez tout savoir **sur les animaux qui nous entourent ?**

Bientôt l'automne, n'hésitez pas à enquêter sur la nature. Retrouvez chaque mois la rubrique "Clichés et Vérités" et "Le Saviez-vous", avec l'Atlas de la Biodiversité Communautaire de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais. Louis et Aurélien nous expliquent tout !

Le saviez-vous ?



Les araignées sont plus efficaces que le papier tue mouche

Une araignée suspendue au plafond, ça effraie beaucoup mais pas pour grand-chose, si ce n'est à cause des croyances qui lui sont attribuées. Toutes les araignées ne se plaisent pas dans les maisons et les seules à aimer y vivre sont totalement inoffensives. Elles sont aveugles, comme toutes les araignées vivant sur une toile et repèrent leurs proies grâce aux vibrations, elles n'ont donc aucun intérêt à la quitter. De plus elles sont incapables de vous mordre, leurs crochets sont trop courts pour traverser le cuir humain. Sa présence vous dispensera d'acheter un papier tue mouches, qui ne piège que celles-ci, alors que l'araignée vous débarrassera aussi des moustiques, bien plus embêtants !

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 - 6824 - www.imprimvert.fr

ESCAPADES AUTOMNALES

DANS LE MASSIF DU SANCY



Le Massif du Sancy est devenu le LIEU de rendez-vous des amoureux de nature préservée. Au cœur des volcans d'Auvergne, il est vrai que le Sancy ne manque pas d'atouts avec ses paysages volcaniques insolites, ses reliefs mais aussi ses grands espaces vallonnés, ses lacs et ses forêts.

Le Sancy répond aux aspirations de tous ceux et celles qui ont envie de se reconnecter avec la Nature, de faire une pause bien-être ou d'offrir un bain de jouvence à leurs 5 sens.

Pour y parvenir, quoi de mieux que de longues balades dans des paysages volcaniques surprenants, sublimés par les couleurs chatoyantes de l'automne. Les panoramas à 360° éblouiront vos pupilles, de quoi en prendre plein la vue. La randonnée est l'activité phare du massif avec ses 670 km de sentiers balisés et entretenus. Pour se guider, le massif a développé une application GPS gratuite « Sancy Explorer » qu'il suffit de télécharger avant son départ.

Les eaux thermales de la Bourboule et du Mont-Dore et leurs multiples bienfaits thérapeutiques répondent aux aspirations d'une pause bien-être.

Les espaces thermaux proposent des séjours de remise en santé innovants d'une durée de 6 à 12 jours avec un concentré de soins personnalisés qui laissent suffisamment de temps pour profiter de la nature environnante.

Les amateurs d'art et d'histoire seront comblés au gré de leurs visites et d'un voyage dans le temps : un jour à l'époque médiévale ou renaissance, un autre à la Belle Epoque.





Les rencontres font partie du voyage. Fermiers, producteurs de fromages, bières, miel et autres gourmandises ou artisans seront fiers de vous dévoiler leur savoir-faire.

Et pour finir de combler vos sens, la cuisine à base de produits locaux offrira une véritable explosion de saveurs à vos papilles. Le Saint-Nectaire, le fromage emblématique du Sancy au goût de noisette, est à déguster absolument.

Pour vous accorder des nuits paisibles et un sommeil réparateur, des hébergements de qualité vous attendent comme ce joli buron rénové en pleine nature ou cette maison d'hôtes pleine de charme ou encore cet hôtel aux services 4*.

Retrouvez toutes les infos sur
sancy.com

Le Sancy en vidéo

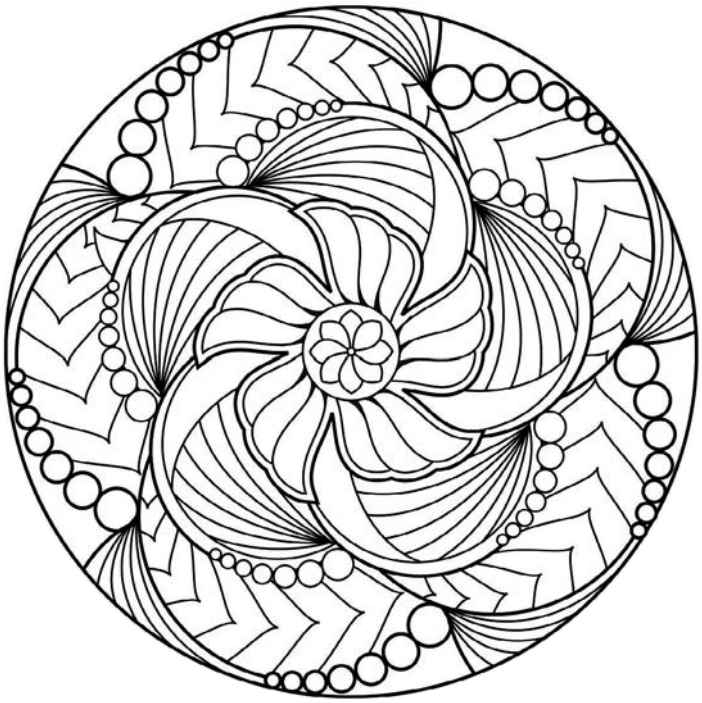
MASSIF DU SANCY
Auvergne France

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

À vous de jouer !

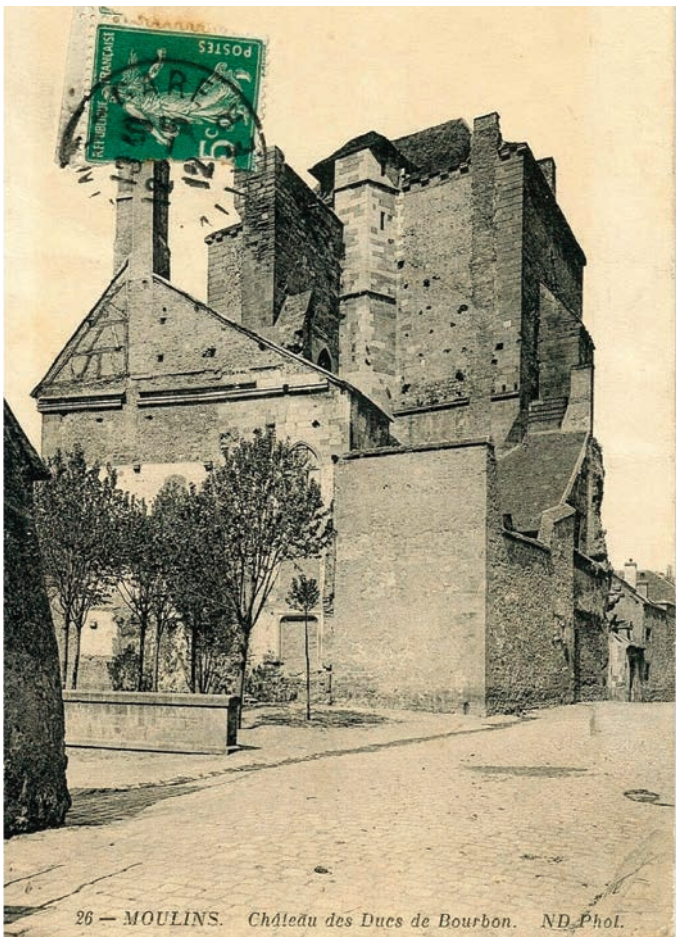
Installez-vous dans un environnement qui vous est agréable et serein, prenez des feutres ou des crayons de couleurs variées et commencez à colorier.

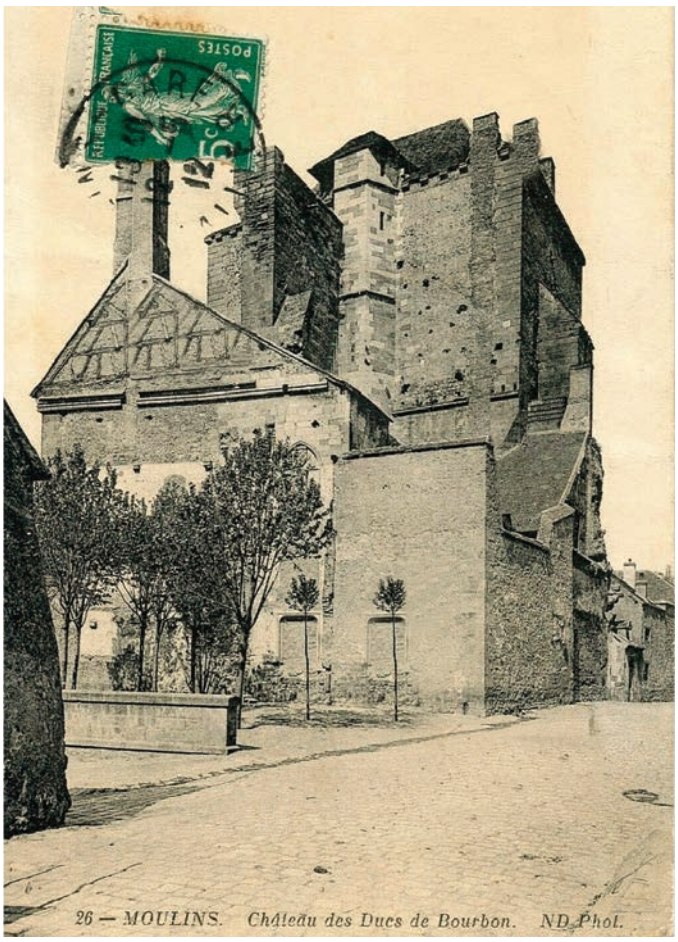




Le jeu des **différences !**

Regardez bien les deux images et identifiez les 5 erreurs qui se sont glissées dans chacune d'elle. Une fois toutes les différences identifiées, c'est gagné !





Solutions du jeu p.28

Bon à savoir ! Chaque mois Gérard, collectionneur et passionné du Bourbonnais, nous partage ses cartes postales anciennes.

Le TRIMAY fait le plein de champions !

Des licenciés du club moulinois participeront aux championnats du Monde IRONMAN 70.3 en 2022 et 2024, la course XXL du triathlon. Rencontre avec deux triathlètes qui font la fierté du TRIMAY. Des champions locaux aguerris et purement amateurs qui s'imposent une rigueur de tous les instants afin de pratiquer cette discipline complète. Bravo !

Boris Buland, 47 ans





Ancien footballeur amateur, il découvre le triathlon lors de sa participation au Trivert à Moulins en 2017. Cette compétition lui donne l'envie de se lancer pleinement dans cette discipline alliant natation, cyclisme et course à pied. Pour performer, Boris s'impose un volume d'entrainement important tout au long de l'année, entouré de coachs du TRIMAY. « *Ce sport est une véritable addiction, j'ai besoin de m'entrainer en permanence* », nous confie Boris. Une superbe performance à l'IRONMAN de Nice en 2021 sur la catégorie « Half 70.3 miles* » lui a valu de se qualifier aux championnats du Monde qui auront lieu en octobre prochain en Utah (Etats-Unis). Il rejoindra sur quinze jours une délégation d'une centaine de français participants à cette course. En parallèle, ce sportif participe à des épreuves de cyclisme en contre-la-montre, VTT, cyclo-sport et trail.

Corentin Texier, 28 ans

Originaire de l'Ain, le triathlète est arrivé dans l'Allier en 2014. « *Ancien footballeur dans les catégories jeunes, suite à des blessures, j'ai d'abord pratiqué la course à pied et le vélo, avant de découvrir le triathlon en 2016 et j'ai rejoins le Trimay l'année suivante. J'ai besoin de ce sport d'endurance pour me sentir bien dans mes baskets* ». Ses performances à l'IRONMAN de Vichy, considéré par les triathlètes comme l'un des meilleurs au monde, lui ont permis de se qualifier aux championnats du Monde prévu en décembre 2024 en Nouvelle-Zélande dans la catégorie « Half 70.3 miles* ». Il participe également à des « Full 140.6 miles* »



Bon à savoir !

- Une saison type d'un triathlète se déroule de février à septembre alternant entre entrainements et compétitions.
- Entre 10 et 15h minimum par semaine d'entrainement sont nécessaires.
- Une saison sous label IRONMAN peut coûter de 1 500€ à 7 000€ (matériel, inscription aux compétitions, soins, voyages, logistique...) La grande majorité des triathlètes se financent eux-mêmes.
- Chaque course IRONMAN possède un nombre de slots ou places qualificatives pour les championnats du monde d'IRONMAN. Les athlètes sont divisés en catégorie (sexe et âge). Par exemple la catégorie homme se divise en 18-24 ans, 25-29 ans, 30-34 ans, 35-39 ans, 40-44 ans, 45-49 ans...
- Il existe 150 IRONMAN à travers le monde.

**** Catégorie Half 70.3 miles***
1,9 km nage / 90 km vélo / 21,1 km course à pied
**** Catégorie Full 140.6 miles***
3,8 km nage / 180 km vélo / 42,195 km course à pied

Trimay Moulins - 07 61 58 13 08
https://trimay.fr/ - Facebook







Le plein d'idées **de lectures**

Lire est excellent pour la santé ! Au même titre qu'une alimentation saine ou que la pratique d'une activité physique ! Avec nos partenaires locaux, nous vous proposons une selection de livres « Coup de cœur » pour avoir de bonnes raisons d'ouvrir un livre. Bonne lecture !

Laura Le Moing Darnet Chargée de communication au SICTOM Nord Allier



Ecoute la pluie tomber d'Olivia Ruiz

Marseillette, 1977. Dans le café qui l'a accueillie, étouffée, puis révélée, Carmen pleure sa nièce chérie. A plus de quarante ans, elle se rappelle les personnages qui ont changé sa vie. Ceux qui l'ont fait plonger, l'ont remise dans le droit chemin. Ceux qui ont su percer ses failles et écouter ses désirs. Sans oublier ses soeurs, dont elle partage les stigmates de l'exil mais refuse de suivre la route. Parce qu'après tant d'épreuves, Carmen aussi veut s'inventer un destin... « *Un roman poétique qui propose un voyage au cours de la vie de Carmen : de son périple pour quitter l'Espagne à l'âge de six ans jusqu'au café familial à Marseillette. En passant par le quotidien des habitués du café, point de rencontre d'une communauté portée par des femmes fortes et libres, c'est aussi un roman sur l'amour, la solidarité, le déracinement... Entre noirceur et lumière, amour et douleur, j'ai été absorbée par le désir d'émancipation de Carmen, et la volonté de trouver sa place.* ».

Julie, éditrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



La double mort de Linda de Patricia MacDonald

Tout commence un jour de fête des mères, dans la paisible petite ville du Massachusetts, où vivent Karen et Greg Newhall avec Jenny, leur fille adoptive. Pourquoi faut-il que ce jour-là surgisse Linda, la vraie mère, la mère maudite aussi, qui a abandonné Jenny à sa naissance ? S'imagine-t-elle qu'elle va récupérer son enfant ? Mais le malaise tourne au cauchemar lorsque, le lendemain matin, le cadavre de Linda est retrouvé dans une benne à ordures. Un cauchemar que le lecteur traverse, jusqu'à la dernière page, sans pouvoir s'arrêter. « *Mon premier roman de Patricia MacDonald. Un polar bien ficelé. Le suspense tient jusqu'au bout, les personnages (victime, enquêteur, suspect, meurtrier...) sont émouvants et le dénouement a su me surprendre.* ».

Aude, éditrice du magazine l'Esprit Sport & Bien-être



Rupture, Tarot et Confiture de Céline Holynski

Camille n'a pas de chance ces derniers temps. Côté coeur, elle vient de se faire larguer comme un vieux Kleenex après trois ans de relation. Et côté carrière... Ce n'est pas avec ce reportage sur le tournoi intercommunal de football catégorie poussins qu'elle va se faire un nom. Les grandes réalisatrices ne travaillent sûrement pas les pieds dans la boue, après avoir galéré deux heures dans le RER ! Alors c'est décidé, elle va se venger. Faire morfler son ex et lui pourrir la vie, comme il l'a fait avec elle. Et c'est EVE, l'avatar qu'elle se crée sur les réseaux sociaux, qui va s'en charger à coups de commentaires bien sentis. Malheureusement, Camille est aussi douée pour la vengeance que pour manger un plat en sauce sans se tacher... « *Chaque page invite à la détente, à une pause pour soi, en soi. C'est aussi un joli pont entre les bienfaits de la médiation et la contemplation d'oeuvres d'art* ».

Romain Naulier, chargé de communication de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais



« Feu et sang » de GRR Martin

« *À son zénith, Valyria était la plus grande ville du monde connu, le centre de la civilisation. Au sein de ses remparts brillants, deux fois vingt maisons rivales se disputaient le pouvoir et la gloire, à la cour et au conseil, s'élevant et chutant dans une lutte sans fin, subtile et souvent féroce, pour la domination. Les Targaryen étaient loin d'être les plus puissants seigneurs dragons, et leurs rivaux virent dans leur fuite vers Peyredragon un acte de capitulation, de poltronnerie. Mais Daenys, la fille pucelle de lord Aenar, qu'on connaîtrait désormais à jamais sous le nom de Daenys la Rêveuse, avait prédit la destruction de Valyria par le feu. Et quand survint le Fléau, douze ans plus tard, les Targaryen furent les seuls seigneurs dragons qui survécurent.* » Trois cents ans avant les événements du Trône de Fer, Feu et sang raconte l'unification des sept royaumes. « *Ce guide fait aussi la part belle à l'histoire locale en mettant en avant des personnages historiques ou nés de l'imaginaire à travers des focus d'un très grand nombre de cités.* ».

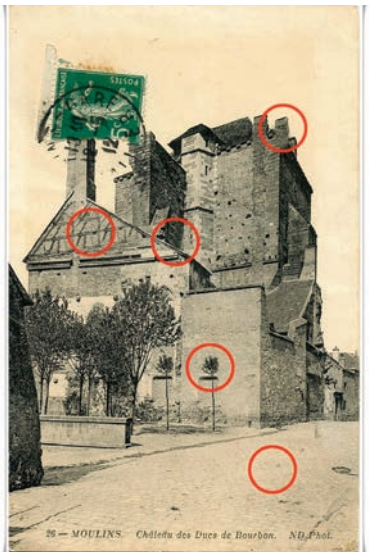
Sébastien Joly, journaliste



L'incorrigible famille de Denis Beauchamp

« *Homme engagé auprès de la profession agricole, Denis est président de FranceAgriTwittos, le réseau des agriculteurs sur Twitter. Employé dans une coopérative agricole de l'Allier, il ne se destinait pas, à priori, à l'écriture. Pourtant, ce premier roman est la concrétisation d'un rêve pour lui, d'une passion qui lui trottait dans la tête depuis bien longtemps. « L'incorrigible famille », dont l'histoire qui défile à travers les pages, peut être qualifiée de fiction, est aussi le fruit de l'expérience des rencontres que Denis a pu faire tout au long de sa vie et de son parcours professionnel. Elles l'ont inspiré pour construire et animer les personnages. Un roman où le personnage principal, Édouard, au physique étonnant, mène une vie, plutôt cadrée, faite de plaisirs culinaires. Une vie qui pourrait paraître bien réglée mais c'est sans compter sur l'environnement familial qui l'entoure et qui va venir perturber le quotidien bien rangé d'Édouard. Né en lui un dilemme entre l'envie de tout détruire, de tout perdre, ou bien alors d'accepter une situation inconfortable, sans rien dire, afin de maintenir les liens. Voici une œuvre littéraire qui est, en fait, le reflet des relations humaines qui s'exercent au sein des familles. Entre non-dits, violences, jalousie et frustrations, nombreux sont ceux qui pourront s'identifier à l'un des personnages de cette incorrigible famille.* ».

Solution jeu des différences p.26



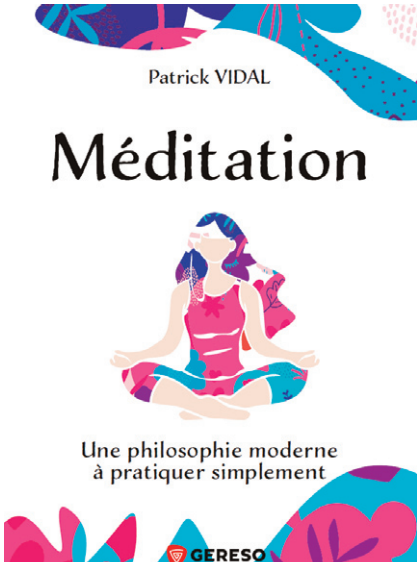
La méditation, vous connaissez ?

Rencontre avec **Patrick Vidal**, un auteur local de Gannat, qui a réalisé un manuel de méditation, sorti en octobre 2021, destiné à aider les occidentaux que nous sommes, toujours pressés et souvent stressés ! Au sommaire, des clés pour pratiquer, afin d'améliorer notre attention, notre estime de soi, notre bien-être et notre santé en général. Professeur de lettres durant 35 ans, Patrick pratique depuis une quarantaine d'années la méditation qu'il a également pu introduire avec succès dans ses cours de collège, à Cusset en zone REP, auprès de ses élèves et de ses collègues enseignants.

Esprit Edition : Comment présentez-vous la méditation dans votre livre ?
Patrick Vidal : En occident, la méditation évoque encore des moines en robes orange consacrant des milliers d'heures à répéter des mantras, ou encore une technique pour soulager les gens dépressifs. Disons que j'avais envie de présenter une variante plus abordable, imprégnée de notre propre civilisation.

Esprit Edition : En pratique, cela sert à quoi ?
Patrick Vidal : C'est un outil de découverte, mais également de transformation pour adapter notre propre esprit, nos émotions et nos perceptions, aux conditions de notre vie. En effet, il est scientifiquement prouvé que la méditation est une excellente thérapie pour les problèmes de stress, d'angoisse, de dépression, de mal être. Elle est également efficace dans le combat des infections, des inflammations de toutes sortes et dans les cas d'hypertension. En peu de temps de pratique, les capacités d'attention, de mémorisation et de concentration sont renforcées ce qui évite les accidents de toutes sortes. Concernant le sport, c'est une excellente préparation mentale. Ne me demandez pas son effet sur les corps aux pieds, je ne sais pas, mais elle favorise le sens de l'humour et de la dérision.

Esprit Edition : Et vous pensez que cela peut s'adapter à notre civilisation moderne ?
Patrick Vidal : Bien sûr ! La méditation est le remède essentiel au rythme de vie trépidant, au stress, à la perte des repères et au sens profond de l'existence. Qui n'est pas, plus ou moins, affecté par l'un de ces fléaux ? La méditation est simple, gratuite, efficace, sans effet secondaire.



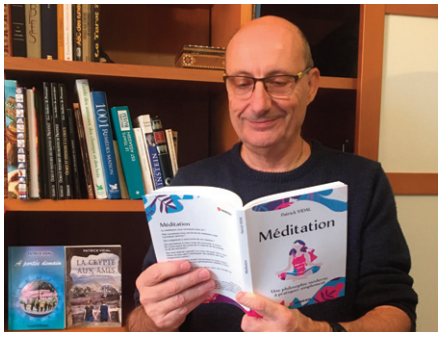
Esprit Edition : Mais si vous n'avez aucun problème ?
Patrick Vidal : Elle est aussi un chemin de découverte et de développement formidable. Notre société occidentale est si pauvre en réponses existentielles. Quel être censé ne s'interroge jamais sur le sens de sa vie, la nature de sa conscience, la qualité de son âme, le bonheur ou l'amour ? Procurer ces réponses est l'un des projets de la méditation.

Esprit Edition : Cela n'est-il pas un programme ambitieux ?
Patrick Vidal : Mon livre présente un programme progressif et organisé où j'explique l'objectif de chaque leçon en la faisant suivre d'une partie pratique avec la méthode à suivre. J'ai voulu que tout soit simple et clair. C'est en tout cas le retour que m'en font mes lecteurs.

Esprit Edition : La méditation peut-elle avoir sa place dans le planning de notre mode de vie moderne ?
Patrick Vidal : Je suis persuadé qu'elle deviendra un pilier de notre santé mentale et physiologique permettant l'exploration de notre nature profonde. Les études scientifiques démontrent les améliorations qu'elle apporte, depuis la structure de notre cerveau jusqu'à la longévité de nos chromosomes, en passant par ses effets anti-inflammatoires et immunitaires. Elle offre aussi des réponses essentielles sur notre réalité intérieure.

Esprit Edition : En conclusion, comment la définiriez-vous ?
Patrick Vidal : Le véritable espace à découvrir à l'aube de ce siècle est celui de notre propre conscience. Il est immense et c'est un voyage individuel autant que collectif. Voilà le véritable enjeu du futur. J'encourage chaque lecteur à en devenir pionnier et mon livre est un petit guide qui vous sera utile.

Plus d'informations, résumé, sommaire complet et un extrait gratuit sur : librairie.gereso.com







Prévenir et combattre la prise de poids chez les enfants par le sport avec l'EPGV



Pour cette nouvelle saison 2022/2023, le Comité Départemental EPGV de l'Allier met en place le programme SOSS (Surpoids Obésité Sport Santé). Il s'adresse à des enfants de 6 à 18 ans en situation de surpoids ou d'obésité.
Il comprend un bilan de forme et un suivi individualisé. Les séances se dérouleront en groupe et seront encadrées par Aurélie Sellot, éducatrice sportive diplômée. L'objectif de ce programme est de proposer des séances d'activités physiques adaptées, afin d'éviter que l'enfant ne se replie sur lui-même et retrouve une estime de soi en participant à des activités collectives lui permettant de découvrir le sport qui lui convient. Les finalités de ce programme sont les suivantes :
- Améliorations des capacités musculaires et respiratoires (agilité, coordination, équilibre)
- Diminution des risques ostéoarticulaires
- Diminution des facteurs de risques cardio-vasculaires et de diabète
- Diminution de la masse grasse et maintien de la masse maigre

« *En effet, selon l'étude ESTEBAN menée entre 2014 et 2016 (Balicco et al., 2017), 17% des enfants âgés de 6 à 17 ans sont en surpoids, dont 4% en obésité, en raison de leur sédentarité et d'inacti- vité physique. Le programme SOSS est mis en place afin de leur permettre de retrouver une dynamique d'activité physique et ainsi pallier ce constat.* » Nous explique Ericka Mayet animatrice EPGV.
Des tests de conditions physiques ainsi qu'un questionnaire de santé permettront en début et fin de programme de faire un bilan pour chaque pratiquant afin d'évaluer au mieux ces besoins et de prendre conscience des bénéfices de l'activité. Les séances se dérouleront à la salle rythmique du Palais des spor ts de Moulins. Les jeunes intéressés pourront bénéficier de deux séances d'essai gratuites. En groupe pour les 6 à 12 ans, le mercredi de 14h à 15h au Palais des sports.

Pour s'inscrire : Aurélie Sellot au 07 88 63 02 10. Plus d'infos : EPGV au 04 70 34 49 12.

L'EPGV sera présent au Salon des familles qui aura lieu le samedi 8 octobre à l'Espace Villars à Moulins, de 10h à 18h30.

Partez à la découverte de la lithothérapie

Découvrez une pierre différente avec ses vertus et ses propriétés énergétiques. Ce mois-ci, Sylvie nous parle de la pierre La Merlinite



C'est une pierre magique qui renferme le savoir et les connaissances des Chamanes. Sa double couleur associe les vibrations spirituelles et terrestres. Elle guérit les vies antérieures et rééquilibre l'harmonie dans votre vie.

Boutique de Marie et Sylvie
1 rue Marc Bonnot à Souvigny
Ouvert du lundi au jeudi de 14h à 18h30 Fermé vendredi et samedi pour cause de participation à des salons des minéraux/bien-être - 07 89 61 67 23 ou 06 89 81 54 67
Sur Facebook : Marie et Sylvie

Le coup de cœur de Céline !

« C'est quoi l'école ? »

Éditions Sarbacane de Luca Tortolini et Marco Somà



Un livre poétique avec plein de couleurs pour expliquer aux enfants à quoi sert l'école, les matières étudiées, les activités pratiquées. L'auteur démontre également qu'à l'école commence des amitiés et qu'à plusieurs on peut faire de grandes choses

Bonne lecture et bonne rentrée !



Portes ouvertes au Relais Petite Enfance « L'Ile aux enfants » à Moulins

le Pôle petite enfance de la ville de Moulins et plus particulièrement le Relais Petite Enfance « L'Ile aux enfants » vous convie à sa semaine
Celles-ci se dérouleront dans les lieux et aux horaires suivants :
• Une permanence le lundi 19 septembre 2022 de 9h30 à 12h en centre-ville (3/5 passage d'Allier)
• Une permanence le mardi 20 septembre 2022 de 9h30 à 12h au quartier sud (45 rue du Docteur Denis, Logement n°1) ;
• Une permanence le jeudi 22 septembre 2022 de 9h30 à 12h en centre-ville (3/5 passage d'Allier).
Venez à la rencontre de l'animatrice avec laquelle vous pourrez échanger sur la recherche d'un mode d'accueil (individuel ou collectif), l'employabilité d'une assistante maternelle, les aides auxquelles vous pouvez prétendre…
Il sera aussi l'occasion de visiter les locaux, de vous présenter les lieux d'Accueil Enfants-Parents ainsi que les actions de soutien à la parentalité proposées par le service.



21ème Edition

FORUM des ASSOCIATIONS

10H30 - 18H30

1ER & 2 OCTOBRE 2022

10H - 18H

ESPACE VILLARS, MOULINS

ville de Moulins

5ème Salon des FAMILLES

SAMEDI 8 OCTOBRE 2022

10H - 18H30

ESPACE VILLARS

" EN FAMILLE, ON CONSTRUIT SA BULLE "

ENTRÉE GRATUITE

RESTAURATION SUR PLACE

CCAS Centre Communal d'Action Sociale

ville-moulins.fr

INFO : 04 70 48 51 29

STANDS, ACTIVITÉS ANIMATIONS

La Semaine Bleue

ANIMATIONS GRATUITES SUR INSCRIPTION

Pour les 60 ans et plus

Salle des fêtes Moulins

14 et 15 octobre 2022

On bouge à Moulins !

La Mobilité

CCAS

La Semaine Bleue

04 70 48 51 78 / pole.senior@ville-moulins.fr / www.ville-moulins.fr

---

ensembl'

Le réseau *vraiment* social

qui crée du lien et de la solidarité entre voisins

Votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous propose l'application mobile Ensembl', le **nouveau réseau social de proximité !**

Téléchargez-là gratuitement via Apple Store ou Google Play !

www.ensembl.fr

ville de Moulins

CCAS Centre Communal Action Sociale

ROUCHY



"Découvrons, ensemble, votre projet !"

ZI moulins sud - RN7 - 03400 Yzeure - Tél . 04 70 20 99 49

lundi au vendredi 9h-12h - 13h30-18h et le samedi 9h-12h