L'esprit
# Sport & Bien-être
#91 Mars 2024 By Aude & Julie
100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

# Les abeilles font le buzz !



Image par Beverly Buckley de Pixabay

# CeltÔ

Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram
**@celtobourbonlancy**

## SPA & BIEN-ÊTRE À BOURBON-LANCY



Bassin intérieur et Spa Nature
avec animations, jeux et jets d'eau,
banquettes massantes, cascade...
et aussi sauna, hammam, jacuzzi,
CeltÔrium...

**EAU THERMALE**
**À 34°C***

## LES ESPACES THERMOLUDIQUES

**pour un moment de Détente et de Bien-Être**
**en couple, entre amis ou en famille... et sans réservation **.**



- ACCÈS ADULTE AUX ESPACES — **21 €** */ pers.*
  **La 1/2 journée (à partir de 14 ans)**
- ACCÈS ENFANT — **8 €** */ pers.*
  **La 1/2 journée (pour les - de 14 ans)**
  uniquement les matins : dimanches, jours fériés et jeudis des vacances scolaires.

## HISTOIRE D'UN JOUR

**Profitez d'une pause Bien-Être le temps d'une journée...**

- **Accès aux Espaces Thermoludiques OFFERT** — **93 €** */ pers.*
- **Déjeuner dans l'un de nos restaurants**
- **1 « Instant Présent » (Modelage relaxant Visage, Corps et Mains)**

**BOUTIQUE EN LIGNE**

**Offrez un soin, un séjour, des entrées aux Espaces Thermoludiques... en commandant en ligne et éditez vous-même votre Bon Cadeau !**

**Rendez-vous sur**
**www.celto.fr**

ESPACES BIEN-ÊTRE I ESPACES THERMOLUDIQUES I SPA NATURE
SPORT ET COACHING I ESPACE BOUTIQUE ET CADEAUX

12 Avenue de la Libération 71140 Bourbon-Lancy : 03 85 89 06 66 : contact@celto.fr

Conception graphique : Studio Borvo • * 34°C est une mesure moyenne • ** Sous réserve de la fréquentation maximale instantanée du Centre.



Aude & Julie

Jeudi 21 mars 2024

# Journée mondiale... des forêts

**Question à poser à ses grands parents !**

Quel est ton arbre préféré ?

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

## Bon à savoir !

C'est vers la fin des années 1970 que la FAO (l'organisation des Nations-Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation) instituait le 21 mars Journée Internationale de la Forêt afin de promouvoir l'importance des différentes fonctions des écosystèmes forestiers du monde.

**Promenons-nous dans les bois !**

L'objectif des actions menées dans le cadre de la journée internationale de la forêt est de renseigner le public sur les prestations fournies par nos forêts, telles que fourniture de bois, protection contre les dangers naturels, lieu de détente, refuge pour de nombreuses espèces, afin que celles-ci soient reconnues et appréciées à leur juste valeur. ***L'Allier est remarquable pour sa richesse en forêts et bois, dont la célèbre forêt de Tronçais (ci dessous), mais aussi les forêts de Moladier, Bagnolet, Gros-bois, Dreuille,…***




**Magazine Esprit Sport & Bien-être**
Mars 2024 - 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 Nicolaud
**Impression :**
Imprimeries Réunies
16 rue de Refembre - 03000 Moulins

**Ont collaboré à ce numéro :**
EFS, Christelle Cucca, Sictom Nord Allier, Fondation le Pal Nature, Pauline Orain, Pauline Bourbon, Coïncidence, Sveltéo.

***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**

Agréé Allier Bourbonnais Produits

Ne pas jeter sur la voie publique







## Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?
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



# Le printemps s'installe, **c'est le retour des abeilles !**

Pendant l'hiver, alors que nous privilégions le coin du feu et le cocooning, les abeilles aussi prennent du repos ! En février, la nature et les abeilles se réveillent doucement.

## Bon à savoir !

**Comment différencier une guêpe d'une abeille**




La présence de poils est un premier indice d'identification : l'abeille est duveteuse alors que le corps des guêpes est lisse. Par ailleurs l'abeille est petite (environ 1,5 cm de long) et trapue alors que la guêpe est plus profilée, longue et possède un abdomen séparé du thorax d'où l'expression « *avoir une taille de guêpe* ». Enfin la robe de l'abeille est jaune et brune alors que la guêpe est noire rayée de jaune. Contrairement à l'abeille, cette dernière possède aussi des mandibules. *Source : www.apiculture.net*

**Le dorlotoir à abeilles sauvages**




C'est un nichoir conçu pour que vous puissiez dorloter les abeilles ! Il est apprécié des abeilles solitaires qui ne vivent pas en colonie, ne piquent pas et ne fabriquent pas de miel et qui construisent leur nid dans des tunnels ou des tiges creuses : c'est le cas des osmies, une espèce d'abeilles sauvages. Sous le toit du nichoir se cachent des galeries transparentes qui vous permettent d'observer les évolutions de vos invitées : la construction du nid, la ponte des œufs, leur transformation en larves puis en cocons. Vous serez les témoins privilégiés du cycle de vie des abeilles sauvages ayant élu domicile dans votre dorlotoir ! *Source : www.lesdorloteurs.fr*

**Fabriquer et installer des pièges à frelons**




Notre amie l'abeille est une proie facile pour le frelon asiatique. Pour la protéger, fabriquez un piège dans votre jardin ou au rucher. Voici ce qu'il vous faut : grande bouteille en plastique, vin blanc (privilégiez cet alcool car les abeilles ne supportent pas son odeur), sirop ou crème de grenadine/cassis.

**Maintenant, place au bricolage !** Pour fabriquer ce piège, rien de plus facile : prenez votre bouteille en plastique, puis découpez-en le haut. Ensuite, mettez la partie découpée à l'envers afin de faire un entonnoir. Voilà, il ne reste plus qu'à mettre le vin blanc et le sirop ou la crème à l'intérieur. *Source : positivr.fr*

# Un club pour mieux connaître **ces insectes pollinisateurs**



Créé en 2022 à Saint Pourçain sur Sioule, le Club Abeille UCAL invite apiculteurs professionnels ou amateurs, agriculteurs, salariés des coopératives de l'UCAL et de ses filiales… leur famille et amis à échanger pour mieux connaître les abeilles, et leur rôle dans la biodiversité.

**La genèse du club**

« *Depuis plusieurs années, des administrateurs des coopératives Coopaca, VAL'Limagne.coop et SicaBB cherchent des solutions pour rapprocher les agriculteurs des apiculteurs. Des surfaces importantes du département sont semées en jachères mellifères. Certains agriculteurs envisagent de diversifier leur production en se tournant vers la production de miel. Les conseils d'administration de l'UCAL ont validé la création d'un groupe d'échange autour de l'apiculture. Après étude, le modèle de fonctionnement en club, comme il en existe dans d'autres coopératives a été retenu.* », nous explique Pierre Bouchant, animateur du Club Abeille UCAL.

**Le fonctionnement du club**

Il est destiné autant aux agriculteurs qu'aux particuliers. L'objectif est de former à l'apiculture pour comprendre, dialoguer et échanger pour permettre à tous de mieux connaître les abeilles, et leur rôle dans la biodiversité. Les membres du club se retrouvent régulièrement pour des temps d'échanges.



**Les équipements et actions du club**

Le club possède 5 ruches constituant un rucher école dont une ruche équipée d'une balance connectée avec un accès connexion pour les membres du club afin de suivre les cycles de production. « Nous proposons de la formation en salle, des animations et des démonstrations techniques mais également des interventions auprès des jeunes publics. » nous précise Pierre.

**Bon à savoir !**
Une prochaine rencontre est prévue au début du printemps, pour participer contactez UCAL.

**Plus d'infos :**
**Club Abeille UCAL**
**06 12 22 18 98 ou abeilles@ucal.coop**

# **6 gestes simples** pour aider les abeilles

Comme vous le savez, les abeilles sont menacées du syndrome d'effondrement, c'est-à-dire de disparition ! Sans elles, certains prédisent la fin du monde. Une catastrophe potentielle que chacun peut modestement contribuer à repousser par de petits gestes simples.

• **Consommez plus de miel :** achetez du miel près de chez vous pour soutenir les apiculteurs. D'autant plus que le miel est doté d'incroyables vertus : antiseptique, cicatrisant et tonifiant.

• **Plantez un jardin favorable aux insectes pollinisateurs.** Si vous disposez d'un jardin, d'un balcon ou de petits pots, plantez autour de vous, de préférence des graines bio de fleurs variées dites « mellifères ». Aussi, ne coupez pas trop à ras le gazon, laissez les fleurs se développer.



• **Aménagez un point d'eau** : les abeilles ont besoin, pour prospérer, d'une source fraiche près de leur ruche, elle leur sert à diluer leur miel qui nourrit les larves mais aussi à rafraîchir la ruche.

• **Hébergez des abeilles** : construisez un abri pour les abeilles sauvages. Cet abri sera le bienvenu à l'arrivée de l'hiver !

• **Parrainez une ruche :** certains sites comme « untoitpourlesabeilles.fr » permettent de s'associer à plusieurs pour parrainer une ruche. Votre nom sera inscrit sur la ruche, les pots de miel, ainsi que sur le site internet sauf avis contraire de votre part bien sûr ! En retour, les abeilles vous remercient en vous envoyant des pots de miel.

• **Aidez à la lutte contre les frelons asiatiques** : si vous constatez la présence de nids, n'intervenez pas seul. Appelez la mairie de votre commune pour le signaler.

*Source : ecopolevaldallier.fr*

# **La RucheTic** est spécialisé dans l'élevage d'abeilles et la production de reines



**Jidde Spangenberg**, apiculteur professionnel installé à Autry Issard, transhume ses ruches de productions au gré des floraisons afin de produire différents miels. Créateur de la Ruche'Tic une petite entreprise artisanale qui puise ses racines et ses valeurs dans le mouvement du retour à la terre et dans une gestion durable de nos campagnes. Les valeurs d'agro-écologie, d'économie solidaire et de consommation raisonnable animent la vie et les orientations de ses activités. Ses produits authentiques et intemporels révèlent l'équilibre parfait entre le savoir-faire des abeilles et celui des Hommes.




Ses récoltes, entre artisanat et technicité, s'inscrivent dans une démarche responsable et durable qui préserve les abeilles, implique de nombreux acteurs locaux et met en valeur notre région et ses campagnes. Aujourd'hui, La Ruche'Tic exploite 100 ruches dans le bocage bourbonnais dans l'Allier, avec une production annuelle d'environ 2 tonnes de miel les plus divers. Jidde vend exclusivement du miel français issu de ses propres ruchers.

**Vente de reines fécondées & d'essaims d'abeilles**

*« En plus d'être producteur de miel je propose à la vente des essaims de l'année et des essaims hivernés, mais aussi des reines fécondées. Je livre des abeilles dociles et faciles à manipuler. Mes abeilles sont parfaites pour les apiculteurs débutants mais aussi pour les apiculteurs professionnels qui ont de l'expérience dans l'élevage d'abeilles. Les essaims à vendre sont productifs et ont une bonne tenue aux cadres. Un essaim d'abeilles sur 5 cadres vous donnera un bon départ dans l'apiculture et vous permettra de suivre le développement de la colonie jusqu'à sa taille complète sur 10 cadres. Mes reines d'abeilles sont issues de mes propres lignées et élevées localement à partir de ma propre sélection. Les essaims sont livrés avec une reine fécondée, un minimum de 3 cadres de couvain à tous les stades de développement – œufs, couvain ouvert et couvain operculé – ainsi que des réserves de pollen et de miel. Les abeilles voyagent dans une boîte de transport légère en carton aérée qui vous sera utile pour collecter les futurs essaims. Parce que que la livraison d'un essaim coûte très cher, nous avons créé des partenariats avec des acteurs locaux afin de pouvoir vous livrer les essaims au plus proche de chez vous. »*, nous explique Jidde.

***Plus de conseils : laruchetic.com***

## Bon à savoir !


Charlène et Justine présentent la ruche au sein de l'Hôtel Ibis Moulins Sud.

Contribuez à la préservation de l'environnement et accueillez des ruches dans votre entreprise. Après la mise en place d'une jachère fleurie pour leurs amis les pollinisateurs, Bénédicte & et son l'équipe ont sauté le pas en juin 2023 !

**La Ruche'Tic a installé une ruche pour leurs petites abeilles, au sein de leur Hôtel Ibis Moulins Sud.**

## Plus de conseils ?

### Ça bourdonne dans votre jardin

Le printemps est la saison à laquelle les abeilles essaiment. Ainsi, elles peuvent venir construire leur nid sur nos volets, dans le conduit de notre cheminée ou bien sur la branche d'un arbre du jardin. **L'association yzeurienne Happy Beez** nous explique ce qu'il faut faire si un essaim d'abeilles s'invite chez vous.



**Quand les abeilles essaiment**

Aussi impressionnant soit la présence d'une énorme colonie d'abeilles chez vous, elles ne sont ni dangereuses ni agressives. Elles veulent juste trouver un nouveau lieu de vie. Alors surtout ne les tuez pas ! Ces insectes pollinisateurs sont indispensables à la croissance des fruits et légumes, donc à notre alimentation.

**Voici les bons gestes à appliquer**

Il est important d'agir de manière responsable et respectueuse pour assurer la sécurité des abeilles et la vôtre. Vous pouvez attendre qu'elles quittent d'elles-mêmes leur lieu de rassemblement temporaire. Vérifiez qu'il ne s'agit pas de frelons ou de guêpes. Ou contactez un apiculteur ou un professionnel spécialisé pour qu'il vienne récupérer ces petites abeilles sans leur faire de mal. Pour trouver un apiculteur près de chez vous, vous pouvez contacter votre mairie. En revanche, inutile d'appeler les pompiers, ils n'interviennent pas pour récupérer les essaims.

***Plus de conseils ? Happy Beez à Yzeure Association de défense de la biodiversité et des abeilles - Recueil de colonie et récolte de miel - 06 08 60 80 52 ou 06 45 27 49 95***






## Produits du mois

### Une boutique de matériel d'apiculture à Saint-Pourçain-s/S.



Passionné d'apiculture, Frédéric a ouvert API Discount Neuf & Occasion en septembre 2023. Son activité est basée sur les principes de respect des abeilles et de préservation de la nature. « *Mon but est de facilité l'accès à l'apiculture et de transmettre aux personnes désirant avoir des ruches, les bonnes pratiques apicoles. Je vends aussi des essaims d'abeilles sur réservation en partenariat avec des apiculteurs du département.* » Frédéric propose du matériel neuf et d'occasion reconditionné et désinfecté avant la mise en vente, pour démarrer ou développer votre activité à moindre coût. Optez également pour un cours d'initiation à l'apiculture ! L'occasion d'apprendre à s'occuper d'une ruche et à produire du miel, le tout dans une ambiance conviviale et décontractée. Les cours, ouverts à tous, sont réservés à des groupes de maximum 10 personnes et durent 1h15.

***Bon à savoir !*** *Courant avril, des cours pratiques seront dispensés derrière le magasin les samedis après-midi. Restez connecté sur la page Facebook Api Discount.*

***Plus de conseils : Api Discount***
***30 rue des Paltrats à Saint-Pourçain-s/S.***
***07 54 27 97 49***

### L'équipement de l'apiculteur débutant



Pour répondre aux besoins de vos abeilles il est important de bien s'équiper avec des produits de qualité qui vous permettront de bien débuter l'activité d'apiculture.

***Dans tous les cas, une ruche doit être composée au minima de :***
Un support, un fond et un corps de ruche, des cadres de ruche avec une feuille de cire gaufrée, un nourrisseur couvre-cadre, un couvre cadre et un toit de ruche.

***Pour pouvoir vous approcher de la ruche sans problèmes il vous faudra :***
Une tenue de protection soit une combinaison complète avec des gants, une brosse et un lève cadre, un enfumoir et un carnet pour suivre l'activité de vos ruches.

***Plus de conseils : Jardinerie Chassin***
***19 Avenue des Isles - Avermes***
***04 70 20 47 25. Retrouver toute l'actualité de la jardinerie sur sa page Facebook***



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

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

**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.
- **SAINT POURÇAIN SUR SIOULE**
Le samedi de 7h à 13h, Place G. Clémenceau
- **SOUVIGNY**
Le jeudi de 8h à 12h, Place Henri Coque.
- **THIEL SUR ACOLIN**
Le 1er mercredi du mois de 8h à 12h,
Place de l'église.
- **TOULON SUR ALLIER**
Le jeudi matin sur la Place.
- **TREVOL**
Le mardi de 16h à 19h30, devant l'église.
- **VILLENEUVE SUR ALLIER**
Le mardi de 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 pour un don soit en sang total soit en plasma.
- **BOURBON L'A. :** Le vendredi 15 mars de 16h à 19h à la salle du Château Bignon.
- **SOUVIGNY :** Le mardi 19 mars de 16h à 19h à la Maison des jeunes.
- **LURCY LEVIS :** Le mercredi 27 mars de 16h à 19h à la salle socio culturelle.
- **THIEL SUR ACOLIN :** Le vendredi 12 avril de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE :** Le lundi 22 avril de 15h à 19h à la salle Bernard Coulon.

***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**

# Le miel de la Ferme des Aleksx, **une histoire de couple**

Installés à Villeneuve-sur-Allier, Aleksandra et Alexandre Foucaud ont lancé en 2021 leur production et vente de miel. Une activité qui, pour Alexandre, vient en complément de son activité céréalière, et pour Aleksandra lui ouvre les bras du métier d'apicultrice.












Aleksandra et Alexandre ont commencé ensemble leur parcours professionnel dans la gestion forestière qui les a conduits dans différentes régions de France. C'est en 2014 que le couple décide de revenir sur les terres bourbonnaises d'Alexandre pour reprendre l'exploitation céréalière familiale. Avec la culture du maïs, Alexandre diversifie sa production ajoutant des parcelles dédiées au soja. Parallèlement, le couple s'intéresse à l'apiculture et fait l'acquisition de sa première ruche en 2017, découvrant progressivement le monde apicole, dans un premier temps à titre amateur. Au fil des ans, l'idée de développer l'activité fait son chemin. Le couple décide alors de semer 7 hectares de bandes fleuries mellifères le long des fossés et cours d'eau qui jouxtent l'exploitation afin que les abeilles puissent profiter d'une ressource constante en fleurs, tel une « oasis fleurie » comme la surnomme Alexandre. Aleksandra, qui prendra en mains cette partie de la ferme, part se former en Lozère et obtient son certificat de spécialisation en apiculture. Et c'est ainsi que nait la Ferme des Aleksx, en référence aux premières lettres de chacun de leurs prénoms.

**3 ruchers**

De 50 ruches au lancement de l'activité, la ferme compte désormais 80 ruches réparties dans 3 ruchers : le rucher des Verdiaux et des Trois Roys, situés à Villeneuve et celui du Street Art City situé à Lurcy-Levis, aux abords du célèbre musée dédié au Street Art. Avec une production annuelle de 700 kg à ses débuts, le couple est fier de pouvoir aujourd'hui collecter près d'une tonne de miel par an. Miel de printemps, miel d'été ou miel d'acacia, il y en a pour tous les goûts. Le miel de printemps, brassé, offre une texture onctueuse et fondante. Plus liquide, le miel d'acacia a quant à lui un indice glycémique parmi les plus bas. En pots de 250gr, 500 gr, 1 kg ou encore en flacon liquide en 350 gr (miel d'acacia), les gourmands sauront s'y retrouver.

## Où trouver les produits ?




**Le miel de la Ferme des Aleksx est en vente à Moulins (Saperlipopette, Aux caves des cours, Le cellier des Bourbons), à la Jardinerie Chassin à Avermes, à la boulangerie Le Fournil de Villeneuve à Villeneuve-sur-Allier, au Street Art City à Lurcy-Levis et aussi directement à la ferme (sur rendez-vous) et prochainement en ligne sur https://lafermedesaleksx.fr.**




ACCORDS PARFAITS

AGENCEMENT // CUISINE // SALLE DE BAINS // DRESSING

17 Avenue Général LECLERC - 03000 MOULINS - T. 04 70 42 23 53
contact@accordsparfaits.com - **www.accordsparfaits.com**

## Bon à savoir !

# Les couleurs et leurs significations



### La couleur *blanche*

La couleur blanche est synonyme d'innocence. Associée au mariage, elle représente la virginité. Symbole de la paix dans de nombreux pays, elle désigne plutôt la mort en Asie. Ainsi, lors des funérailles, les familles asiatiques portent du blanc plutôt que du noir.

**Émotions :** bonté, compassion, apaisement, sagesse, gentillesse, sérénité, tranquillité, bienveillance.



# Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

***Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur la fleur Centaury (la centaurée).***

D'un naturel serviable, vous aimez être utile aux autres, répondre à leurs envies. Vous êtes très à l'écoute de leurs besoins au point de faire passer les vôtres au second plan et d'aller au-delà de vos forces. Corvéable à merci, vous aidez les autres sans oser prendre en considération vos propres priorités. L'idée de refuser de vous rendre disponible, de leur dire « non » est impossible à envisager pour vous. Serviteur à toute heure, votre soumission démesurée aux besoins des autres ne vous laisse pas d'espace pour être vous-même et suivre votre propre chemin de vie.

La fleur Centaury vous invite à prendre conscience des bénéfices à continuer à rendre service aux autres tout en vous respectant. Vous percevez ainsi les bienfaits de poser vos limites en fonction de qui vous êtes et de ce dont vous avez, vous aussi, besoin. Apporter votre aide aux autres trouve alors un nouvel équilibre, sans vous perdre.



***La fleur de Bach Centaury (Centaurée) vous aide à respecter vos propres limites tout en continuant à rendre service aux autres.***

### Besoin de plus de conseils ?

***Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 21.***
***Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé pour toute question relative à votre santé.***

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT
Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur
7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

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

ACTO
Solution globale pour l'emploi
**ACTO Moulins**
**8 place Garibaldi**
**03000 MOULINS**
**04 70 20 21 29**
**www.ACTO-RH.com**

# Rendez-vous au **salon du bien-être à St-Pourçain-s/S.**



Le Comité des Fêtes de Monétay-sur-Allier organise les 5, 6 et 7 avril prochains son deuxième rendez-vous du Bien-être à l'Espace Communautaire de Saint-Pourçain-s/S. « *La première édition, avec plus de 2 000 entrées sur les deux jours et demi, a été couronnée de succès. Aussi cette année on pourra compter sur environ une cinquantaine d'exposants* » nous explique **Maryvonne Collange** présidente du comité des fêtes de Monétay-sur-Allier. 4 thématiques principales sont à découvrir : Univers BIO, artisanat et produits naturels, professionnels du bien-être, ateliers et conférences. Des ateliers et conférences seront animés par les exposants tout au long du salon. « *Les thématiques abordées seront ainsi très variées et il suffira de consulter le site internet, la page Facebook ou encore le tableau d'affichage à l'entrée du salon pour trouver son sujet de prédilection.* » précise Maryvonne. Un espace restauration sera présent sur le salon de 12h à 14h30 et tout au long de la journée, possibilité de venir boire une boisson fraiche ou chaude accompagné d'une friandise ou d'une crêpe. Un espace détente sera également à la disposition des visiteurs.

***Horaires d'ouverture :***
- Vendredi 5 avril de 14h à 19h
- Samedi 6 avril de 10h à 19h
- Dimanche 7 avril de 10h à 18h

***Plus d'infos : 06 64 98 28 60***
***Site : https : //comité-des-fêtes-de-monetay-sur-allier.webador.fr***
***Facebook : Comité des fêtes de Monetay sur Allier***



Publi-rédactionnel

# Petits-fils Moulins

## Pour vos grands-parents, un service clé en main

L'agence d'aide à domicile pour personnes âgées et handicapées, Petits-fils met en place un duo gagnant Auxiliaire de vie / client au sein de l'agence de Moulins.

« *Nous mettons en place toujours la même personne, c'est une demande très importante des personnes âgées, et de leur famille. Nous souhaitons créer du lien, pour permettre de rester à domicile le plus longtemps possible* » explique Louis du Colombier, le directeur de l'agence.

**Le fonctionnement du services Petits-fils**

• Visite d'évaluation des besoins à domicile ou en établissement (gratuite)
• Sélection et présentation de l'auxiliaire de vie (gratuite)
• Début des prestations d'aide à domicile

Evolution des horaires d'intervention en fonction des besoins. À tout moment, les prestations peuvent être ajustées afin de répondre au mieux aux besoins des personnes à aider ! (*Aide à l'autonomie, présence de nuit, aide aux repas, accompagnements et aide-ménagère*)



Louis DU COLOMBIER met un point d'honneur à sélectionner des auxiliaires de vie professionnelles et expérimentées pour intervenir chez les particuliers employeurs. « *Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux talents* » explique -t-il.

**La satisfaction de nos clients et pourquoi nos clients choisissent-ils Petits-fils ?**

« *La satisfaction de nos clients, notre priorité, 97% sont satisfait de Petits-fils* »

« *Nos clients nous choisissent pour avoir toujours la même auxiliaire de vie, pour la mise en place rapide d'interventions et pour la confiance dans des intervenants COMPÉTENTS* »

### Bon à savoir !

Les services d'aide à domicile peuvent faire l'objet de prises en charges financières (APA et PCH) et sont également déductibles d'impôts à 50%.

***N'hésitez pas à contacter Louis du Colombier, à l'agence Petits-fils à Moulins :***

***24 cours Anatole France - 03000 Moulins***
***04 15 40 22 22***
***louis.ducolombier@petits-fils.com***







# **Le RSC03** plus qu'un club de Rink Hockey à Moulins

Vous êtes débutant ou aguerri, quel que soit votre âge, le Roller Skate Club 03 vous accueille à Moulins pour pratiquer un sport de glisse bénéfique pour le corps et dans la convivialité.





*À gauche : L'équipe régionale de rink hockey du Rsc 03 et Robin Bondoux, président (2ème en partant de la gauche).*

*« Depuis 1981, notre club propose du sport et du loisir autour du patins à roulettes avec la pratique de hockey appelé Rink Hockey ou de la randonnée. Vous pouvez également venir découvrir cette discipline avec notre école de patinage qui accueille les enfants de 6 à 14 ans, mais également ceux qui souhaitent apprendre à patiner, ou se perfectionner. L'école est ouverte à toutes et à tous. Pour toutes ces activités nous avons actuellement 85 adhérents.* » nous explique **Robin Bondoux,** joueur de Rink Hockey et président de l'association Roller Skate Club de Moulins depuis septembre dernier.

**Dynamisme et sens de l'équipe**

Sport méconnu, le Rink Hockey ressemble à tous points de vue à son cousin se pratiquant sur de la glace, hormis le fait qu'il se pratique avec une balle et que les tirs ne doivent pas décoller. Les joueurs disposent de rollers et d'une crosse. Deux équipes potentiellement mixtes composées de quatre joueurs de champ et d'un gardien, s'affrontent pour marquer le plus de buts possibles durant les deux mi-temps de 25 minutes. « *Il s'agit d'un sport très dynamique, où l'engagement est de tous les instants. Les joueurs doivent disposer d'une bonne condition physique, car la saison court de mi-octobre à début mai, avoir un sens de l'équipe, et surtout disposer d'un patinage très précis. Tout cela en gardant toujours un respect pour l'adversaire* » nous confie Robin.

Cette saison, le Rsc 03 a engagé 3 équipes. Une équipe loisir qui permet l'accès au rink hockey en compétition dans un esprit convivial, une équipe régionale où se regroupe 8 équipes de niveau intermédiaire dans toute la région, actuellement 3ème (ces 2 équipes sont mixtes et les filles représentent 50% de l'effectif) puis l'équipe qui joue en national 3 sud est, qui est actuellement avant dernière sur 9 équipes.

**Le RSC03 plus qu'un club de Rink Hockey**

Le club n'oublie pas ses origines que sont le roller. Avec sa section d'école de patinage pour enfants et adultes, l'association ouvre ses portes aux futurs licenciés dès l'âge de 6 ans, en proposant le baby roller, comme le précise Robin « *Nous avons toujours voulu que le RSC 03 soit une école de la vie. Au sein de ce club il y a un véritable brassage social, ainsi que des bénévoles extraordinaires qui sont très impliqués dans la vie de l'association. Ce sont de vrais passionnés. Tous ces investissements sont le fruit de notre réussite et de notre longévité* ».

## Bon à savoir !

Les entrainements se pratiquent dans le gymnase des Champins récemment rénové après 10 mois de travaux. L'inauguration a d'ailleurs eu lieu le 24 janvier dernier avec une démonstration de rollers et hockey.

« *La ville a été dans le sens du club en nous proposant une des meilleures pistes du championnat voir la meilleure au niveau du sol. Concernant l'isolation c'est vraiment confortable car nous n'avons ni trop froid ni trop chaud. Le club tient à remercier l'adjoint au sport et le directeur des installations sportives qui nous ont soutenu dans ce projet.* » tient à rajouter Robin.

***Pour infos ! Entraînements les mercredis jeudis et vendredis, à partir de 17h45.***
***rscmoulins03@live.fr***
***Facebook : Rsc 03 Moulins***

## À vos agendas !

**Grande soirée disco Roller**

Le Club vous donne rendez-vous vendredi 16 mars à partir de 18h avec vos plus beaux costumes et vos rollers au gymnase des champins à Moulins pour une soirée roller disco ! Au programme : danse, rire et tours de piste ! Hot dog, panini et crêpes ainsi que des boissons seront proposés sur place. Entrée : prix libre. Possibilité de location de roller sur place, stock limité.

*Bon à savoir !* Que vous soyez du club ou non, ils lancent un appel au don de roller et patins à roulettes en bon état au profit de leurs évènements à venir. Fouillez vos armoires pour dégoter ce matériel pour les grands et les petits !



## **Tir à l'arc :** 1ère manche du Championnat de France de Division nationale 2




**Les 13 et 14 avril prochains** la Compagnie d'Arc Yzeure accueille la 1ère manche du Championnat de France de Division nationale 2. Cet événement va réunir les 16 équipes de D2 (8 équipes féminines, 8 équipes masculines) du quart sud-est de la France. Le stade du Haut-Barrieux à Yzeure va se transformer en pas de tir durant tout le week-end.

Parmi les près de 70 archers présents, il y aura les 4 filles de la Compagnie d'Arc Yzeure. L'équipe est présente en D2 depuis 2018 et va se battre pour retrouver la première division. Pour cela elles devront se qualifier, après trois manches de qualification, pour la finale qui aura lieu le 30 juin à Brienon/Armançon.

Venez encourager l'équipe d'Yzeure dimanche 14 avril. La matinée est consacrée aux tirs de qualification et les matchs par équipe auront lieu entre 13h30 et 16h.

## **Motocross et course de quads** à Moulins !

Le championnat de la ligue Auvergne-Rhône-Alpes vous convie à ce motocross et quad le dimanche 7 avril sur le circuit de la gare aux bateaux. « *Cette année, pourront concourir : les 85 cm3, MX1, MX2, les motos anciennes pour le championnat AURA ainsi que les quads pour la première fois depuis la création du moto-club en 1946. Le quad est une discipline moins répandue que le motocross, il prend de la place sur la piste, les dépassements ne sont pas évidents et c'est plus onéreux.* », nous précise Christophe Pacaud, président du Moto-club de Moulins. Entrée gratuite et restauration prévue sur place. Venez nombreux encourager les pilotes !



## **Et le sportif** du mois est...

### *Florian Millien, spécialiste de la course à pied*



Dimanche 3 mars, Florian Millien, ce moulinois de 32 ans, a brillé au Marathon de Tokyo, se classant 118ème sur 38 000, avec un temps de 2h25''38, son troisième meilleur temps sur ce format. Ce marathon, un des six majeurs, a été une vitrine de son talent exceptionnel, précédemment mis en évidence en 2018 lorsqu'il a remporté la course Vin Scène en Bourbonnais. Sa détermination et sa passion pour la course à pied le mènent à présent vers de nouveaux défis : les championnats d'Europe d'IronMan à Hambourg et le Marathon de Berlin. Ces objectifs ambitieux ne sont pas seulement la preuve de son engagement envers le sport mais aussi une volonté d'être un sportif complet. Florian se prépare activement, promettant de futures performances captivantes. Son parcours, marqué par la persévérance et l'excellence, inspire et motive la communauté sportive.







### Mars Bleu : Un Challenge qui invite tout le monde à se bouger !

L'évènement Mars Bleu, mois de promotion du dépistage du cancer colorectal, prend la forme d'un Challenge connecté, gratuit et accessible à toutes et à tous. Le défi consiste à intégrer une équipe (de 1 à 5 personnes) et faire le plus de pas possible pendant les 22 jours du défi, du 11 mars au 1er avril 2024. Chaque pas compte contre le cancer colorectal !

**Bougeons pour notre colon !**

Courir, danser, monter les escaliers, jardiner, se promener, faire ses courses, toutes les façons de bouger sont comptabilisées dans l'application gratuite « Kiplin » avec le code "CRCDCMARSBLEU". Ce Challenge est l'occasion de bouger en s'amusant, de défier ses amis, et ses collègues pour cumuler collectivement le plus grand nombre de pas et d'agir au profit de la prévention du cancer colorectal. « *Le cancer colorectal représente la deuxième cause de décès par cancer en France. L'objectif de ce mois national de mobilisation est d'informer et de sensibiliser les hommes et les femmes de 50 à 74 ans, sur l'efficacité d'un dépistage simple, à réaliser à la maison, tous les 2 ans, permettant de réduire le risque de cancer colorectal puisqu'en se dépistant tôt, on peut éviter ou guérir 90% des cancers colorectaux.* » nous explique Pierre Darbelet du Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers Auvergne-Rhône-Alpes.

*Inscriptions et mode d'emploi en scannant le QR Code.*
***Plus d'infos : Depistage des cancers - Auvergne Rhône Alpes (depistagecanceraura.fr) ou 04 70 20 09 03.***

# **Le miel**, un allié précieux pour notre santé

Philippe, notre chroniqueur moulinois, nous propose une recette facile à réaliser pour soulager les problèmes respiratoires :

Le miel, trésor sucré des abeilles, est un véritable élixir de bien-être pour le corps et l'esprit. Sa douceur naturelle apaise les papilles et réconforte l'âme, tandis que ses propriétés antioxydantes et antibactériennes protègent notre organisme des agressions extérieures. Symbole de pureté et de vitalité, le miel est un allié pour notre santé et notre beauté. Nectar précieux de la nature, il nous enchante de ses saveurs délicates et de ses bienfaits inestimables.



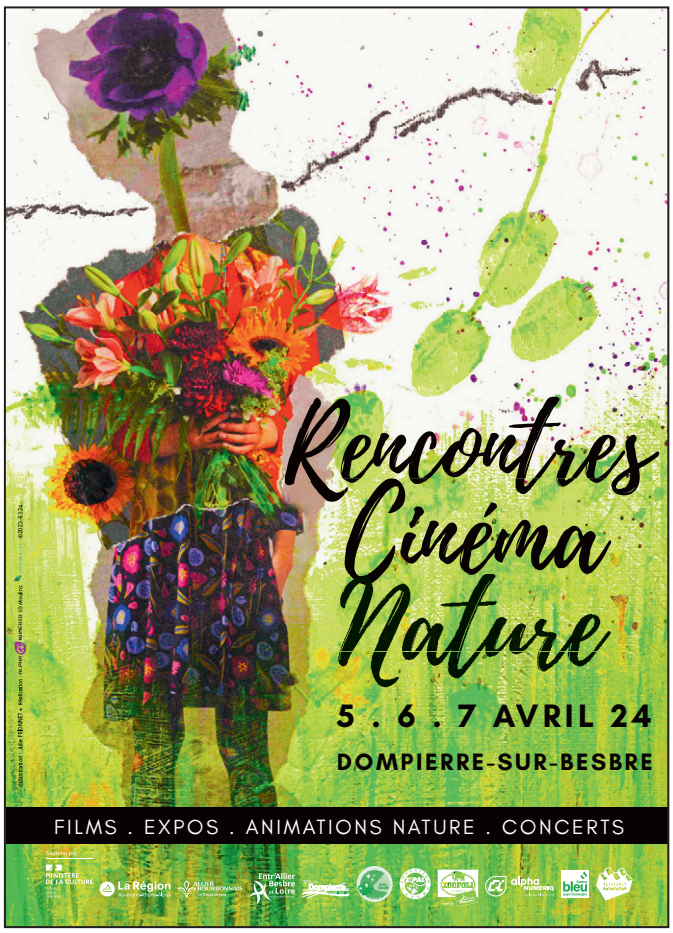
**Ingrédients :**
- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron

**À vous de jouer !**

**1.** Dans un petit bol, mélangez le miel avec les huiles essentielles d'eucalyptus radiata et de citron.
**2.** Lorsque le mélange est homogène, appliquez-en une petite quantité sur la poitrine et le dos.
**3.** Massez doucement pour faire pénétrer le mélange.
**4.** Vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois par jour pour soulager les douleurs et les problèmes respiratoires.

Veillez à faire un test de patch cutané avant d'appliquer le mélange sur une grande surface de la peau, car les huiles essentielles peuvent parfois causer des réactions allergiques.

*Bon à savoir ! Il est recommandé de s'adresser à un professionnel compétent avant l'emploi d'une huile essentielle.*




# *Rencontres Cinéma Nature*

## Un Festival, Trait d'union entre Homme & Nature, pour fêter l'arrivée du Printemps !



Le festival vous invite à prendre le temps de la réflexion sur le lien Homme-Nature et à vivre un événement unique, panorama des cultures et des réflexions sur l'environnement. Au programme : une compétition de films, une compétition de photographies, des expositions, des concerts, un marché éthique et responsable et de nombreuses animations.



**Ce qui fait le succès du festival : sa diversité**

« *Avec les habitants, les associations, les penseurs, les artisans, les artistes et les acteurs du territoire, le temps d'un week-end, nous créons un programme foisonnant, humain et respectueux de la nature, laboratoire d'un monde qui nous rassemble et nous ressemble.* » nous confie Frédérique Voldoire organisatrice du Festival.

*Bon à savoir !* De nombreuses animations nature et bien-être seront proposées tout au long du week-end avec des balades sonores, une sortie LPO, une rencontre autour de l'éco-anxiété, de la méditation Zazen… Pour ouvrir à un large public, le festival fait la part belle à la gratuité, seules les séances de cinéma sont au tarif de 5 €. Un espace de restauration et de bar proposera des produits locaux et éco-responsables.

# Conseils routine du matin pour bien démarrer sa journée

Chaque mois, nous vous proposons une morning routine efficace pour vous mettre dans des bonnes conditions pour réussir votre journée.

## Buvez un grand verre d'eau dès le réveil

Pour rester en bonne santé et garder la forme, il est essentiel de bien s'hydrater. Boire de l'eau fait partie des bonnes habitudes indispensables à caler dans votre morning routine, car lorsque vous êtes en pleine forme, votre pouvoir de concentration est décuplé et par conséquent votre productivité l'est aussi.

Prenez l'habitude de vous hydrater le matin en buvant un grand verre d'eau dès votre réveil. Boire de l'eau à jeun permet d'activer le métabolisme, de stimuler l'élimination des toxines en plus de contribuer à un teint clair et à une peau plus lumineuse. S'hydrater permet aussi au cerveau de s'éveiller et d'être alerte. Si vous vous sentez encore fatigué ou avez l'esprit embrouillé après le lever, c'est bien souvent un simple signe que votre corps manque d'eau !



Publi-rédactionnel

Sveltéo Clinic minceur

Conseils bien-être du mois !

**Toutes les femmes sont exceptionnelles !**



*« Être une femme, c'est bien plus que d'avoir des cheveux longs et de porter des jupes. C'est être une mère, une épouse, une maîtresse, une infirmière, une aventurière, une cuisinière, une fashion victime, une baroudeuse ; être une femme, c'est être beaucoup de choses à la fois. C'est pourquoi chez Svelteo, nous sommes fiers et heureux de rencontrer des femmes exceptionnelles chaque jour. Nous sommes fiers de pouvoir aider certaines d'entre vous à s'accepter et à découvrir la puissance qui réside en elles. Ces quelques mots sont simplement là pour vous dire merci, merci de nous inspirer tout au long de l'année, et pas seulement au mois de mars. Restez fortes, restez fières, et sachez que chez Sveltéo, toutes les femmes sont exceptionnelles. »*

À bientôt chez Sveltéo
Stéphanie & Emma

*Plus de conseils ? Sveltéo*
*69, rue d'Allier - Moulins*
*Tél : 04 70 20 36 94*
*Site : svelteo.fr*
*Svelteo (Moulins)*





## **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 !**

### « Parcours Tradition » pour la Fondation !

**Clément Laumond**, ancien saisonnier du Parc Le PAL a incorporé l'école de gendarmerie de Montluçon. Durant sa « scolarité », il a suivi le Parcours Tradition, dans lequel il est demandé aux élèves d'organiser un événement caritatif. Le projet l'inspirant, il a pensé à la Fondation Le PAL Nature. Ainsi, lors de la Coupe du Monde de rugby, il a organisé une soirée avec vente de boissons et tombola. Tous les bénéfices ont été reversés à la Fondation Le PAL Nature pour soutenir des associations protégeant la biodiversité en France et à l'étranger. Un chèque de 1325,92 € a été remis lors d'un verre de l'amitié avec les 120 élèves de la compagnie, les cadres et les autorités de l'école de Gendarmerie de Montluçon. Merci beaucoup pour ce don !





***De gauche à droite,*** *la capitaine Gueffier Aurélie commandant la 7ème Compagnie d'instruction de l'école de gendarmerie de Montluçon, Bruno Cambon, directeur d'exploitation Parc Le PAL, Membre du CA de la Fondation, mme Conord Martine, animatrice secteur Montluçon et représentante de M. Champagnat de l'AFM Téléthon, l'Adjudant Bardou Jean-Daniel, sous-officier tradition de la 7ème compagnie d'instruction, l'élève-gendarme Laumond Clément, responsable commission œuvre caritative de la 425ème promotion d'élèves gendarmes de l'école de gendarmerie de Montluçon et l'élève-gendarme Droulon Morgan, responsable adjoint commission œuvre caritative de la 425ème promotion d'élèves gendarmes de l'école de gendarmerie de Montluçon.*

## J'aime la **Nature Propre à Avermes**



J'aime la Nature Propre (JLNP) est une opération participative et citoyenne de nettoyage de la nature à l'initiative de la Fédération Nationale des Chasseurs (FNC) et financé par l'Office Français de la biodiversité (OFB).

La municipalité d'Avermes et le Point Commun sont partenaires de cette opération et vous donnent rendez-vous **le dimanche 17 mars aux salles annexes d'Isléa de 9h à 12h**, en famille ou entre amis, pour une opération de ramassage des déchets. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues sans inscription ! Prévoir une tenue adaptée à la marche et à la météo.

**Déroulement de cet évènement :**
9h : Arrivée des participants. Café d'accueil offert par la municipalité. Briefing sécurité et distribution du matériel
9h30 : Départ par petits groupes sur des itinéraires de ramassage définis
11h30 : Retour au lieu de rassemblement
12h : dégustation apéritive de produits à base de gibier offerte par la Fédération des Chasseurs de l'Allier et pique-nique tiré du sac.
**Plus d'infos : jaimelanaturepropre.fr**

# **Hygibioservice,** une propreté naturellement impeccable !

**Christelle Cucca** a fait de la propreté et de la protection de la planète un leitmotiv, créant il y a 10 ans, l'entreprise de nettoyage Hygibioservice. Adepte des astuces de grand-mère et des produits naturels à l'efficacité prouvée, elle fait place nette aussi bien chez les particuliers, les entreprises que les collectivités, dans un périmètre de 30 km autour de Chapeau.



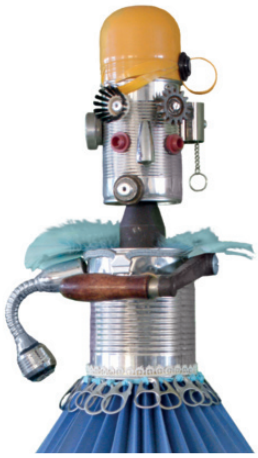

« *Le choix du bio a toujours été une évidence pour moi. En 10 ans, les mentalités ont évolué. Les clients ont compris que les produits n'ont pas besoin de mousser pour nettoyer en profondeur* » explique Christelle qui fabrique elle-même ses produits. Bicarbonate, acide critique, vinaigre et autres paillettes de véritable savon de Marseille sont savamment mélangés pour offrir un résultat parfait. « *Pas besoin de beaucoup de produits, juste les bons* » s'amuse à souligner celle qui, partie seule dans l'aventure en 2014, est aujourd'hui entourée d'une douzaine d'intérimaires et réfléchit à embaucher cette année. Une manageuse qui ne manque pas de mettre en avant son équipe, de valoriser ce métier essentiel et les compétences techniques et humaines qu'il requiert.

Hygibioservice, ce sont aussi des produits d'entretien naturels de fabrication française en vente chaque samedi matin dans l'atelier-boutique. Des produits labellisés (écolabel, écocert) proposés en différentes contenances et aussi en vrac. Entrepreneuse infatigable et généreuse, Christelle se souvient de ses débuts et n'oublie pas les femmes qui se lancent. Un espace de sa boutique est ainsi dédié à la mise en avant de talents de bourbonnaises, toujours dans une logique de consommation locale et de partage des bonnes choses.

*Pauline Orain*

***Hygibioservice - 5 chemin des bruyères***
***Chapeau - 06 99 64 29 86***
***Facebook : Hygibioservice***





# 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 !

## Nouveau tri dans les déchèteries

De nouvelles filières de tri sont mises en place dans les 9 déchèteries du Sictom Nord Allier : jouets, articles de sport et de loisirs (ASL), articles de bricolage et de jardinage (ABJ)... Ces nouveautés répondent à la loi Agec* qui instaure de nouvelles filières REP : Responsabilité Elargie aux Producteurs.

** Anti-Gaspillage pour une Économie Circulaire.*

***> Le principe de la REP***

Celui-ci s'inspire du principe « pollueur-payeur » et responsabilise les acteurs économiques (fabricants, distributeurs, importateurs) sur l'ensemble du cycle de vie des produits qu'ils mettent sur le marché, de leur conception jusqu'à leur fin de vie.

Les responsabiliser entraine un tri plus poussé au sein des déchèteries. Elles doivent s'adapter, être réhabiliter pour proposer un service clair, optimal pour trier au mieux l'ensemble de ces déchets afin de les valoriser au maximum et répondre à la réglementation.

***> Les nouveautés***

Les éco-organismes, Ecomaison, Ecologic, Ecodds, et Valdelia en charge de la fin de vie de ces équipements, s'engagent à mettre en place un plan d'action visant à :
- développer le réemploi et la réutilisation quand c'est possible,
- assurer le recyclage et la valorisation.

***Ces nouvelles filières concernent :***
- les jeux et jouets,
- les articles de bricolage et de jardin (ABJ),
- les articles de bricolage et de jardin thermiques (ABJ-th),
- les articles de sport et loisirs (ASL),
- l'outillage du peintre,
- les objets et matériaux de la maison.




Si vous avez des doutes, demandez au gardien de déchèterie.

Toutes ces nouvelles consignes de tri sont faites pour incinérer, enfouir le moins possible afin d'augmenter le réemploi, la valorisation de nombreux objets et maitriser les coûts de traitement.

***Retrouvez toutes les informations sur sictomnordallier.fr.***





*L'idée recette de Laurent du restaurant l'Auberge Gourmande à Meillard*

# Selle d'agneau du Bourbonnais mariné au thym et citron, crémeux de pois chiche, pesto de vert de poireaux et noisettes

*Pour 4 personnes*
*Marinade : 12h*
*Trempage : 1 nuit*
*Réalisation : 45 min*
*Ingrédients :*

- *600g selle d'agneau*
- *2 citrons*
- *3 branches de thym*
- *Sel/Poivre*
- *3 cuillères à soupe d'huile d'olive*

***Pour le crémeux de pois chiche :***

- *300g pois chiches secs*
- *1 oignon*
- *1 petit blanc de poireau*
- *1 carotte*
- *1 bouquet garni*
- *1,5l de bouillon de légumes froid*
- *50g beurre*
- *Sel/Poivre Persil plat haché*

***Pour le pesto de vert de poireau :***

- *300g de vert de poireau*
- *50g noisettes torréfiées*
- *50g de parmesan (ou fromage de brebis bien sec)*
- *150g huile d'olive*
- *1 gousse d'ail*

## A vous de jouer !

• **La veille :** couper la selle d'agneau dans la longueur en 4 portions, zester 2 citrons. Dans un saladier, déposer l'agneau, les zestes et le thym, saler poivrer, ajouter les 3 cuillères d'huile d'olive et laisser mariner 12h. Mettre les pois chiches à tremper une nuit entière.

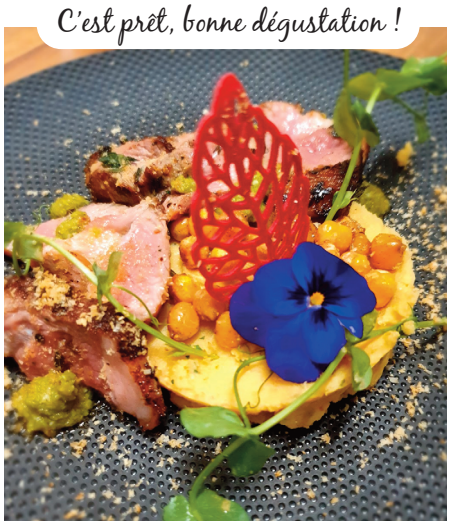
• **Crémeux de pois chiche :** Émincer l'oignon et faire revenir oignon, carotte et blanc de poireau (sans coloration) dans de l'huile d'olive. Ajouter les pois chiches égouttés, ainsi que le bouillon de légumes froid et le bouquet garni. Cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient fondants. Réserver environ 50g de pois chiches cuits pour la décoration. Mixer les pois chiches en ajoutant au fur et à mesure du bouillon de légumes, jusqu'à obtenir une consistance de purée. Rajouter le beurre et mixer à nouveau. Réserver au chaud. Avant la cuisson de la selle d'agneau, peler à vif le citron, prélever les segments, les couper en petits cubes, hacher le persil, puis mélanger le tout avec le crémeux de pois chiches.

• **Pesto de vert de poireau :** Dans une casserole d'eau bouillante, plonger le vert de poireau pendant 10 minutes, puis les rafraichir dans une glaçante (eau+glaçons). Les égoutter en pressant bien. Mixer les poireaux avec 50g de noisettes, la gousse d'ail et 30g d'huile d'olive et le fromage sec. Réserver.

• **Cuire la selle d'agneau** (rosé 4 min., à point 6 min., bien cuit 10 min.) Faire revenir les 50g de pois chiche cuits entiers dans du beurre.

• **Dressage :** Dresser le crémeux à l'emporte-pièce, couper la selle d'agneau en tranche, disposez-là à votre convenance. Rajouter les pois chiches poêlés sur le crémeux de pois chiche. Ajouter des noix de pesto de vert de poireau sur la viande. Décorer avec persil plat ou micro-pousses, et noisettes concassées

*C'est prêt, bonne dégustation !*



**Auberge Gourmande Meillard - 4 rue de l'Auberge - Meillard - 04 70 46 03 78**

## À semer ou planter ce mois-ci dans votre jardin !

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en mars !



Betteraves





Choux chinois

Oseilles









*Alimentation bien-être !*

**Pauline Bourbon, réflexologue plantaire à Moulins**, *nous propose chaque mois de découvrir un aliment et ses propriétés, bon pour la santé !*

## L'épinard



En chine on dit que la consommation d'épinards donne une belle peau, il humidifie la sécheresse et nourrit le sang. Il a la réputation d'arrêter les saignements digestifs comme les hémorroïdes, fissures ou fistule anale. Les épinards accélèrent la disparations des effets secondaires d'un excès d'alcool. Pour garder leur intérêt nutritionnel, rincez vos épinards à grandes eau sans les laisser tremper, leurs nutriments sont hydrosolubles.

***Chronique proposée par***
***Pauline Bourbon***
***réflexologue plantaire***
***06 16 03 39 48***
***6 rue de Bourgogne - 03000 MOULINS***

# **Nouveau parcours** pour le Carnaval de Moulins



Le Carnaval de Moulins débutera dès le vendredi 5 avril à 22h à la salle des fêtes, avec un bal costumé (entrée gratuite). Puis, dimanche 7 avril, rendez-vous dans les rues du centre-ville de Moulins pour le défilé des chars. Le cortège commencera : devant l'Espace Villars à 15h, pour ensuite rejoindre la place d'Allier.

Pour les carnavaliers, cette journée festive débutera à 8h à l'Espace Villars. La matinée sera consacrée à la préparation et à l'installation des chars. Pour le public, le rendez-vous est donné à partir de 15h rue Régemortes. Soyez nombreux à vous joindre à la fête ! La municipalité met tout en œuvre pour le bon fonctionnement de cet événement : les services techniques de la ville de Moulins, la Vie associative mais aussi la police municipale seront présents.

**Cette année nouveau parcours pour le défilé des chars !**

L'Espace Villars, comme chaque année, sera le point de départ. À 15h le cortège empruntera la rue Régemortes pour se diriger ensuite vers les places Garibaldi, des Halles, et enfin de la Liberté. Les chars suivront la rue Gambetta pour rejoindre la rue de la Flèche, puis la rue de la l'Horloge. Pour atteindre la Place d'Allier, les carnavaliers suivront la rue Diderot et les cours Jean-Jaurès avant de descendre la rue Berchimbault, la rue Wagram et la rue du Pont. Une fois la place d'Allier traversée, le cortège se finira sur la place Jean Moulin en passant par la rue Mathieu Dombasle.



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

*Chaque mois, retrouvez dans notre magazine le portrait d'un producteur ou artisan adhérent à la marque « Allier Bourbonnais Produits »*



## *L'artisan du mois*

### La faïence de Moulins

Elsa Boucard, l'une des dernières faïencières de France, reproduit les modèles du 18ème siècle de la faïence de Moulins avec précision et des décors peints à la main. Elle crée aussi des pièces modernes avec des éléments des décors d'origine, le tout de manière artisanale selon les méthodes traditionnelles. Les motifs de la faïence de Moulins du 18ème siècle sont d'une exceptionnelle fantaisie et délicatesse. Chinoiseries et oiseaux de paradis évoluent au milieu de volutes et perspectives imaginaires. Les thèmes n'ont rien de surprenant à cette époque ; mais c'est la façon de les mettre en scène en exagérant les proportions, de composer et de donner du rythme aux traits et aux couleurs, dans une symphonie qui joue pour le regard.



***La Faïence de Moulins - Elsa Boucard***
***8 rue François Péron - 03000 Moulins***
***06 35 92 03 96***
***Facebook : La Faïence de Moulins***



# Le plein d'idées **de lecture**

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

## Coup de coeur de Bastien, lecteur du magazine

**Sports et Activités physiques : Le MINI-DUCA est le 1er guide pratique des gestes qui préviennent, qui soulagent et qui sauvent.**




Pour la 1ère fois en France, quatre experts en médecine et sciences du sport ont recensé toutes les situations traumatiques auxquelles vous pouvez être confronté dans la pratique d'une activité physique ou sportive : ampoule, chute, convulsion, entorse, hypoglycémie, morsure, plaie, saignement du nez, vertige, vomissement... En un clin d'oeil, accédez aux gestes qui préviennent, qui soulagent et qui sauvent. ***Ce guide unique et pratique s'adresse au grand public comme aux professionnels.***

## Auteures locales




**Nous les femmes !!**
**par les LOLIZO**

Les LOLIZO sont un groupe de 4 lycéennes moulinoises qui ont participé au concours Science Factor lorsqu'elles étaient en classe de 3ème au collège Charles Peguy et ont été lauréates du concours dans la catégorie Filles-Garçons en 2022 avec leur bande dessinée « Nous, les femmes ! ». Elles ont par la suite été accompagné par l'équipe de Science Factor qui leur a permis de travailler avec Maéva Olivier, chargée d'études égalité filles-garçons et lutte contre les LGBT+ phobies au Ministère de l'Education Nationale. Elles ont ainsi pu réaliser des fiches animations sur les sports et métiers genrés et sur le harcèlement avec comme support leur BD. ***Elles ont pour objectif cette année de distribuer leur BD à tous les collèges et écoles de Moulins et des environs.***



## Faites partie du jury !

**Vous aimez lire et découvrir de nouveaux auteurs ? Participez au Prix René Fallet 2024.**




Lire un premier roman, c'est découvrir des écritures nouvelles. C'est dans l'idée de permettre la rencontre directe entre les lecteurs et ces textes que l'association Agir en pays jalignois décerne chaque année le prix René Fallet qui couronne un premier roman de langue française d'un auteur de moins de 45 ans, paru pour cette édition entre le 1er décembre 2022 et le 30 novembre 2023. Rejoignez l'aventure : lisez les romans sélectionnés puis votez pour celui que vous avez préféré.

***Plus d'infos : Médiathèque Samuel Paty***
***04 43 51 00 00***
***mediatheque@agglo-moulins.fr***

## Bonnes idées !

# À réaliser avec **les enfants !**







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

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



Image par Zuckerwattenland de Pixabay




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

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

Vous cherchez un artisan sérieux dans votre région ?



IMPRIMERIES Réunies 1795
Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.
Nous sommes heureux d'accompagner l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être
16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85
imprimeriesreunies.fr
ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

ADN TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !
09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com
ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE
Notre objectif principal, votre satisfaction !
ZA du Larry - 03400 Toulon-sur-Allier

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

JML - Meubles Léoty
Salons - Literies - Séjours - Dressing - Cuisines
www.meubles-leoty.fr
04 70 20 17 10

# Nouveauté à l'Ovive : Les bains froids Cryobains

Rendez-vous au centre aqualudique l'Ovive dans l'espace bien-être pour découvrir et tester les bains froids Cryobains.

La cryothérapie est le fait d'utiliser le froid sous différentes formes pour réduire les douleurs musculaires après un effort physique intense. Les effets d'un froid intense et de courte durée sur l'organisme sont positifs et multiples. Il peut s'agir de la diminution des temps de récupération après un effort ou un choc, l'atténuation temporaire de la sensation de douleur, ou encore l'augmentation de la tonicité physique et psychique.

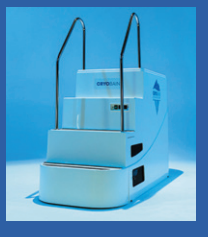
**La récuperation sportive par bain froid**

Cryobain se focalise sur le bain froid et la technique de Cold Water Immersion (CWI ou Immersion dans l'eau froide) qui consiste à immerger son corps dans un bain d'eau glacée. Depuis les années 1990 l'immersion dans l'eau froide après l'effort est une pratique très utilisée par les sportifs afin d'optimiser la récupération et donc la performance.
L'association de l'eau et du froid va favoriser le retour veineux et la sécrétion d'endorphine. Cette hormone, sécrétée en réponse au froid par le corps humain apportera un effet analgésique, diminution de la sensation de douleur lors du soin.
La thérapie par le froid va également contribuer à diminuer et prévenir les douleurs provoquées par les courbatures. Le froid saisissant des bains de cryothérapie vous apportera un effet vivifiant sur les membres inférieurs et globalement sur l'ensemble du corps, un boost immunitaire et viendra lutter contre la sensation de jambes lourdes grâce au choc thermique.
Pour tirer profit de cette technique, l'immersion dans l'eau froide doit se faire de manière plus ou moins prolongée en fonction du type d'efforts produits. Elle permettra de récupérer plus rapidement et ainsi pouvoir enchainer les séances.

***Plus d'infos : Centre aqualudique l'Ovive***
***04 70 34 04 05***

**Quelle température pour le bain glacé ?**

Grâce aux bains glacés vous pourrez bénéficier d'une eau entre 7 et 12 degrés. Pour la durée, il est recommandé d'adapter son immersion : le temps d'immersion doit être égal à la température de l'eau. Ainsi pour 7 degrés il faudra rester 7 minutes dans l'eau, pour 12 degrés, 12 minutes.



Bon à savoir !

## 1er Festival du **Documentaire Sportif**




**Du 3 au 5 avril, Deauville** inaugurera son premier Festival du Documentaire Sportif. Le créateur Roland Giscard d'Estaing souhaite mettre en avant le rôle sociétal du sport. Au centre international de deauville (cid) en journée et au cinéma du casino en soirée, ce festival proposera une quinzaine de documentaires sportifs professionnels, une douzaine de documentaires web et une dizaine de films écoles, répartis en plusieurs catégories, des tables rondes et des masters-classes. Les films en compétition seront en présence des réalisateurs et producteurs. Sans oublier la cérémonie d'ouverture et la remise des prix. Le jury sera composé de huit personnalités (professionnels du documentaire et athlètes) avec pour président Stéphane Meunier qui a marqué un tournant dans le monde du documentaire sportif en plongeant sa caméra dans l'intimité de l'équipe de France en 1998. « Les Yeux dans les Bleus » a obtenu un 7 d'or du meilleur documentaire.

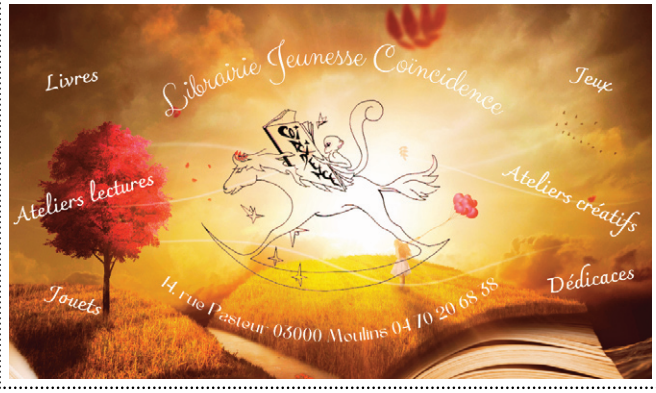
**Plus d'infos : https://sportdocfestival.com**

## Le coup de cœur d'Adeline !




**« Ma première série documentaire : L'écologie. » Editions Sens dessus-dessous. Dès 6 ans"**

" *Laissez-vous guider par Salomé autour de la planète afin de découvrir les animaux à protéger. Dans ce documentaire-récit, vous vous émerveillerez devant la beauté du monde animal, vous comprendrez mieux les enjeux de la préservation des espèces et comment agir à hauteur de ses moyens. Une pédagogie pour sensibiliser les enfants à la biodiversité où ils apprendront beaucoup sur les pandas, les ours blancs, les crapauds, les marmottes…. Mais aussi les abeilles !* " Adeline.




Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels

1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr

N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

**" Besoin de visibilité ?**

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

***Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24*** "



Vous souhaitez mettre en avant votre activité en lien avec le Sport et le Bien-Être dans notre guide ? Contactez-nous ! 06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24. À partir de 22€ht/mois

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

## Retrouvez dans cet annuaire les professionnels dédiés au mieux-être près de chez nous

### #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/B.***

### #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***

### #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**

### #Massages et soins bien-être

• **Cathy LEGER**
**L'Escale des Sens**
***Massothérapeute en Massage des 5 Continents***
***Massage Détente - Soins énergétiques Lahochi...***
06 77 78 48 75 - lescaledessens03@gmail.com
Site web : lescaledessens03.com
L'Escale des Sens
***43 Chemin des Thélins - 03000 AVERMES***

### #Sophrologie

• **Emmanuelle VERGNE - Emodam Sophro**
***Cabinet de sophrologie et massage bien-être***
Emodam Sophro
Tel : 09 73 11 72 77
**16 rue Ampère - 03400 YZEURE**

### #Coach de Vie

• **Elodie VIEUILLE**
***Coach de vie, enseignante de l'être et consultante des dossiers akashiques***
06 32 51 96 15
etvacoaching@gmail.com
et_va_coaching
Elodie Vieuille
***Espace coworking de Moulins***

### #Fleurs de Bach

• **Pauline ORAIN**
***Conseillère agréée humains & animaux***
06 76 77 52 92
Des émotions et des fleurs, conseil en fleurs de Bach

### #Chiropraxie

• **Dimitri BARTOS, Pierre GILBERT et Justine CHARCOSSET**
***Chiropracteurs***
*Centre Chiropratique du Bourbonnais*
*04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr*
***11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS***

### #Naturopathie

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

### #Développement personnel

• **Maud LEFEVRE**
***Coach en développement personnel***
06 74 16 83 05.
www.maudlefevre.com
_maudlefevre
***Sur rendez-vous à Moulins***

> « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »
>
> - VOLTAIRE -

### #Coach de Vie

• **Nicole ROLLIN**
***Coach de Vie Humaniste***
07 48 77 09 59
nicolerollin.c@gmail.com
Sites : nicolerollin.fr
**Cabinet Harmonie**
**MOULINS** (***11, rue du Pont Ginguet***)
**et FRANCHESSE**

### #Ostéopathie

• **Antoine PIAT et Hermine de SOULTRAIT**
***Ostéopathe DO MROF*** *- 04 70 20 88 11*
***1, rue des Tanneries*** *(angle 3, Cours Jean Jaurès)*
***03000 MOULINS***

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

### #Reflexologie

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

• **Anne-Marie NOEL**
***Réflexologue naturopathe***
*06 95 50 52 80*
*Site : http://annemarie-noel.fr*
*Anne-Marie NOEL Pro*
***19 rue de Vouroux - 03150 VARENNES-S/A.***

• **Sur Mon Nuage**
***Réflexologie Energie Chinoise/***
***Massage relaxant des jambes/***
***Soin énergétique LaHoChi /***
***Massage visage/crânien***
Séance sur rendez-vous en Cabinet/EHPAD.../Domicile
*06.61.96.10.87 • 03surmonnuage@gmail.com*
**1 Boulevard Jean Jaurès - 03400 YZEURE**




# Des cheveux reboostés et sains avec « Aux Portes du Naturel »

Se réconcilier avec ses cheveux grâce à des produits 100% naturels et un coaching sur-mesure, c'est ce que propose la souriante et dynamique Pauline Barthélémy. Cette jeune femme, aux boucles désormais parfaites, a créé Aux Portes du Naturel : une boutique en ligne et en physique à Saint-Pourçain-sur-Sioule, ainsi qu'une large communauté sur les réseaux sociaux.





C'est durant le Covid que Pauline, alors salariée dans un salon de coiffure et confinée, s'intéresse aux produits naturels. Elle fait ses propres expériences de produits à base de graines de lin, avoine, miel, maïzena, huiles. C'est la révélation ! Ses cheveux assainis reprennent vie, sa transition capillaire est en marche. Elle décide de la partager sur les réseaux sociaux ainsi que ses avis et conseils sur de nombreuses marques. L'engouement est tel qu'elle quitte son emploi et créée sa boutique en ligne www.auxportesdunaturel.com en 2022 et en physique à Saint-Pourçain-sur-Sioule en 2023.

### Plus de 200 produits naturels



Pauline propose aujourd'hui plus de 200 références de produits capillaires, pour la grande majorité d'entre eux fabriqués en France, avec chacun sa spécificité de soin en fonction du type de cheveu et de cuir chevelu.

Ici, pas de sulfate, de pétrochimie, de silicone ou autres perturbateurs endocriniens. Place au 100% naturel avec de la glycérine, de l'aloé vera, des huiles essentielles, du miel, des fruits et même des légumes ! Shampoings, masques, produits coiffants, gommages, détox, bains d'huile…tout ce que Pauline vend est passé entre ses cheveux ! Elle est particulièrement exigeante dans le choix des produits, tant en termes de composition, de provenance que de politique environnementale de la marque.

### Coaching capillaire en ligne

*« Certaines clientes qui viennent pour la première fois ont déjà essayé beaucoup de choses avant, mais sans résultat. Elles peuvent être désespérées et très complexées face à une chute de cheveux, une dermite, des démangeaisons, du psoriasis, ou encore des cheveux ternes, des boucles qui ne se tiennent pas ».* Pour les aider à retrouver une chevelure belle et saine, Pauline a créé 3 types de coaching en ligne : Routine adaptée, Programme personnalisé : retrouvez des chevaux sains et Renaissance capillaire. *« Chaque cliente apprend de nouveaux rituels de soins naturels adaptés à sa texture de cheveu, sa peau, son mode de vie et son budget. Elle prend aussi du temps pour elle, reprend confiance en elle et va de l'avant ».* Très active sur les réseaux sociaux, Pauline a à cœur d'être disponible pour sa communauté qui, sans mauvais jeu de mots, frise les 60 000 followers sur Instagram ! Chaque mois, elle sélectionne également 1 à 2 clientes en mode VIP pour un coiffage en boutique…et les candidates sont nombreuses !

*Pauline Orain*

### Plus de conseils !

***6 rue Alsace-Lorraine - Saint-Pourçain-s/S. Ouverte le samedi de 9h à 12h et en click and collect du lundi au vendredi de 14h à 15h.***
***www.auxportesdunaturel.com***
***Instagram : auxportes_dunaturel***
***TikTok-Facebook : @auxportesdunaturel***



AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE
Votre assureur à YZEURE
Delphine SEPTIER
04 63 50 99 00
yzeure@thelem-assurances.fr
thélem assurances
N°Orias : 22 003 039

Broderie
CB PROD
Spécialiste Broderie sur Moulins
Personnalisation sur-mesure d'habillement professionnel, équipements de protection individuelle (EPI), vêtement d'hôtellerie et sportif
Flocage et impression
16 rue Gambetta - MOULINS - 07 45 27 26 85
www.cbprod03000.fr

# Le cocon familial a maintenant des roues

## Nouveau Tiguan

Avec assistant de conduite
Travel Assist*




## Journées Portes-Ouvertes

Samedi 16 et Dimanche 17 Mars




Modèle présenté : Nouveau Tiguan finition R-Line, TDI 150 DSG, certains équipements présentés peuvent être en option. * Les technologies d'aide à la conduite ne dispensent pas le conducteur d'être vigilant.
Cycles mixtes de la gamme Tiguan R-Line TDI 150 DSG (l/100km) WLTP : 5,6-6,0. Rejets de $CO^2$ (g/km) WLTP: 145-152. Valeurs au 02/01/2024, suceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de $CO^2$, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France – SAS au capital de 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne, Villers-Cotterêts - RCS Soissons 832 277 370.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

SUMA

**Volkswagen Moulins**
Zone artisanale Yzeure Sud
03400 Toulon-sur-Allier
**04 70 46 96 00** - www.suma-auto.com



# ROUCHY

Carrelage • Salle de Bain • Chauffage • Climatisation

## MOI AUSSI, QUAND JE SERAI GRANDE, J'IRAI CHEZ ROUCHY

**50** ans 1972 · 2022

ZI Moulins sud - RN7 - 03400 Yzeure - **04 70 20 99 49** - lundi au vendredi 9h-12h / 13h30-18h et le samedi 9h-12h