#48
AVRIL
2020

CONCENTRÉ D'INFO

L'esprit

Sport & Bien-être

Gratuit
100% Allier

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

- Confinement -

Comment s'occuper et garder la forme ?

Cuisiner, se détendre, faire du sport, se cultiver, jouer, se changer les idées...

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

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

CONTACTEZ-NOUS !

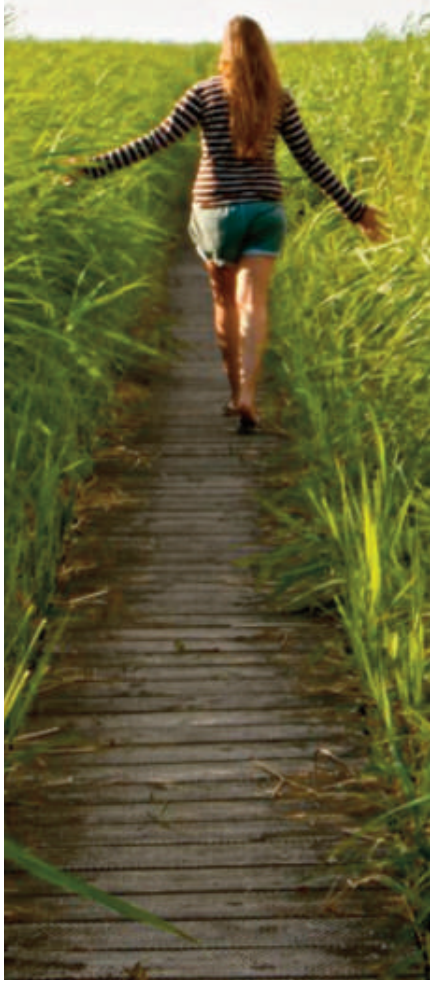
06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Faites apparaître vos coordonnées chaque mois dans notre guide mieux-être

à partir de **20€ht/mois**

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



-----#Ostéopathie

• Antoine PIAT
Ostéopathe DO MROF
04 70 20 88 11
1, rue des tanneries
(angle 3, Cours Jean Jaurès)
03000 MOULINS

• Jeremy DESCHET
Ostéopathe DO
06 49 81 04 69 - deschet.osteo@gmail.com
20, Place Jean Moulin - 03000 MOULINS
14, rue de la République - 03160 BOURBON L'A.

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

#Hypnothérapie

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

#Reflexologie

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

#Chiropraxie

• Dimitri Bartos
Chiropracteur
04 70 35 17 30
www.chiropracteur-allier.fr
Centre médical le Panloup
1 rue Albert Camus - 03400 YZEURE

#Equilibrage énergétique et géobiologie

• Yoann Moreau
Bioénergie et géobiologie
06 87 46 00 11
yoargentina@hotmail.fr
Possibilité soins à distance
2 lieu dit les gazons-03340 Neuilly Le Real

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

Mutuelle de Poitiers Assurances
Marie-Luce RETOURNA
Agent Général d'Assurances
Automobile - habitation | Prévoyance
Complémentaire Santé | Épargne - Retraite
Particuliers - Professionnels
1-3 place de l'hôtel de ville
03000 Moulins - 04 70 44 45 32
agence.marie-luce.retourna@mutuelledepoitiers.fr
N° ORIAS 09 047 827 - www.orias.fr - Soumis au contrôle de l'ACPR

David TABUTIN
06 80 07 62 43
Arthro'Forme
solutions pour le bien être
www.arthroforme.fr
contact@arthroforme.fr

#RestezChezVous

En raison de la situation sanitaire nationale, à nous tous d'essayer d'accepter ce ralentissement nécessaire. Nous avons une pensée toute particulière pour l'ensemble du personnel de santé luttant contre ce virus COVID19, ainsi que pour nos malades. Nous souhaitons également bon courage à ceux qui poursuivent leur activité de chez eux ou en poste. Nous avons souhaité sortir un magazine en version numérique pour vous occuper l'esprit, avec des interviews, les rubriques de nos chroniqueurs, des idées d'activités à faire chez vous, seul ou en famille et pleins d'autres surprises… Essayons de trouver du positif dans cette situation inédite, ça veut aussi dire plus de temps pour se recentrer sur l'essentiel. Nous vous espérons, vous et vos familles en bonne santé car c'est la priorité. Alors, plein de courage et d'optimisme en cette période difficile pour nous tous, nous savons que vous n'en manquerez pas, ni aujourd'hui ni demain !
Pour un peu de lecture, vous retrouverez tous nos magazines et articles à lire en cliquant sur notre site internet.
Prenez soin de vous. **Aude & Julie**

Bonne lecture et prenez soin de vous !

Aude & Julie

> « Ce qui ressemble au hasard, souvent, est un rendez-vous »
> - Francis Cabrel -

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

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

espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

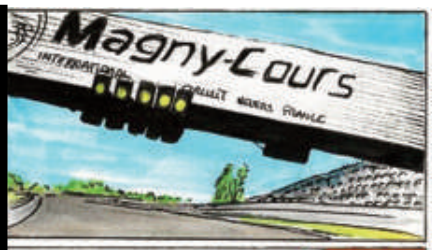
Conception & réalisation :
Julie Famin & Aude Avelin

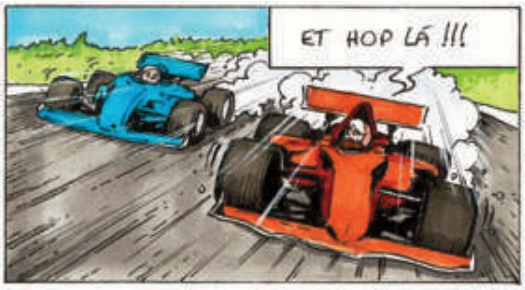
Ont collaboré à ce numéro :
Sictom Nord Allier, Association GRANDIR, Pauline Bourbon, EFS, Christelle Cucca, La Péniche d'Abord, Zéro Waste, Stéphanie Cante, Amandine Debrouver, Les Accros du Peignoir, Catherine Marion, Ben des Skullteurs, Christophe Parguel, Eva Drénao, Cécile Gaboriau.
Merci à nos annonceurs pour leur confiance, et à nos diffuseurs pour la mise à disposition gratuite de notre magazine.

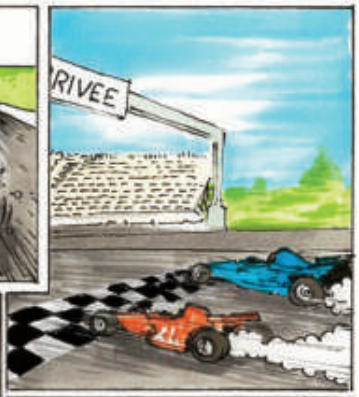
Les différents sujets traités dans le magazine ne remplacent en aucun cas un avis ou un traitement médical ou thérapeutique impliquant ou non une prise de médicaments.
ISSN : 2558-7005

Ne pas jeter sur la voie publique

#RestezChezVous





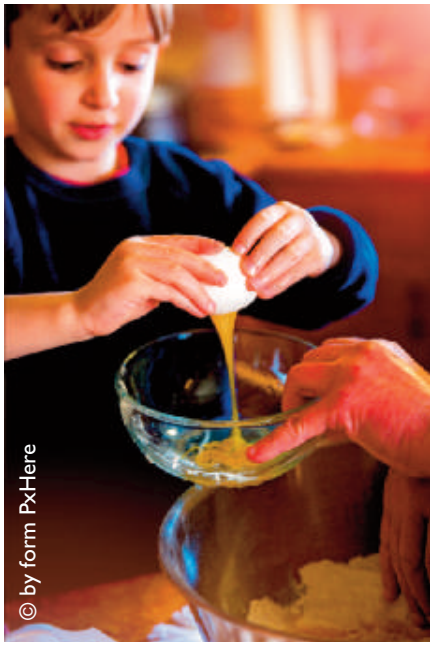


Un projet pour offrir ou pour vous ?! Devis sur : christophe.benouadah@wanadoo.fr - Facebook : Ben des Skullteurs

Cuisiner pour se sentir bien

Et si on profitait de cette période de confinement pour passer en cuisine ? Cuisiner maison, on le sait, c'est bon pour la santé et se mettre aux fourneaux aurait aussi une action bénéfique sur notre moral ! Pour célébrer l'arrivée du printemps et le fêter comme il se doit, faisons entrer la couleur dans nos assiettes. Bon appétit !

Et si la cuisine était notre meilleure thérapie ?
L'action de cuisiner aiderait à se sentir bien ! En effet, on connait l'importance sur notre corps de bien choisir les produits qui compose notre assiette mais on n'avait pas encore forcément pris conscience de l'intérêt de cuisiner pour améliorer notre moral et bien être.


© by form PxHere

©Pexel

Alors pourquoi pas retrouver le plaisir de cuisiner pour aller mieux ? Passer du temps, seul ou en famille, à se concentrer sur la réalisation d'un plat : émincer, rissoler, rôtir… et de voir les aliments se transformer en un plat qui nous régale, fait partie des grandes satisfactions.

Prendre le temps de cuisiner
Choisir de passer du temps en cuisine, c'est au départ pour notre santé, mais c'est aussi un moment de plaisir. En cuisinant, on agit avec bienveillance sur notre corps, en choisissant des aliments sains, qui ont du goût, que l'on sublime dans des recettes équilibrées en éveillant nos cinq sens quand on touche les aliments qu'on émince, on écoute le chant des oignons qui rissolent, on hume l'odeur d'une viande qui rôtit, on goûte à tout va, tout en gardant un œil alerte sur tout ce qu'il se passe.

Et si on cuisinait pour les autres ? En donnant de l'amour dans nos plats, le meilleur plat ne serait-il pas celui cuisiné par l'être aimé ou nos enfant avant d'être celui que l'on prépare soi-même ?

Bref, une activité simple à mette en place qui permet de se sentir bien, d'agir sur notre santé, de mettre nos cinq sens en éveil, et de se régaler tout en faisant plaisir aux autres. Alors tous en cuisine !

©Getty

Bon à savoir !

Pendant le confinement, si vous avez besoin de consommer, privilégiez vos commerces de proximité ouverts près de chez vous !

Consotopia à Moulins

En cette période de confinement, certaines activités comme le commerce alimentaire et métiers de bouche ont toujours le droit d'ouvrir. Boucheries/charcuteries, boulangeries, magasins bio, supérettes... Les producteurs locaux s'organisent pour nous servir à la ferme ou dans leurs boutiques en ligne, prendre des commandes, livrer, mettre en accès dans les magasins encore ouverts. Certains restaurants ont également opté pour la livraison afin de servir leurs clients, une des solutions pour poursuivre leur activité. **N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux pour connaitre leur modalités d'ouverture et de livraison.**

Ets Chassin à Avermes

Mais aussi : Les distributions alimentaires restent également assurées par certaine associations caritatives auprès des personnes précaires, rendues encore plus vulnérables par le confinement et l'épidémie.

Des recettes **pour célébrer le printemps !**

Tarte aux légumes racines

En ce tout début de Printemps, Intersaison en médecine chinoise saison de la rate, moteur de notre immuniteé. Il est raisonnable et doux de la chouchouter. J'ai donné rendez-vous à la carotte, à la patate douce et au rhizome de curcuma.

Ingrédients :

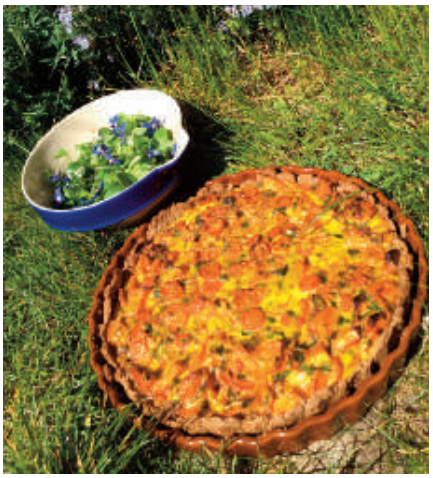
Pâte* : 200 gr de farine de sarrasin, 50 gr de farine de petit épeautre, 50 gr de farine de lentilles vertes, 15cl de vin blanc (je dois ce petit conseil à mon Amie Emma), 25cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Garniture : 750gr carottes, 2 patates douces, 1 bouquet de persil frais, 1 tête d'Ail, 2 oignons, 1 rhizome de curcuma râpé, sel marin, poivre de Sichuan, 4 œufs, 25 cl de crème (celle de votre choix : vache, avoine, soja, riz, ...), 75gr de formage râpé (celui de votre choix : chèvre, brebis, conté, emmental,...)

A vous de jouer !

- Versez dans un wok ail et oignons hachés menus, faites revenir
- Ajoutez les carottes débitées en rondelles, faites sauter 10-15mn
- Ajoutez les patates douces débitées en cubes, faire cuire 10 mn
- Ajoutez curcuma frais râpé
- Mélangez dans un saladier les 4 œufs, la crème, le sel, le poivre, un peu de marjolaine séchée, le bouquet de persil frais finement haché.
- Ajoutez la poêlée de légumes
- Garnissez la pâte
- Passer au four 25-30 minutes à température 6/7 selon la performance de votre four.
- Surveillez.

Bon appetit.



Recette proposée par Catherine Marion

Thérapeute en médecine chinoise
Cabinet Cohérence(s)
"Mon corps est ma maison"
36, rue Villars - 03000 Moulins
06 75 75 24 94

Le plus avec des ingrédients de saison ! À servir avec une salade de mâche parsemée de fleurs bleues de bourrache !

* *Vous pouvez adapter la farine en fonction de ce que vous avez a dispositions, ou une pâte toute prête fera également l'affaire :)*

Partagez vos recettes de cuisine !

Avec votre famille, vos amis, partagez vos recettes de tous les jours pour se donner des idées ! Gratin ou plat mijoté le soir pour qu'il en reste le lendemain ? Salade de saison le midi pour manger plus léger ? Gâteaux pour s'occuper mais avec peu d'ingrédients ? Avez-vous testé ou inventé de nouveaux plats qui vous ont plu ?

Venez partager vos recettes avec photo sur notre Facebook :

Magazine l'Esprit Sport & Bien-être

Cookies pois chiches

- 100g de cerneaux de noix
- 80g de chocolat noir
- 100g de pois chiches cuits
- 30g de graines de lin
- 7 cl de sirop d'agave
- 1 càc de vanille en poudre ou liquide
- 1 càc de bicarbonate
- 1 pincée de sel

A vous de jouer !

- Préchauffez le four à 180°C.
- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Formez des biscuits et placez les sur une plaque chemisée de papier cuisson en appuyant légèrement dessus afin de les aplatir.
- Enfournez 12 minutes et laissez refroidir avant dégustation.

Recette proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être

Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Plus de conseils et recettes ?
Rendez-vous sur la page Facebook Forme et Nature

Partagez-nous vos bons plans Sport & Bien-être !

Aller à pied au boulot, s'occuper de ses plantes, méditer le matin, on a tous des petites astuces pour être mieux au quotidien, et vous quel est votre bon plan Sport & Bien-être ?

Partagez nous vos bons plans !

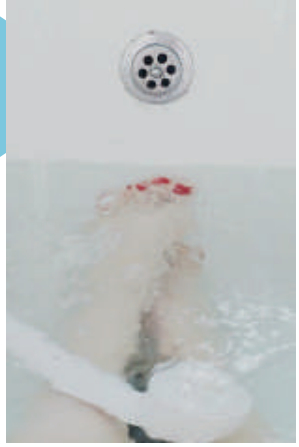
Ecrivez à espritedition@gmail.com

"Ressortez vos albums photos ! "

Un souvenir pour des heures de bien-être. Qu'il s'agisse de souvenirs très frais comme vos dernières vacances, un mariage, votre weekend en famille ou bien de souvenirs très anciens, regarder des photos vous feront forcément rire ou pleurer. Le plaisir de pouvoir le feuilleter ! Avec un album photo, il est possible de revivre chaque moment heureux des milliers de fois si on en a envie. Et puis un album photo, ça se range dans la bibliothèque par exemple, comme les livres. Ils sont souvent en accès libre, pour que toute la famille puisse le feuilleter. C'est aussi un moyen de ne pas oublier ceux qui disparaissent au fil des années.

"Un bon bain de pieds maison"

Bien que trop souvent négligés, nos pieds méritent que nous leur prêtions une attention toute particulière. Après une rude journée, un bon bain de pieds permet de soulager les pieds tout en réduisant les callosités. Et en même temps, les pieds retrouvent toute leur beauté et deviennent plus doux et agréables au toucher. Versez dans une bassine ou votre baignoire, de l'eau tiède avec une poignée de sel marin et deux petits verres de vinaigre de cidre. Ces deux ingrédients vont vous relaxer et détendre votre peau tout en douceur. Laissez vos pieds tremper et détendez-vous pendant une quinzaine de minutes.



"Coloriez"

Pratiquer une activité manuelle, c'est la nouvelle façon hype de lâcher prise. Le temps où l'on confondait coloriage et gribouillage est bel et bien révolu. Le coloriage s'adresse maintenant aux plus grands, trop contents de faire une pause dans leur quotidien surchargé. Colorier, nous aide à nous évader de ce monde, à stimuler notre créativité, à nous connecter avec nous-même et à laisser libre court à notre imagination.

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

Un temps propice **à la réflexion…**

Aujourd'hui nous vivons tous une période inédite, inquiétante c'est certain mais aussi propice à la réflexion. Nous avons l'opportunité de nous questionner sur nos modes de vie, nos besoins quotidiens et nos envies. Pour certains d'entre – nous, il parait crucial de se réapproprier un peu d'autonomie. Pourquoi ne pas commencer par son Autonomie Alimentaire ?

Si vous avez un petit bout de jardin, une cour, partagée ou non, ou même un balcon, il vous est tout à fait possible de produire de la nourriture pour vous et votre famille. Jardinières, bacs ou bien en pleine terre, à vous de choisir ou d'être créatifs en fonction de votre situation. La technique du potager dit « en lasagnes » (détaillée dans le magazine du mois de Novembre) permet même de produire sur des surfaces bétonnées !

Il se peut que vous ne soyez pas complétement équipés pour réaliser ces travaux. Néanmoins, vous pouvez commencer à projeter vos idées sur le papier. Pensez à utiliser les murs et surfaces verticales pour y installer des plantes grimpantes (haricots, kiwis, courges, tomates, …). Avez-vous pensé à accueillir des poules ? Elles vous fourniront des œufs de qualité, se nourriront de vos déchets de cuisine er vous fourniront de l'engrais pour le Jardin. Et qu'en est-il des arbres fruitiers ? Il vous est tout à fait possible de choisir des arbres de petite vigueur qui prendront peu de place. Si votre espace est prêt, vous pouvez vous lancer dès maintenant avec des variétés faciles à produire et qui vont assureront de récolter des légumes frais, pleins de vitamines. C'est le cas de la laitue, des petits pois, des fèves, des radis. Nombreux sont les sites qui proposent une livraison à domicile. Veillez seulement à choisir des variétés adaptées à la saison et non hybrides F1. Ainsi vous pourrez récolter les graines pour l'année suivante.

Grandir Fête ses 10 ans

Dans l'espoir de fêter tous ensemble les 10 ans de l'Association, nous vous invitons à venir nous rencontrer et découvrir le jardin, ainsi que nos autres activités, **le 13 et 14 Juin 2020 à Diou.**

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

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

Les Accros du Peignoir confinés à domicile

Alors que la saison thermale 2020 s'annonçait très prometteuse en Auvergne, et tout particulièrement dans l'Allier, la crise sanitaire que nous connaissons actuellement a stoppé cette belle dynamique.

L'ensemble des établissements thermaux sont donc fermés depuis la mi-mars, tout comme les centres de bien-être. Cette fermeture était une évidence car ils ont toujours eu pour priorité la santé de leurs patients, dont une partie sont des sujets vulnérables au coronavirus. Depuis le début de la crise, les stations thermales ont fait le nécessaire pour informer les curistes et envisager idéalement le report de leur cure. Elles restent joignables durant toute la période du confinement pour toute information ou réservation. La visibilité sur l'activité des prochaines semaines étant limitée, il est très compliqué de dater précisément la future réouverture. Toutefois, plusieurs stations thermales ont fait le choix de considérer le 15 juin comme date de référence, le report des cures dû à la crise du coronavirus pouvant s'effectuer à partir de cette date. Afin d'absorber ce flux de reports, notamment sur l'automne, plusieurs stations envisagent une prolongation de la saison sur les mois de novembre et décembre et une amplitude horaire journalière plus large à certaines périodes.

James Bond en peignoir

Enfin, pour compenser l'annulation du Printemps du Thermalisme en Auvergne, les Accros du Peignoir proposeront un autre événement collectif de promotion à la sortie de la crise.

« En Peignoir… et chez soi », le bien-être à domicile

En cette période difficile, Les Accros du Peignoir pensent à votre bien-être… Chaque jour que durera le confinement, à 11h30 et à 19h30, Stéphane vous propose sur la radio Logos FM (92.1 Moulins, 93.8 Vichy) une nouvelle chronique, "En Peignoir et... chez soi". L'idée est de vraiment positiver et vous donner quelques astuces et conseils pour votre bien-être à domicile (activité physique, relaxation, alimentation santé…). L'ensemble des chroniques diffusées sont disponibles sur le site www.lesaccrosdupeignoir.com

Spécial confinement : **Astuces beauté**

Pour votre beauté chez vous, vous avez accès à des tas de trucs et astuces pour réaliser des recettes de bien-être et embellir votre beauté naturellement.

Ne jetez plus votre **peau de banane** !

Fruit exotique au goût délicat, la banane est pleine de ressources qui contribuent à notre santé physique au quotidien, grâce au potassium, magnésium, calcium et acide salicylique qu'elle renferme, aussi bien dans sa pulpe que dans sa peau. Mais la banane est aussi un produit de beauté par excellence, surtout sa peau qu'il ne faut pas toujours jeter.

Obtenir des dents plus blanches

Riche en calcium, la peau de banane fortifie nos dents ! eh oui, l'émail des dents a besoin de calcium pour ne pas être sensible aux caries. Mais en plus, elle rend cet émail plus blanc, en luttant contre les tartes et autres tâches ! Le potassium, le magnésium et surtout l'acide salicylique que la peau de banana contient, nettoient doucement l'émail des dents, sans pour autant le fragiliser. Brossez vos dents comme d'habitude. Puis, frottez-les avec la peau d'une banane, côté intérieur pendant au moins 2 minutes. A faire une fois par jour au moins. Votre sourire sera plus éclatant !

Atténuer ridules, pattes d'oie et rides d'expression

Pour cela, vous pouvez utiliser la peau de banane pour vous faire un min-lifting chez vous. Frottez doucement votre visage avec l'intérieur de la peau d'une banane et laissez sécher, avant de laver à l'eau tiède. Vous pouvez le faire chaque jour, car c'est un produit totalement naturel (de préférence bio)!

Au bout de quelques temps, vous remarquerez que votre peau est plus lisse et ferme.

Source : https://www.beaute-maison.fr/astuces/la-peau-de-banane-un-produit-miraculeux/

L'eau de riz : comment l'employer ?

L'eau de riz, c'est l'atout beauté anti-gaspi par excellence ! Soin 100% naturel, utilisé traditionnellement par les femmes asiatiques pour la beauté de leur corps, du visage et de leurs cheveux, l'eau de riz revient en force…

Il suffit de faire bouillir du riz, de préférence non traité, et d'en filtrer l'eau. Le liquide récupéré peut être employé de plusieurs façons.

Utilisation de l'eau de riz sur la peau :

L'eau de riz peut s'employer d'abord comme lotion pour la peau :

- Passez sur votre visage un coton imbibé d'eau de riz après l'avoir soigneusement démaquillé.
- Laissez agir une à deux minutes.
- Rincez à nouveau à l'eau claire.

Utilisation de l'eau de riz sur ses cheveux :

L'eau de riz fait office d'excellente lotion capillaire, elle peut tout à fait remplacer votre après-shampoing. Les cheveux sont plus lisses, plus faciles à coiffer, et gagnent en brillance.

- Rincez vos cheveux après les avoir lavés
- Laissez agir en massant légèrement votre cuir chevelu avec l'eau de riz, une à deux minutes
- Rincez-les abondamment.

Vous êtes Solidaires ! De nombreux gestes de solidarité et d'initiatives sont mis en place près de chez nous

Durant le confinement, de nombreux particuliers et entreprises se mobilisent pour proposer leur aide. Que ce soit par des dons, des actions bénévoles... Un vrai élan de solidarité ! BRAVO !

Des gestes de solidarité de la part des restaurateurs, boulangers…
Ainsi, plusieurs professionnels du secteur alimentaire ont spontanément offert des repas au personnel soignant sur différents sites de l'agglomération, donner le surplus de leur stock à des associations caritatives… Une façon de donner du baume au coeur face à cette crise.

De même pour les fleuristes qui ont égayé les maisons de retraite avec leurs bouquets de fleurs de printemps et donner de la joie aux résidents loin de leur proches.

La solidarité s'organise pour fabriquer et récupérer des protections
Des entreprises, des créatrices, des particuliers, des tiers lieux prennent l'initiative de confectionner des masques ou des visières de protection pour tous les secteurs encore en activité mais aussi pour les patients et personnes à risque… Les menuisiers, entre autres, s'organisent aussi dans la confection de panneaux plexiglas pour les comptoirs de caisse… Mais aussi des dons ou confection de gel hydroalcoolique.

La livraison pour rester à la maison
En plus de la possibilité d'être livrer des produits de premières nécessité comme l'alimentation, certaines pharmacies s'organisent également pour vous livrer chez vous.

Du sport pour tous pour se dépenser !
Le confinement à domicile n'est pas une chose facile à vivre et notamment le manque de sport. De nombreuses salles de sport et coach se sont mobilisés pour nous aider à vivre au mieux cette période. Des cours vous sont proposés sur le web, n'hésitez pas à les retrouver sur les réseaux sociaux.

Et si on s'organisait entre voisins ?
Faire les courses, se rendre à la pharmacie la plus proche, garder des enfants dont l'école est fermée... Face à l'épidémie de coronavirus, Moulins Communauté et la ville de Moulins prônent l'entraide. Via plusieurs partenaires habituels pour l'opération de la fête des voisins, un « pack pandémie » est diffuser pour inciter les habitants à communiquer et à se rencontrer, afin de proposer leur aide à toutes les personnes qui pourraient en avoir besoin. Mis en ligne par l'association Voisins Solidaires, la distribution de ce pack de communication s'est faite dans les immeubles avec l'aide d'Evoléa, des syndics de copropriété et des agents municipaux, ainsi que mis à disposition gratuitement à la Mairie, ses annexes et au siège de Moulins Communauté.

Vous ne savez pas comment occuper vos enfants ? Un dessin, un message
Une belle initiative de demander aux enfants de dessiner pour les maisons de retraite, les soignants… Le Sictom Nord Allier propose également de coller vos créations sur vos sacs ou bacs pour soutenir le ramassage des équipes de collecte. Et pourquoi pas sur nos boîtes aux lettres ?

Des propositions d'aides diverses envers les soignants :
- Des garagistes, concessions de moto qui prêtent ou réparent les véhicules.
- Des constructeurs de maison qui mettent à disposition leur pavillon témoin.
- Moulins Communauté ouvre les douches du centre aqualudique l'Ovive au personnel soignant de l'agglomération.

Et bien d'autres... BRAVO !

#MERCI

Bravo à tous et également aux nombreux autres gestes plus confidentiels mais tout aussi généreux.

Et surtout… Merci à tous les mobilisés contre le coronavirus : soignants, routiers, forces de l'ordre, pompiers, caissiers, éboueurs, services funéraires, commerçants, livreurs, volontaires, associations... et ceux en télétravail…

Pour ceux qui peuvent
#RestezChezVous

Solidarité face au Coronavirus : lancement de la plateforme jeveuxaider.gouv.fr

► En cette période de crise sanitaire, le gouvernement vient de mettre en place la Réserve civique-Covid 19 **jeveuxaider.gouv.fr.** afin de permettre à tous ceux qui le peuvent et qui le souhaitent de s'engager et de donner de leur temps.

► Vous souhaitez vous rendre utile, donner de votre temps pour aider les plus démunis et les plus vulnérables, victimes de cette crise. Cette plateforme de mobilisation civique **jeveuxaider.gouv.fr** en lien avec les réseaux associatifs vient d'ouvrir. Elle vous permet d'aider les différentes structures (associations, CCAS, MDPH, collectivités, opérateurs publics, etc.) dans leurs missions.

Au Mazier à Bourbon L'Archambault : imagination et solidarité

Le Mazier, lieu de vie connecté en plein cœur du Bocage bourbonnais à Bourbon-l'Archambault est fermé jusqu'à nouvel ordre dans le cadre des mesures prises pour freiner l'épidémie du coronavirus. Mais l'entraide continue, plus que jamais. Stéphanie Cante sa fondatrice et Charline Lavenu, la salariée de l'association, ont mis tout en oeuvre pour que chacun puisse bénéficier de l'aide dont il a besoin.

Esprit Edition : Comment vivez-vous la situation actuelle au Mazier ?
Stéphanie Cante : C'est une période étrange. On est à l'arrêt, le lieu est fermé depuis le 15 mars avec une demande de chômage partiel pour Charline, la salariée, et on est quand même en action, parce qu'on a notre rôle citoyen à jouer. Les jours d'avant l'annonce de la fermeture on a vu une vague de solidarité se manifester au Mazier. Des adhérents qui, spontanément, venaient ou appelaient pour signaler qu'ils pouvaient dépanner, garder les enfants des soignants, bref, être utiles. On était prêts à rester ouvert avec les aménagements nécessaire, tout était désinfecté plusieurs fois par jour et le check de coude était la nouvelle bise. Et lorsqu'il a fallu fermer les portes, ça a été dur parce qu'à notre échelle on était, et on reste, persuadés qu'on peut continuer à être un acteur inventif et solidaire en temps de crise.

Esprit Edition : Qu'avez vous avez inventé alors pour continuer à maintenir le lien avec la communauté du Mazier ?
Stéphanie Cante : Un tiers-lieu sans lieu il faut avoir de l'imagination ! On a commencé par informer, maintenir le lien entre les gens pour essayer de comprendre ensemble ce qui nous arrivait collectivement. Ça a pris la forme de (longs) coups de téléphone, l'envoi de newsletters et aussi de boîtes e-mails qui ont explosé assez vite, de messages d'information et de soutien ! On s'est concentrés sur nos missions. Assurer du lien, rester solidaires, sensibiliser aux usages d'un numérique libre, et c'est ce qui nous a donné l'idée de proposer une plateforme collaborative organisée par besoins. Aide pour la garde d'enfants, occupations des grands et petits, info et intox autour du virus, formations en ligne sur les logiciels... Il suffit de s'inscrire en ligne pour accéder aux contenus de ce Wiki disponible à cette adresse internet :
https://lemazier.frama.wiki/start
Nous avons aussi ouvert un forum « Discord » pour les cours en ligne, apprendre à modéliser, et se former pour maîtriser les commandes des machines du FabLab. Et c'est ouvert à tous ! Le lien de connexion est disponible sur simple demande à contact.lemazier@gmail.com

Esprit Edition : Depuis, vous avez également lancé une production de visières ?
Stéphanie Cante : Oui, on a été rapidement sollicités par des soignants pour produire des équipements de protection en attendant que les chaînes professionnelles de production se mettent en place. Sur un modèle libre de la communauté des « makers » et en appliquant les consignes de désinfection, nous avons testé puis produit des visières avec deux imprimantes 3D et des feuilles de PVC. Nous avons équipé gratuitement des dentistes, des pharmaciens, et bientôt un Ephad, des éducateurs, et peut-être des postiers. On est dans l'immédiat à la disposition des habitants du bocage pour répondre au manque de matériel pour que les gens qui travaillent puissent se protéger et protéger les autres.

Stéphanie Cante teste une des visières pour les soignants.

Visières réalisées avec un pvc cristal désinfectable à l'alcool à 70%

Esprit Edition : Et la suite ?
Stéphanie Cante : C'est un peu tôt pour se projeter, mais ce qui est sûr c'est qu'il va falloir tenir sans entrées d'argent pendant le temps du confinement, et être inventifs quand les mesures de réouverture seront à l'horizon.

Pour soutenir l'association vous pouvez :
- adhérer à l'association : bulletin 2020 sur simple demande à bocagenumerique@gmail.com
- donner ce que vous voulez : en allant sur la plateforme en ligne (don défiscalisable à 66%) qui nous héberge : **https://www.helloasso.com/associations/vivons-montagne/formulaires/1** et en choisissant Le Mazier-Bocage numérique dans le menu déroulant des projets à soutenir.

On a les cartes en main pour écrire ensemble le monde de demain, et au Mazier on travaille pour que l'entraide et l'imagination en fassent partie !

Les veilleurs de l'info de la Ligue de l'Enseignement de l'Allier, un parcours d'éducation aux médias

La multiplication des écrans dans notre quotidien facilite l'accès à l'information, quelle que soit sa nature. L'information est accessible partout et tout le temps. Si le web constitue un formidable outil de connaissance, il génère aussi, paradoxalement, un renforcement des logiques de défiance (médias, institutions, savoirs enseignés), ainsi qu'une présence renforcée, voire dominante, de croyances irrationnelles et obscurantistes sur les réseaux sociaux, et encore plus en cette période de confinement. Pour tenter de répondre utilement aux enjeux démocratiques soulevés par ce nouveau rapport à l'information, la Ligue de l'enseignement a conçu un parcours pédagogique d'éducation aux médias « Les Veilleurs de l'info », à destination des acteurs éducatifs, des collégiens et des lycéens..

Nicolas Lepage

Le but de ce parcours de 6 séances est d'outiller l'ensemble des acteurs éducatifs intervenant auprès des enfants et des jeunes (parents, enseignants et animateurs). Cette formation va leur permettre de réaliser des interventions auprès des publics jeunes dans un contexte où les fake news et les théories complotistes génèrent un certain nombre de dérives observables.

« Nous remarquons que les jeunes ont conscience qu'il existe des Fake News, mais ils ne savent comment la vérifier, nous sommes donc là pour leur donner des outils et leur permettre d'avoir un autre regard sur l'information. » nous explique Nicolas Lepage, collaborateur-développeur vie associative, en charge du numérique à la Ligue de l'Enseignement de l'Allier à Moulins.

Modalité d'intervention des veilleurs de l'info dans votre structure

Pour mettre en place ce parcours auprès du public, la structure accueillante doit pouvoir mettre à disposition une salle avec un accès à internet. Nous fournissons le matériel pédagogique nécessaire ainsi que des tablettes numériques pour les phases connectées. Les jeunes inscrits doivent être disponible ensemble et doivent être les mêmes durant les six séances du parcours. « *A l'avenir, nous réflechissons également à mettre en place des ateliers ouverts aux familles, et réaliser des formations à distances sur le plan National* » nous précise Nicolas Lepage.

Découvrir

Les séances de ce parcours permettent aux jeunes de découvrir le métier de journaliste et en quoi consiste l'édition d'informations fiables, sourcées et vérifiées. L'occasion pour eux de se questionner sur les réactions diverses que nous pouvons avoir selon les informations que nous lisons quotidiennement et de développer leurs capacités à débusquer certaines fausses informations grâce aux outils qu'ils apprendront à utiliser.

Débattre

Cette info est-elle vraie ou fausse ? Quelle nouvelle mettre en Une d'un journal ? Qu'est-ce qui est le plus important ? Chaque séance est une invitation à débattre et argumenter pour construire un rapport à l'information qui ne soit pas simplement axé sur le divertissement, l'émotion ou l'insolite. Les contenus de ces séances visent, en outre, à développer le goût pour une information éthique et respectueuse des faits.

Décrypter

Concernant le décryptage de l'information et des images, les jeunes sont mis en situation de recherche pour vérifier leur véracité. Ils sont également amenés à expérimenter des outils en ligne, à distinguer les caractéristiques récurrentes de nombreuses vidéos complotistes. La fabrication et la diffusion des fake news permettent aussi de reprendre ce travail sous forme de jeux via la création de parodies.

La Ligue de l'Enseignement de l'Allier propose d'autres actions pour rompre l'isolement lié au numérique :

- Des Ateliers numériques pour les Séniors : Comment fait-on une recherche sur internet ? Comment puis-je rester en contact avec des proches éloignés ? Comment faire des démarches administratives en ligne ? Comment envoyer mes photos numériques ? Comment utiliser une tablette ? Comment créer une adresse mail ou un profil sur les réseaux sociaux? …

Des sessions collectives comprenant 8 ateliers de découvertes numériques d'1h30 sont proposées aux plus de 60 ans sur tout le département auprès de structures associatives comme le Café Associatif le Caquetoire à Dompierre s/B., le Herisson Social Club à Hérisson ou encore dans nos locaux à Moulins…

Comment repérer les fake news et notamment celles qui concernent le coronavirus ?

Nicolas Lepage, collaborateur-développeur vie associative, en charge du numérique à la Ligue de l'Enseignement de l'Allier, nous propose des outils de vérification pour repérer les fake news

- Lien vers un jeu info / intox sur le coronavirus
Jeu interactif sur le coronavirus pour vérifier l'information en ligne !
Site : https://miniurl.be/r-2xgh

- Une astuce pour vérifier une image vue sur les réseaux sociaux par exemple :
- Ouvrir le moteur de recherche Google
- Cliquer sur images en haut à droite de votre écran
- Cliquer sur l'appareil photo qui vient d'apparaître
- Sélectionner une photo dans votre galerie ou entrer son URL (on l'obtient en effectuant un clic droit sur une image, il suffit de faire un copier-coller)
- Résultat : Google vérifie l'image, vous donne le nombre de publications de celle-ci, la source d'origine, des dates.

- Cheknews
Service de vérifications des faits « à la demande » créé en 2017, issu du service Désintox de Libération. Ici, ce sont les lecteurs qui ont pris les commandes éditoriales, en posant des questions, via la plateforme Cheknews, auxquelles l'équipe répond.
Rendez-vous sur : https://www.liberation.fr/checknews,100893

- Les Décodeurs
Des journalistes travaillant pour le site internet du journal Le Monde proposent une rubrique ayant pour objet de vérifier déclarations, assertions et rumeurs en tout genre. L'information y est mise en forme et remise dans son contexte.
Rendez-vous sur : https://www.lemonde.fr/verification/

Solidarité-numérique.fr vous aide **à réaliser vos démarches en ligne**

13 millions de français.e.s sont aujourd'hui éloignés du numérique parce qu'ils ne savent pas se servir d'internet ou parce qu'ils ignorent comment réaliser des démarches en ligne. Faire ses courses en ligne, aller sur l'ENT de l'école de ses enfants, parler à ses petits enfants en webconférence (…) : le confinement exacerbe des inégalités déjà criantes.

Les médiateurs numériques avec le soutien du Secrétaire d'Etat chargé du Numérique ont lancé fin mars le site solidarité-numérique.fr, pour aider les Français en difficulté avec le numérique à réaliser leurs démarches quotidienne en ligne.Vous trouverez sur ce site des conseils, ressources et tutoriels pour vos démarches numériques essentielles. Par exemple : mieux communiquer avec vos proches, télétravailler, suivre vos cours à distance, effectuer vos démarches en ligne, effectuer vos consultations médicales à distance, faire vos courses en ligne… Mais aussi Un numéro non surtaxé (01 70 772 372) pour être accompagné par un conseiller dans toutes vos démarches du quotidien en ligne.

Connecting Bourbon à Moulins participe à la gestion de cette plateforme de centre d'aide Solidarité Numérique pour accompagner les internautes dans leurs démarches en ligne essentielles. « *Notre rôle est d'apporter du contenu avec des fiches thématiques sur lesquelles vont s'appuyer des médiateurs qui répondent au téléphone. Nous répondons aussi aux questions diverses et variées en temps réel via une plateforme open source ouverte pour l'occasion. Nous sommes deux à participer, Julien, membre de Connecting Bourbon, animateur du coworking et formateur sur le numérique et moi-mêmi, Pascal Baratoux, président fondateur de Connecting Bourbon en charge de la gestion de Coworking Moulins. Nous intervenons plus principalement sur les thématiques "Faire l'écoles à la maison", "Communiquer avec ses proches" et "Télétravail outils et sécurité"* » nous précise Pascal Baratoux.

Garder sa maison propre **avec des animaux**

Astuces pour garder une maison propre avec des animaux de compagnie : Comment se débarasser des poils de vos animaux ?

C'est vrai qu'on les aime énormément nos compagnons à quatre pattes mais ce qu'on apprécie beaucoup moins, c'est leurs poils sur nos vêtements, canapés, sièges de voiture et Cie. Alors, comment faire pour s'en débarrasser ? Voici toutes nos astuces testées et approuvées par la rédaction. À vous de jouer.

- Ramasser les poils sur le sol

Certains poils résistent au balayage et restent sur le sol comme s'ils étaient aimantés. En plus, ils sont très volatils, ce qui les rend difficiles à attraper.

Solution : Enfilez de vieux collants sur un balai et balayez normalement avec, ils sont comme attirés par l'électricité statique produite et cela devient très facile de les retirer.

- Eliminer les poils sur un textile

Canapé, siège de voiture, dessus de lit, rideaux… vous n'avez pas envie de sortir votre aspirateur toutes les 5 minutes. Et en plus, quand on porte des vêtements de couleur foncée, on les ramasse au passage...

Solution : Enfilez des gants de cuisine (pas de gants jetables qui sont trop lisses), humidifiez-les légèrement et frottez le textile avec vos mains, toujours dans le même sens, le caoutchouc de vos gants "ramasse" les poils en boules que vous pouvez ensuite facilement récupérer.

- Récupérer les poils sur l'animal

Les animaux renouvellent leur pelage deux fois par an, mais s'ils subissent du stress ou s'ils sont fatigués, ils ont tendance à perdre leurs poils encore plus. Il vaut mieux prévenir que d'avoir à les subir…

Solution : Prenez un gant de toilette en éponge, humidifiez-le (il ne faut pas qu'il soit trop mouillé) et caressez avec votre animal préféré dans le sens du poil. Non seulement, les chats et les chiens adorent ce petit moment de câlins, mais vous ramasserez ainsi tous les poils morts qui s'apprêtaient à tomber sur votre canapé ! A renouveler tous les jours.

www.femmeactuelle.fr/deco/maison-pratique

Les astuces de Christelle !

L'astuce du mois : du citron pour une vaisselle brillante !

Petite astuce qui coûte rien et qui fait du bien à votre vaisselle ! Lorsque vous utilisez un citron, jaune ou vert peu importe, et qu'il est pressé, ne le jetez pas ! Piquez-le ou placez-le dans votre lave vaisselle, tiroir des verres ou tiroir des assiettes, et faites tourner la machine comme d'habitude. L'acide citrique contenu dans le citron rend la vaisselle bien brillante.

La Péniche d'abord — Le mot du capitaine !

Tout savoir sur le projet de la Péniche d'Abord

Pénich' café : En tant qu'animateur de communauté, le Capitaine a organisé début mars dans les locaux de Connecting Bourbon à Moulins "le pénich'café". Cet événement convivial de 10h30 à 12h ouvert à tous et aux membres du collectif « La Péniche d'abord » a eu pour but d'évoquer l'avancée du projet et de mettre en place des plans d'actions en vue de l'organisation à venir à bord de ce lieu flottant. Prochains « pénich'café » : dès que la situation sanitaire le permettra.

À la visite du pont de fer : Le Capitaine et l'un de ses seconds ont eu l'honneur courant février de visiter en avant-première le Pont de Fer à Moulins. Depuis ce magnifique ouvrage, la vue imprenable et toute privilégiée sur l'emplacement identifié de la péniche tout à proximité, laisse entrevoir de belles perspectives pour ce futur lieu atypique des quais d'Allier.

Immense nouvelle : Le projet péniche à Moulins associé au « Mazier » (ass. Bocage Numérique) à Bourbon l'Archambault sont les heureux lauréats du programme "Nouveaux lieux, nouveaux liens" coordonné par le gouvernement dans la dynamique des Fabriques de Territoire. Ces 2 structures font parties des 30 premiers "Tiers Lieux ruraux" que l'Etat a choisi de labelliser comme des lieux en capacité de faire rayonner l'éthique des tiers-lieux et sont très fiers de voir apparaître Moulins et Bourbon-l'Archambault mais aussi l'Allier sur la carte du dossier de presse du 1er comité interministériel aux ruralités. Le Mazier comme structure existante et "La Péniche d'abord" comme projet innovant, ont répondu fin 2019 en consortium à cet appel à projet national car partageant de nombreuses valeurs communes. Cette labellisation est dû au travail et à la détermination des initiateurs de ces concepts, mais aussi aux habitants, associations, entreprises, soutiens et à toutes et tous celles et ceux qui ont choisi dès le départ de faire confiance à ces deux projets, de les accompagner, de les aider à les développer, de croire en eux et en l'éthique des tiers-lieux.

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

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

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

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

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

L'Etablissement français du sang (EFS) a appelé le mardi 17 mars à continuer à donner son sang, malgré l'épidémie de coronavirus, à condition que les personnes n'aient pas de symptômes « car les dons sont vitaux ».
Le site de Moulins rappelle donc qu'il est ouvert pendant la période de confinement. Mais avec quelques règles à respecter.

Kit du bon donneur, il faut apporter :
- Pièce d'identité (pour tous, même ceux qui l'ont déjà donné)
- Stylo
- Balle anti-stress *(pour aider à serrer le poing)*

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

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

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

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

- **MOULINS**
De 8h à 13h30 sur le site fixe, le lundi, le jeudi et le vendredi
De 8h à 11h30 sur le site fixe le samedi
- **NEUILLY LE REAL**
Le mardi 5 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.
- **YZEURE**
Le mercredi 6 mai de 13h à 17h au château de Bellevue.
- **SAINT POURCAIN SUR SIOULE**
Le mercredi 20 mai de 15h à 19h à la salle Jean Raynaud.
- **MOULINS**
Le vendredi 22 mai de 15h30 à 19h sur le site fixe.
- **VARENNES SUR ALLIER**
Le mercredi 27 mai de 16h à 19h à la salle Max Favalelli.
- **TREZELLES**
Le vendredi 5 juin de 16h à 19h à la salle polyvalente.

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

Site fixe de Moulins : 10 Av. du Général de Gaulle - 04 70 34 86 10
Horaires d'ouverture : Lundi, jeudi et vendredi : 8h à 13h30 & Samedi : 8h à 11h30

Bon à savoir

Rendez-vous à la médiathèque.... virtuelle ?

Afin d'accompagner chacun pendant cette période difficile de confinement, Moulins Communauté a souhaité ouvrir à tous un accès à l'offre numérique de la médiathèque communautaire de Moulins. Elle a aussi étoffé son offre avec un renforcement de ses ressources de 200 nouvelles références.

Depuis fin mars, les habitants du territoire peuvent bénéficier librement et gratuitement d'un accès aux ressources numériques de la médiathèque communautaire de Moulins. La médiathèque rassemble au sein de son site web un ensemble de ressources et de contenus numériques sélectionné par nos bibliothécaires. Pour tous, un contenu gratuit : près de 1500 livres numériques, 300 manuscrits et imprimés numérisés issus des fonds patrimoniaux, de la musique, des vidéos des animations de la médiathèque, des films documentaires ou encore de l'autoformation.

Comment ça marche ?
Pour celles et ceux qui ne sont pas abonnés
Il suffit de faire une simple demande d'inscription par mail à ***mediatheque@agglo-moulins.fr*** ou en message privé via la page ***Facebook : médiathèques moulins communauté***. Les demandeurs recevront dans les plus brefs délais une réponse des équipes de la médiathèque fournissant leurs identifiants qui leurs permettront de s'identifier sur le portail des médiathèques et d'accéder librement et gratuitement à toutes les ressources.

Pour les abonnés
Utilisez vos codes d'accès classiques. Les équipes de la médiathèque peuvent aussi prolonger l'abonnement des personnes qui n'auraient pas eu le temps ou le besoin de le demander avant la fermeture. Pour emprunter, il suffit de s'identifier sur le site web de la médiathèque Moulins Communauté, de cliquer sur la rubrique « Numérique » et de consulter le mode d'emploi correspondant au service souhaité. Ensuite, il ne reste plus qu'à choisir. Il est notamment possible d'emprunter jusqu'à 10 livres numériques par carte pour une durée de prêt de 56 jours.

Avec cette situation de confinement, l'offre en ligne devrait monter en puissance et Moulins Communauté a étoffé ses ressources avec l'acquisition récente de 200 nouveaux livres numériques. Désormais, des milliers de références accessibles à tous, pour passer du bon temps. Laissons-nous guider au gré des sélections et de la diversité des plate-formes numériques gratuitement accessibles au public.

Comment parler du confinement et de l'épidémie de coronavirus **avec les enfants ?**

Laly Chagnon, psychologue spécialisé chez les enfants à Moulins répond à nos questions que se posent beaucoup de parents : comment parler de cette situation avec ses enfants et nous propose des conseils pour vivre au mieux cette période si particulière.

Esprit Bien-être : Que faut-il dire ou ne pas dire aux enfants à propos du confinement et de l'épidémie de coronavirus ? Comment en parler ?
Laly Chagnon : Il semble nécessaire d'expliquer les choses aux enfants et de ne pas leur mentir car ce sont de véritables éponges. Donc même si aucune explication ne leur est donnée, ils ressentiront un inconfort et un certain stress à travers les émotions de leurs parents. Il semble donc essentiel que les parents expliquent directement à leurs enfants ce qui se passe et non que les enfants se créent leur propre réalité de la situation à partir d'échanges entre adultes. En effet, si vous êtes angoissé et en incapacité de répondre aux questions de vos enfants cela engendrera le fait qu'ils n'oseront plus poser les questions qui les inquiètent. Et dans ces conditions, on ne peut pas les faire demeurer dans l'angoisse. La situation doit être expliquée et relativisée auprès de nos enfants. L'utilisation de l'humour pourra les aider à mieux appréhender la situation et à la dédramatiser. On peut également leur demander d'exprimer ce qu'ils savent et ce qu'ils ont compris de la situation pour effectuer un travail informatif à partir des éléments déjà connus. On adapte notre vocabulaire aux capacités des enfants et on leur fait reformuler la situation avec leurs mots afin de s'assurer qu'ils aient compris ce qu'on a pu leur expliquer. On parle de choses concrètes en prenant des exemples de la vie quotidienne afin de les aider dans la compréhension de la situation. On peut faire des comparaisons notamment pour les plus petits afin de leurs expliquer ce qu'est une épidémie par exemple. On explique ce qui se passe mais on se montre également rassurant. On répond à leurs questions sans pour autant partir dans de grandes explications. Il est nécessaire d'autoriser nos enfants à exprimer leurs peurs mais aussi leur vision du confinement et de ce virus. Cela peut se faire de n'importe quelle manière (dessin, parole, arts plastiques, etc…). Il semble que ces comportements à adopter pour expliquer ce qui se produit soient reproductibles dans d'autres situations inhabituelles ou pouvant générer de l'angoisse.

Esprit Bien-être : En fonction des âges, petits, grands ?
Laly Chagnon : Comme toute chose il faut évidemment adapter notre discours à l'âge, au niveau de compréhension mais également à la sensibilité de l'enfant. Comme nous l'avons expliqué, il faut leur apporter des explications tout en se montrant rassurant. Car, dès 2 ou 3 ans les enfants sont en mesure d'intégrer une information concrète. Ce qui est plus compliqué concerne les tout-petits, avec qui, le verbal n'est pas suffisant. En effet, ils comprennent les situations à travers les émotions et les intonations de leurs parents à partir de 9-10 mois. De ce fait, le port du masque peut générer de l'angoisse chez eux car ils pourraient ne pas décrypter les émotions de leurs parents et avoir des difficultés pour les reconnaitre. Donc, la manière de s'exprimer et l'intonation de la voix seront primordiaux afin de rassurer les très jeunes enfants.

Esprit Bien-être : Est-ce plus difficile pour les adolescents ?
Laly Chagnon : Les adolescents contrairement à la majorité des plus jeunes auront besoin de plus d'explications sur ce qui se produit. Ce qui sera compliqué de leur côté sera surtout les informations provenant des réseaux sociaux. Il semble donc nécessaire de travailler avec eux la reconnaissance de faits avérés, de l'opinion ou encore des « fake news ».

Esprit Bien-être : Certains enfants sont très inquiets, comment les rassurer ? Que conseillez-vous aux parents ?
Laly Chagnon : De manière générale, si un enfant présente de fortes angoisses ou des difficultés de sommeil notamment, il sera nécessaire de l'aider en contactant un professionnel (psychologue, pédopsychiatre ou médecin traitant). Pour certains enfants, la verbalisation du mal-être, de l'incompréhension de la situation et donc d'un échange avec le parent peut aider à apaiser la situation. Pour d'autres, la mise en place d'activités sera nécessaire pour les aider à calmer leur angoisse. Les activités peuvent être diverses et variées, cela peut passer par la mise en place de rituels (exprimer les émotions que chacun a pu ressentir au cours de la journée) ou la création d'outils (balle à malaxer, « cabane » afin d'avoir un lieu rassurant, un refuge dans lequel s'installer quelques temps). Dans ce type de situation, les enfants particulièrement anxieux doivent être accompagnés très rapidement par les parents ou par des professionnels, car cela risque d'entraîner la famille dans un cercle vicieux. En effet, l'angoisse génère facilement de l'irritabilité pouvant elle aussi entraîner de la colère chez l'enfant qui peuvent elles-mêmes impacter les émotions des parents ce qui stressera davantage l'enfant. De ce fait, il est primordial que les enfants puissent décharger leur trop plein d'émotions durant cette période de confinement. Cela peut se faire à travers des ateliers de motricité par exemple. Il faut également profiter de l'air extérieur en ouvrant les fenêtres si on n'a pas de jardin afin d'oxygéner nos cerveaux !
Quels effets peuvent avoir toutes ces restrictions sanitaires ? se laver les mains plus souvent, à ne pas toucher telle poignée de porte, tel interrupteur, à tousser dans leur coude… ?
Une méta-analyse a été réalisée par l'équipe de Samantha Brooks, du King's College de Londres sur les impacts psychologiques de la mise en quarantaine en raison du Covid-19. Elle reprend l'analyse de cinq précédentes études réalisées sur la mise en quarantaine pendant d'autres épidémies comme Ébola ou le SRAS. Dans une de ces études portant sur les enfants, ceux mis en quarantaine présentaient un stress post-traumatique quatre fois plus élevé que ceux non isolés. De ce fait, 28% des parents ont signalé des symptômes pouvant présager d'un trouble de santé mentale lié à un traumatisme.
Le confinement peut générer chez les enfants davantage de symptômes psychologiques tels que l'irritabilité, l'anxiété, une diminution des capacités attentionnelles, des difficultés de concentration, de mémorisation, etc… On peut également constater chez eux l'apparition éventuelle de phobies. De plus, les restrictions sanitaires mises en place pourraient se transformer en TOC (trouble obsessionnel compulsif) chez certains avec une forte peur de contracter le COVID-19 ou tout autre maladie. Il ne faut pas prendre ces études pour des généralités. Malgré cela, certains enfants gèrent très bien la vie en confinement et ceux pour qui la situation peut être plus compliquée, divers outils peuvent être mis en place comme nous allons le voir.

Esprit Bien-être : Comment organiser la vie à la maison entre les sollicitations des enfants qui ont envie de jouer et les obligations des parents qui doivent télétravailler ?
Laly Chagnon : En cette période, il semble nécessaire de maintenir un cadre et une certaine routine afin de rassurer les enfants comme les adultes. Il est primordial de conserver un rythme des plus proches de notre quotidien en respectant les heures de repas, de coucher ou

encore de lever. C'est pourquoi, la création et la mise en place d'emplois du temps pour toute la famille peuvent être réalisées. Cet outil permettra donc aux parents de faire concorder leurs temps de travail avec le planning de leurs enfants et donc de leur permettre de disposer de temps de travail, de temps avec leurs enfants mais aussi de prévoir un temps pour eux. L'emploi du temps peut intégrer les rituels déjà existant au sein de la famille puis alterner entre des temps scolaire (à adapter à l'âge de l'enfant de nouveau), « d'activités physiques », de petites missions à réaliser pour rendre service et développer l'autonomie, d'activités seul et d'activités avec les parents. Pour les plus jeunes, il sera nécessaire de faire preuve davantage d'inventivité afin de changer régulièrement les activités de l'emploi du temps d'un jour sur l'autre mais également de leur proposer un nombre suffisant d'activités car du fait de leur jeune âge, les capacités d'attention/concentration reste limitées et ces petits enfants auront fréquemment besoin de changer d'activité.

Évidemment le temps d'écran peut questionner, ce sujet étant en temps normal au cœur des questionnements. Or, en cette période, on peut réinvestir l'utilisation des écrans avec des activités plus éducatives permettant aux enfants de continuer leur apprentissage. Le temps supplémentaire sur les écrans étant pour une durée limitée dans la vie de vos enfants ne semble pas les impacter lorsqu'il est utilisé à bon escient. Donc pas de culpabilité si certains l'accordent davantage pour gagner du temps de travail mais il faut tout de même maintenir une certaine régulation de ce temps. C'est pourquoi les temps d'écran, qu'ils soient scolaires ou de loisir (seul ou en famille) doivent aussi être intégrer aux emplois du temps tout en précisant dans quel but ils doivent être investis à tel ou tel moment. Justement, pour les plus grands, il existe un jeu de console de jeux vidéo qui est sorti au début du confinement et qui aiderait à gérer le quotidien et le niveau de stress. En effet, il se déroule en temps réel et permettrait donc de conserver certains repères et d'aider à structurer notre temps. Évidemment, par « temps d'écran » peut être compris l'utilisation du téléphone, permettant aussi d'en garder une durée d'utilisation raisonnable !

Dans ces emplois du temps, il est indispensable que les parents conservent une bulle pour eux, pour se changer les idées et reprendre leur souffle. Ils DOIVENT se prévoir des temps pour eux. Enfin, si les tensions deviennent palpables par moment entre parents et enfants un changement de pièce durant un temps semble nécessaire afin de pouvoir se calmer chacun de son côté et repartir sur un échange plus serein.

Esprit Bien-être : Comment gérer l'école à la maison ? Pour l'enfant ? Pour les parents ?
Laly Chagnon : La mise en place de l'emploi du temps permet à tout le monde de savoir quand « l'école » doit avoir lieu. Pour les plus petits un timer peut être mis en place afin de pouvoir se repérer et voir le temps que le travail va durer. Aller au clash n'est pas utile, cela peut braquer les membres de la famille les uns contre les autres. Ce qui est complexe dans ce type de situation est qu'à nouveau elles sont toutes différentes. Tout dépend de l'âge de l'enfant, des capacités de celui-ci, de la disponibilité des parents, etc… Dans l'ensemble, je dirais un temps le matin et l'après-midi qui doivent être banalisés. Pour les plus petits on peut mettre en place un système de renforcement avec une « récompense » quand ils font bien leur travail. Car c'est une situation compliquée pour les parents mais aussi pour les enfants et avoir une motivation est toujours plus aidant. Comme nous l'avons expliqué précédemment, l'utilisation des écrans peut être une bonne alternative pour motiver les enfants à travailler car les activités sont généralement plus ludiques et par conséquent plus motivantes.

Esprit Bien-être : La non-interactions entre amis et famille peut-elle avoir une incidence ? Sinon via les écrans ?
Laly Chagnon : Tout dépend de l'âge mais également du fonctionnement de chacun. En effet, un enfant solitaire mais proche de ses parents et disposant d'un extérieur peut ne pas souffrir particulièrement du confinement. De manière générale, les plus petits pourraient davantage adhérer aux méthodes de communication alternatives en période de confinement mais sans certitude. Malheureusement, en période comme celle-ci on ne pense peut-être pas suffisamment à proposer aux jeunes enfants de pouvoir communiquer avec leurs copains et copines. Dans la mesure du possible, il semble donc important de leur proposer de pouvoir se contacter, afin qu'ils puissent maintenir un lien. Les petits pourraient penser davantage aux membres de leur famille ou aux personnes dont ils sont proches en leur faisant des dessins pour leur donner à la fin du confinement. Ils peuvent également verbaliser que les personnes leur manquent. Mais les appels peuvent être compliqués pour eux car juste entendre la voix dans le combiné n'est pas suffisamment concret. L'utilisation de la Visio quand cela est possible semblerait plus pertinent avec les petits. Les adolescents investiront probablement davantage ce mode de communication afin de pouvoir échanger avec ceux qu'ils aiment et qui leur manquent. Pour eux, c'est une épreuve difficile de ne peut plus être avec ses pairs. Mais le développement des réseaux sociaux leur permet de conserver au mieux leurs relations sociales. Le confinement peut également générer un sentiment de rejet du groupe d'appartenance, il est donc nécessaire d'inciter les personnes à maintenir le lien avec la famille et les amis pour ne pas s'isoler et se sentir rejetées. Certains sont plus dépassés ou occupés que d'autres et ne prennent pas nécessairement le temps d'entrer en contact mais cela ne veut pas dire qu'ils décident pour autant d'exclure leurs proches.

Esprit Bien-être : Ce confinement est-il l'occasion de se réinventer en créant d'autres liens entre enfants et parents ?
Laly Chagnon : Tout dépend déjà des conditions de travail des parents. Mais dans l'ensemble, la famille doit se saisir de cette situation afin, effectivement, de créer de nouveaux liens. Il faut que l'enfant apprenne de son parent et vice-versa. C'est l'occasion pour les parents de proposer des activités à faire avec leurs enfants mais également aux enfants de proposer des activités à faire avec leurs parents. Il est indispensable en cette période que les parents gardent un temps de plaisir avec leurs enfants et pas seulement des temps d'école et d'obligation ou la situation n'en sera que plus difficile pour tout le monde. Il existe tout un tas d'activités que parents et enfants peuvent réaliser ensemble et qu'ils peuvent faire varier (parcours, jeux de faire semblant, jeux créatifs, discussions autour de thématiques, etc…). C'est donc l'occasion de voir apparaitre de nouveaux rituels au sein de la famille.

Plus de conseils ?
Laly Chagnon
Psychologue à Moulins
06 47 04 14 92

Radio Bocage mobilisée face au Covid-19

Depuis le début du confinement, l'équipe de bénévoles de Radio Bocage se mobilise pour informer leurs auditeurs de l'évolution de la crise sanitaire et de ses conséquences.

De gauche à droite : Maud Goncalves, Didier Boudonnat (president de la Ligue de l'enseignement de l'Allier), Sébastien Joly, Cristel Delorme, Farid Sbay et Pascale Gilles (directrice de la Ligue de l'enseignement de l'Allier).

Créée en 1983, la radio émet dans un rayon de 30 km autour de Moulins. Radio Bocage est un service de la Ligue de l'enseignement de l'Allier. Son objectif principal ; promouvoir et dynamiser la vie associative locale et développer l'information de proximité.

Une équipe renforcée

Depuis quelques mois, l'équipe s'est renforcée avec l'arrivée d'Alain, Cyril-Paul, Cristel, Farid et Sébastien, provenant d'horizons divers. Ensemble ils construisent des projets communs pour enrichir l'antenne et mettre en place des projets de développement pour moderniser les studios.

Maud Bétiaux, ancienne bénévole depuis 1996, est devenue, en 2000, salariée de la Ligue de l'enseignement de l'Allier pour laquelle elle assure l'animation de la radio : *« En 2019, nous avons commencé à redynamiser l'antenne grâce à l'arrivée de plusieurs bénévoles au sein du service et de leurs nombreuses idées créatives afin de vous proposer une diversité lors de nos émissions. Grâce à leur implication, la grille de nos programmes a été repensée et attire un nombre croissant d'auditeurs. Nous tenons à les remercier vivement pour l'énergie qu'ils déploient à soutenir notre radio associative* ».

Couverture des élections municipales

Dès leur arrivée, le noyau dur de l'info a œuvré pour assurer la couverture du premier tour des élections municipales en assurant une série d'interviews et de reportages sur le terrain tout en assistant aux nombreux meetings des différents candidats sur les communes de Moulins, Yzeure et Avermes.

Outre les ondes du 96.5Mhz, la radio n'a désormais plus de frontières grâce à la magie du net et le lien streaming. Il ne restait plus que l'image pour ajouter encore une autre dimension aux reportages produits. C'est désormais chose faite grâce à la WebTV Netbocage et sa créatrice Cristel Delorme qui assure la prise d'images, le montage et la diffusion, via les réseaux sociaux, de l'ensemble des reportages radios. Chaque semaine, ce ne sont pas moins de 50 000 vues qui sont comptabilisées.

Le Coronavirus, au cœur de l'info

Fort de ses nouvelles compétences et de ses atouts techniques, Radio Bocage a poursuivi son élan, dès le confinement mis en place par le gouvernement. Soudés, les membres de l'équipe assurent, chaque matin, deux heures de direct. Un rendez-vous suivi quotidiennement par des milliers de personnes, au cours desquelles les journalistes Farid Sbay et Sébastien Joly assurent les directs en apportant toutes les informations nécessaires pour mieux comprendre l'épidémie et ses conséquences économiques, sociales sur la vie des Français. A cela s'ajoute près d'une dizaine d'invités chaque jour, par téléphone. Qu'ils soient représentants de l'Etat, élus, présidents d'associations ou tous simplement citoyens, les intervenants font part de leurs analyses, de leurs difficultés ou des initiatives auxquelles ils participent comme le confirment les deux journalistes : « *Nous sommes issus du même quartier, nous partageons les mêmes souvenirs d'enfance et nous sommes de véritables passionnés du journalisme de proximité. Nous avons connu les années phares de la radio quand nous étions adolescents. Si nous participons aujourd'hui à relayer les informations officielles, pratiques, nous sommes véritablement surpris par cette solidarité dont les Bourbonnais sont capables d'exprimer en cette période troublée. Ça fait chaud au cœur de voir qu'aujourd'hui, des hommes, des femmes, œuvrent chaque jour pour aider le personnel soignant, les personnes isolées* ». Un véritable leitmotiv pour les deux amis qui, plus que tout, croient en cette radio de proximité.

Bon à savoir !

Comment peut-on l'écouter ?

Pour écouter Radio Bocage, c'est simple, il suffit de se brancher sur la fréquence FM 96,5, disponible dans un rayon de 30 km autour de Moulins ou également via internet, en streaming à l'adresse suivante :
https://radiobocage.ice.infomaniak.ch/radiobocage-64.aac

Comment voir les reportages vidéo ?

Netbocage, c'est aussi très facile en vous dirigeant sur la page Facebook « Netbocage Production ».

Farid Sbay et Sébastien Joly

La méditation pleine conscience, **un retour vers l'intérieur**

La méditation pleine conscience est sur toutes les lèvres. En anglais, on nomme « mindfulness » cet état d'esprit qui nous amène à se fixer dans le moment présent au lieu de toujours s'éparpiller.

Habitué à vivre à 100 km/h (ou plus encore !), à être en constante connexion avec notre entourage, à s'extérioriser au maximum et à interagir avec les autres, on est pourtant des étrangers… pour soi-même ! La pleine conscience est peut-être la solution pour se reconnecter intérieurement et laisser à l'«extérieur» de moins en moins d'emprise sur notre existence.

Faire l'exercice de la méditation pleine conscience est, en fait, s'exercer à porter son attention sur le moment présent de façon volontaire, consciente et sans jugement. On ne vit plus sa vie sur le pilote automatique en reproduisant les mêmes gestes sans même réfléchir : on travaille à se reconnecter sur notre baromètre personnel. De plus, pratiquer la pleine conscience a un effet positif pour le cerveau (vive les pauses !), notre bien-être général, le moral, la réduction du stress et même l'ensemble du corps (bye bye les tentions !).

La méditation pleine conscience, c'est…

Ramener son attention sur le moment présent, le plus souvent possible. Examiner les pensées et les émotions qui traversent notre esprit et qui montent en nous. Suivre leur évolution en adoptant une position « neutre » sans tenter de les contrôler, les juger ou les analyser.

Des pauses pour se lier à soi

Pratiquer la méditation pleine conscience au quotidien n'est pas un exercice facile, mais en s'arrêtant de temps en temps (et de plus en plus longtemps !) on devient plus apte à «habiter» le moment présent au lieu de le «remplir». Trop souvent, on prend des pauses pour simplement «faire» autre chose et on n'est pas plus attentif à ce qui se passe en nous.

Dans son livre Méditer jour après jour, le psychiatre Christophe André invite les gens à ne plus être des «machines à faire» toujours en train de produire et de courir, mais de s'accorder du temps pour simplement observer. Au lieu d'enchainer les tâches et les occupations, on s'efforce de faire une seule chose à la fois. Par exemple, on fait l'exercice en prenant une marche. Spontanément, on est tenté d'écouter de la musique en même temps, de penser à la prise de bec qu'on a eu avec notre conjoint, de prendre des notes sur notre téléphone, de réfléchir à la réunion avec notre patron, etc. La prochaine fois, on essaie de simplement… marcher !

Source : http://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/meditation-pleine-conscience-1.1687849

Exercices simples pour pratiquer la méditation pleine conscience

- S'arrêter pour juste prendre conscience de ce qu'on fait… même si c'est prendre sa douche ou laver la vaisselle.
- En mangeant, jouer à redécouvrir les textures, les saveurs, les parfums, etc. Et ce, avec tous nos sens.
- Observer notre respiration et s'y concentrer au lieu de se précipiter sur son téléphone ou de râler quand on attend en file.
- Constater comment on se sent au lieu de réagir (ou même surréagir) devant une contrariété.

Accepter les diverses émotions qui nous envahissent, être capable de les nommer, mais ne pas s'accrocher à elles.

- Noter les sensations qu'on ressent en faisant le tour de nos cinq sens dans diverses situations (en prenant sa douche, en se réveillant dans son lit, etc.).

S'entraîner seul, chez soi, avec peu de temps et de matériel ... **C'est possible !**

Des séances rapides et efficaces
Un entraînement n'a pas besoin de durer des heures pour être efficace ! Vous n'avez que 15 minutes le matin et 30 minutes le soir ? Aucun problème ... Plutôt que d'attendre le weekend pour faire une vraie séance, découpez votre entraînement.
Par exemple 15 minutes d'abdos le matin et 30 minutes de fessiers le soir seront tout aussi efficaces voire mieux que tout faire d'un coup.

Pour Progresser... Intensifiez vos exercices de renforcement
Soit vous augmentez les répétitions, soit la charge que vous utilisez sur vos mouvements (si vous utilisez des poids) soit vous diminuez les temps de récupération. Rien de plus efficace pour gagner en intensité sur vos entraînements mais tout cela progressivement bien sûr !

... ou faites du fractionné
A appliquer sur vos entraînements cardio type sur vélo, ellyptique, tapis... c'est à dire inclure des variations d'allure ! En général, les machines proposent des programmes tout prêts mais vous pouvez aussi le faire vous même, en augmentant les résistances, en accélérant sur des courtes durées... et même chose que pour le renforcement, faites varier les durées de travail et récup !

Se faire conseiller pour plus de sécurité et efficacité
Dans tous les cas, demander conseil à un coach pour créer un programme de base est recommandé si vous ne connaissez aucun mouvement ou n'avez jamais pratiqué de renforcement... !

Gardez le moral et la forme, même en période de confinement ! Pour continuer à pratiquer une activité physique régulière, de nombreuses salles de sport, d'associations sportives et coachs sportifs de l'agglomération moulinoise vous proposent des cours en ligne gratuitement !
Merci à eux et n'hésitez pas à les suivre ! Bonne séance !

Voici des exemples d'exercices à réaliser facilement chez soi

Le gainage
Le must des exercices pour le corps entier... Il est utile pour renforcer ses abdominaux profonds et notamment le muscle transverse qui permet d'améliorer le tonus, une meilleure contention des viscères pour un ventre visuellement plus plat.

La chaise
Exercice au poids de corps où il suffit simplement de se positionner dos contre un mur et genoux fléchis à 90°. Les sensations sont quasi immédiates ! Une brûlure qui monte dans vos cuisses ... cet exercice est éprouvant mentalement et physiquement mais simple et efficace pour muscler vos jambes et quadriceps facilement.

Le hip-thrust
Autre exercice de musculation au poids de corps qui consiste à réaliser des relevés de bassin pour muscler fessiers et ischio-jambiers. Allongé sur le dos, les pieds joints au sol proches de vos fesses, poussez votre fessier vers le haut (vous n'avez que le haut du dos au sol). Le mouvement est déclinable en plusieurs variantes pour ne pas se lasser !

Le mountain climber ou l'exercice du grimpeur
Il cible les abdominaux et triceps principalement. Mettez-vous en position de pompes sur la pointe des pieds, jambes et bras tendus. Votre corps doit être gainé, amenez votre genou droit près de votre coude droit sous votre poitrine et en un mouvement explosif, inversez la position avec la jambe gauche. Attention à ne pas casser l'alignement du corps... regardez donc devant vous!

Les dips
Exercice surtout pour le développement des triceps, pectoraux et deltoïdes antérieurs.
La position de départ doit respecter l'alignement vertical des épaules et des mains, les pieds simplement posés au sol, sans réel appui. Fléchissez les bras pour descendre les fesses vers le sol et remontez. L'exercice doit être réalisé lentement afin d'être maitrisé avant d'accélérer.

Pour chaque exercice, commencez par 10 répétitions ou 30" de travail avec des récupérations de 30". Pour l'évolution, faites selon vos progrès personnels ou dans l'idéal demandez l'avis d'un professionnel !

Le mountain climber ou l'exercice du grimpeur

La chronique Sport-Santé proposée par Amandine Debrouver coach santé bien-être
Contact : 06 85 18 70 70
www.formeetnature.com
contact@formeetnature.com

Faire du sport avec les **enfants** à la maison !

Notre coach santé bien-être Amandine Debrouver vous propose des petits ateliers ludiques à faire en famille. A vous de jouer, bougez avec les enfants et n'hésitez pas à mettre de la musique pour plus d'ambiance !

En période de confinement, la vie à la maison peut vite devenir longue et compliquée !

Chacun a besoin de décompresser! Et surtout tout le monde doit continuer à se dépenser ... Le Ministère des Sports conseille minimum une heure d'activité par jour pour les enfants et 30 minutes pour les adultes.

Si vous avez un éxtérieur, laissez vos enfants courir et jouer autant qu'ils le souhaitent! En appartement, si vous ne voulez pas que votre salon se transforme en terrain de foot ou trampoline, sortez marcher 30 minutes à 1 heure par jour (dans votre rayon de 1 km autorisé !) et mettez en place ces quelques idées ludiques pour vous dépenser avec eux ou entre frères et soeurs !

Voici une séance d'environ 20 minutes au minimum avec évolution possible jusqu'à 30 minutes ! Réalisez chaque exercice (de 1 à 9) en deux fois 30 secondes avec récupération de 30 secondes. Pour évoluer, augmentez la durée jusqu'à 45 secondes et 1 minute.

En guise d'echauffement, faites un jeu du type la queue du renard mais avec des épingles à linge accrochées au t-shirt... attrapez le plus d'épingles sur l'adversaire sans se faire prendre les siennes! (2 à 3 fois 1 minute de jeu).

Ensuite, voici 10 exercices :

1 - se faire des passes avec un ballon ou une balle sur un pied en équilibre
2 - se faire des passes accroupi en position crabe
3 - se faire des passes en équilibre sur les fesses avec pieds levés
4 - allongé sur le dos, levez les fesses et amenez les bras tendus vers l'arrière en soufflant et revenez en inspirant
5 - sur les pieds et mains (bras tendus) en mode planche, jouez à pierre feuille ciseaux !
6 - sur les coudes et pieds en position gainage, faites des "checks"
7 - sur le ventre en position avion, faites l'avion qui décolle (levez pieds et bras ensemble) puis qui atterrit
8 - le lapin saute sur place : sur vos mains (bras tendus) et pieds, ramenez vos jambes sous le ventre puis loin derrière en sautant
9 - attrape au vol : votre enfant et vous bougez sour place, vous tenez un objet dans votre main et vous le lâchez, il doit l'attraper avant qu'il tombe
10 - sur vos genoux et pieds, allez chercher loin devant avec vos bras pour étirer votre dos et souffler profondément (5 fois)

A vous de jouer !

1

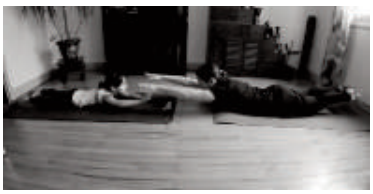
2

3

4

5

6

7

8

9

10

Retrouver la vidéo de cette séance sur notre page Facebook : Magazine Esprit Sport & Bien-être

Rappel sur les services du Sictom Nord Allier en cette periode

En ces temps de crise sanitaire, l'ensemble des agents de collecte et de tri assure leurs missions sur l'ensemble du département de l'Allier. Il est également nécessaire que chacun respecte pleinement les consignes de tri : 100 % des emballages et des papiers se trient !

Mais aussi...

- les sacs jaunes sont collectés normalemnent. Toutefois, si vous manquez de sacs jaunes, vous pouvez demander à vos voisins s'ils peuvent vous en donner quelques-uns. Le cas échéant, vous pouvez également vous rendre aux colonnes de tri présentes sur la plupart des pakings de grandes surfaces.
- les colonnes de tri pour les emballages / papiers et le verre sont aussi collectées. Vous pouvez vous y rendre avec votre attestation en cochant la case «déplacement pour effectuer des achats de première nécessité »
- les déchèteries sont toujours fermées. Vous êtes nombreux à profiter du confinement pour faire du tri, le jardin mais ces déchets sont eux aussi confinés et restent à la mason.
- la collecte des déchets verts au porte-à-porte est suspendue
- le magasin pour retirer ses sacs jaunes, composteurs est toujours fermé
- l'accueil téléphonique est maintenu au 04 70 46 77 19

Important : éviter les erreurs de tri

Pour des raisons sanitaires, il est demandé aux particuliers que les mouchoirs, masques et gants usagés soient jetés dans un sac plastique dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel. Ne les jetez pas directement dans vos poubelles. De rnême ces objets ne doivent pas être jetés dans le sac jaune, destiné aux emballages et papiers uniquement

Pour suivre l'évolution des informations, n'hésitez pas à consulter : www.sictomnordallier.fr

Bon à savoir

Le 1 er mai est un jour férie non travaillé par les agents de collecte, des collectes de substitution seront mises en place le **samedi 2 mai**. Plus d'infos sur notre page Facebook et www.sictomnordallier.fr

Le vendredi 8 mai sera un jour férie travadlé par les agents de collecte.

Pour rappel seuls les 1er mai, 25 décembre et 1er janvier sont des jours non travaillés par les agents de collecte.

Pas facile de gérer son stress, son poids et sa qualité alimentaire en cette période

Au quotidien le niveau de dépense énergétique individuel, lié à nos activités, peut être estimé en moyenne entre 1000 et 2000 Kcal. Ces dépenses prennent en compte les activités quotidiennes, déplacements, journée de travail, courses, préparation des repas, ménage, gestion des enfants, petits bricolages, sport…et font abstraction des besoins métaboliques de l'organisme. Le confinement imposé va réduire considérablement ce niveau de dépense, encore plus pour les personnes vivant en appartement. **Christophe Parguel** Diététicien Nutritionniste à Moulins vous donne quelques conseils !

Il y a donc un risque à la prise de poids et ce pour toute la famille…. Ceci dit c'est moins grave que de tomber malade de ce Corona Virus, il nous faut relativiser. Mais il n'est pas non plus interdit de prendre soin de soi en contrôlant son alimentation, garante d'une bonne santé, d'un système immunitaire boosté et d'un corps d'athlète pour aborder l'été en pleine forme et se promener sur les plages sans être obligé de rentrer son ventre à chaque déplacement au risque de mourir étouffé !

Habituellement je conseille fortement d'adapter ses apports alimentaires en fonction de son activité. L'idée est un peu la même qu'avec votre compte en banque, il faut équilibrer les entrées et les sorties. Le juge de paix pour attester du bon équilibre c'est bien sûr la balance. Une fluctuation à la hausse de votre poids est directement liée à une consommation excessive ou à une baisse importante de votre activité physique et parfois les deux à la fois, là en général ça va beaucoup plus vite.

Pas d'autres moyens que d'apporter un soin particulier à la préparation de ses repas et de cuisiner en priorité des aliments rassasiants et pas trop énergétiques. Plus d'excuses, nous avons tout le temps nécessaire pour se remettre au fourneau et apporter un soin particulier à la préparation de nos repas. Petit rappel des conseils généraux, que tout le monde connait, mais que l'on a souvent du mal à s'imposer !

- Faites 3 repas à heure fixe.
- Ne grignotez pas entre les repas. Votre organisme a ses réserves, laissez le les utiliser.
- Cuisiner les bonnes quantités pour toute la famille, juste ce qu'il faut pour ne pas être tenter de se resservir.
- Buvez un verre d'eau par heure. De l'eau et rien d'autre...
- Evitez les aliments à haute densité énergétique qui apportent beaucoup de calories même consommés en petite quantité.
- Préférez des aliments à haute densité nutritionnelle qui apportent beaucoup d'éléments nutritifs de qualité pour un fonctionnement physiologique optimisé. Pour cela privilégiez les aliments frais de saison et si possible bio. Les légumes, congelés, en boîte, en bocaux sont également des bonnes alternatives aux produits frais et plus pratique

en ce moment. Les fruits, les pains de qualités bio avec des farines complètes, les féculents, une fois par jour en ce moment, semi complets ou complets, des légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassés, haricots rouge et blancs..) des huiles bio françaises (olives, noix, lin, colza, tournesol), des viandes à griller (volailles, bœuf, porc) du poisson, des œufs..

- Faite vous plaisir avec les épices, c'est le moment de les faire découvrir aux enfants !
- Des produits laitiers bio (vache, chèvre, brebis) et une fois par jour une portion de fromage.

Et en pratique ?

Concrètement et en pratique sur votre table.

- Une portion de féculents complets et ou de légumineuses, une portion de légumes, une protéine, une portion de pain, de l'huile d'olive ou de noix, un produit laitier et un fruit ou une compote maison, si on a le temps de les préparer.
- Rajoutez des épices, des herbes aromatiques et pourquoi pas un peu de germe de blé bio pour apporter un surplus de micronutriments qui seront bien assimilés par votre organisme.
- Si vous souhaitez vous faire plaisir en préparant un dessert, optez plutôt pour des desserts à base de fruits type tarte ou flan ou clafoutis (pommes, poires).

Une activité physique régulière

L'autre solution c'est de s'imposer une activité physique en utilisant toutes les possibilités que peut offrir votre intérieur pour augmenter votre niveau de dépense énergétique. Et en la matière je dirai qu'il ne faut pas faire d'économies et de ne pas hésiter à dépenser beaucoup. Dans ce cas précis votre banquier ne vous en tiendra pas rigueur :)

Des solutions pour le sport

Vous pouvez suivre sur Facebook les conseils des coachs de la Fonderie qui vous proposent des exercices ludiques et adaptés à la situation et à pratiquer en famille. Ils vous apporteront des solutions pratiques pour augmenter votre activité à la maison et sans matériel particulier.

Vous pouvez également vous rapprocher de ma page Facebook (Christophe Parguel - Diététicien Nutritionniste) ou je m'engage pendant cette période de confinement à publier chaque jour des conseils nutritionnels et un menu ainsi que des petits exercices en compléments de ceux proposés par la Fonderie.

Profitez de tout ce temps pour prendre soin de vous !

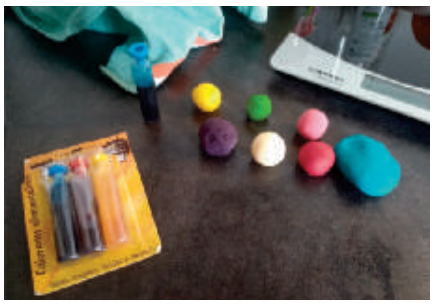
Plus de conseils ?
Christophe Parguel
Diététicien Nutritionniste
06 70 68 74 75
Christophe Parguel - Diététicien Nutritionniste

#Consommer durable

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

Ça y est c'est le printemps ! C'est l'occasion de tenter de nouvelles choses et pourquoi pas de tenter un atelier ludique de création artistique, tout cela fait maison bien sûr. Suivez le guide et jouez avec les couleurs et les bulles de savon !

Recette de pâte à modeler maison
(comestible, usage immédiat et réutilisable)



Ingrédients :
- 2 verres de farine et 1/2 verre de fécule de maïs (ou autre fécule)
- 2 verres d'eau chaude
- 1 verre de sel fin
- 1/2 verre de bicarbonate
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- des colorants alimentaires
- facultatif pour parfumer : extrait de vanille, d'amande amère, etc.

À adapter en fonction de la quantité souhaitée

Préparation:
- Dans une casserole, mélanger d'abord les ingrédients secs puis ajouter l'huile et l'eau progressivement tout en remuant.
- Faire chauffer à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle plus aux doigts mais qui reste très souple.
- Diviser la pâte ainsi obtenue en autant de morceaux que vous souhaitez avoir de coloris, laisser tiédir et les placer dans des récipients.
- Ajouter progressivement à chaque pâte le colorant alimentaire (et l'arôme) de votre choix et l'incorporer avec une cuillère. Ajuster en fonction du résultat choisi.
- Malaxer chaque pâte, former une boule et placer dans un récipient hermétique.

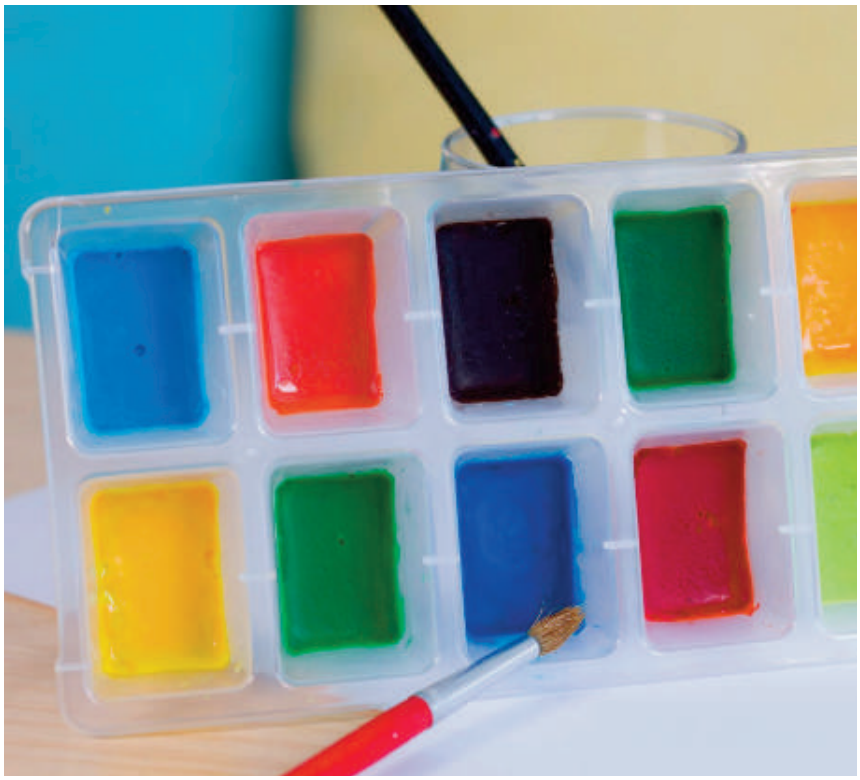
Cette pâte peut se garder plusieurs mois et être légèrement humidifiée puis malaxée avant chaque utilisation.

Bulles de savon
(usage immédiat et réutilisable)

Ingrédients :
- 4 c. à soupe de produit vaisselle écologique;
- 1 c. à soupe de sucre en poudre;
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs;
- 1 verre d'eau;
- 1 support pour faire des bulles;
- 1 contenant hermétique.

Préparation :
- Mélanger délicatement les ingrédients dans un contenant hermétique en faisant attention à ne pas faire de grumeaux.
- C'est prêt, trempez, soufflez !

Aquarelle naturelle
(usage unique, repos 48h)



Ingrédients :
- 1 verre de fécule de maïs;
- 1 verre de bicarbonate de soude;
- 2/5 de verre d'eau;
- colorants alimentaires;
- petits contenants (mini pots à confiture, bouchons de lait, bac à glaçons par exemple): autant que de coloris souhaités.

Préparation :
- Mélanger la fécule de maïs et le bicarbonate.
- Ajouter progressivement et avec précaution l'eau tout en remuant.
- Diviser le mélange et verser dans autant de contenants que vous souhaitez obtenir de couleurs.
- Ajouter progressivement à chaque contenant les colorants et ajuster tout en mélangeant.
- Laisser reposer au réfrigérateur environ 48 heures puis mélanger avant utilisation.

Pâte à sel
(usage unique avec ou sans cuisson des objets)

Ingrédients :
- 2 verres de farine;
- 1 verre de sel fin;
- 1 verre d'eau tiède;
- colorants alimentaires ou en poudre (craies, épices mais seront fades après cuisson).

Préparation :
- Mélanger le sel, la farine puis ajouter petit à petit l'eau tiède tout en remuant afin d'obtenir une boule homogène.
- bien malaxer la pâte, la diviser en autant de morceaux que vous souhaitez avoir de coloris. Placer les morceaux dans des récipients (il est également possible de peindre les objets après séchage ou cuisson).
- Ajouter les colorants progressivement dans chaque pâte et mélanger avec une cuillère, ajuster en fonction du coloris souhaité puis malaxer.
- Laissez parler l'esprit créatif de vos enfants (et le vôtre)!

Si vous souhaitez conserver vos créations, nous vous conseillons une cuisson basse température plutôt qu'un séchage pour éviter les fissures des objets. Les couleurs vont cependant ternir. Placez les sur une plaque de cuisson revêtue d'un papier cuisson à 50-60° pendant au moins 3 heures.

Idées http://lutinscreatifs.canalblog.com/

Apaiser le corps et l'esprit avec une posture de yoga : la pince

Comment booster notre énergie vitale ? Comment assouplir nos muscles et nos articulations de la zone du bassin ? Comment stimuler nos organes abdominaux ainsi que notre colonne vertébrale ? Et enfin, comment nous apaiser tout en renforçant notre système nerveux ? Avec la posture de la pince, pardi ! En effet, paschimottanasana est une posture majeure du hatha yoga aux bienfaits innombrables. **Eva Dréano**, professeur de Yoga à Vichy (RhizOme Yoga) nous propose de réaliser cette posture.

Posture de la pince (paschimottanasana)

Démarrer en position assise, jambes tendues, pieds flex, dos droit, poitrine ouverte, épaules et nuque détendus, tête relâchée. Fléchir le buste sur une expiration en dirigeant son ventre vers ses cuisses. Peu importe si l'on n'attrape pas ses pieds avec ses mains. Rester plusieurs minutes colonne vertébrale allongée et immobile pour obtenir le plus de bénéfices.

Respiration : Avoir une respiration consciente en gardant le contact avec son souffle. Pour améliorer sa digestion et son élimination, ralentir sa respiration. Puis, doucement commencer la respiration Ujjayi (en freinant l'air à son arrivée au niveau de la glotte, sur inspiration et expiration). Cela permet de développer notre concentration, d'engager notre muscle du périnée (mulabandha) et nos muscles transverses (uddiyanabandha).

Posture angle assis (upavistha konasana)

Posture papillon (baddha konasana)

Pour continuer à se détendre : Toutes les postures de flexion avant de la colonne vertébrale sont des postures de détente qui nous régénèrent. Aussi, pratiquer plusieurs minutes upavistha konasana (angle assis) ou baddha konasana (papillon) est un bon complément. Garder nuque détendue, tête relâchée, buste fléchi, colonne vertébrale allongée et mains en namasté dans le dos pour ouvrir notre poitrine (photo ci-dessus). Terminer cette séquence de yoga par une relaxation immobile en posture de savasana, la posture du cadavre.

Plus de conseils ?

Eva Dréano - Vichy, Abrest & Cérilly
Professeur certifiée (RYS 200h Ashtanga, RYS 500h Vinyasa & Hatha,
Yoga sur chaise, Méditation de pleine conscience MBCT,...)
Conseillère en nutrition selon l'Ayurveda

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

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

Cuisines Gilbert
Les Cuisines à Vivre
Votre devis Gratuit !
Route de Moulins - 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

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

bonyautomobiles.com
NISSAN
BONY AUTOMOBILES
MOULINS - 04 70 20 06 17

LA CAVE A CHOCOLAT
Sylvain Fournier
Pâtissier - Chocolatier
32 rue de la Flèche
03000 MOULINS
04.70.44.15.15
www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

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

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

ALPHA NUMÉRIQ
de l'idée à l'imprimé
STUDIO PAO
ATELIERS Numérique & Offset
ATELIER GRAND FORMAT
ATELIER ÉTIQUETTES CARTONNAGE
Accompagnement MARKETING DIRECT
Tél. 04 70 20 09 92 - Mail : contact@alphanumeriq.fr
Rue de Bad Vilbel - Zone de l'Étoile - 03000 MOULINS
IMPRIM'VERT

Massage plantaire avec une balle de tennis

Adapté pour les douleurs des pieds, crampes et fatigue musculaire ainsi que la fatigue nerveuse, le massage de la voûte plantaire avec une balle de tennis permet d'assouplir les tissus du pied et ainsi dissiper les tensions nerveuses accumulées. Pauline Bourbon, Réflexologue énergétique, nous propose cet exercice facile à mettre en place.

Il suffit d'être nu pied et d'avoir une balle de tennis, cet exercice peut s'effectuer en regardant la télé, comme assis devant un bureau en travaillant. Si vous souhaitez effectuer le travail pour une tension nerveuse, préferez un endroit calme.

Etape 1 : placez la balle de tennis sous le pied nu, soyez attentif à la qualité du contact entre votre pied et la balle, vous devez sentir la pression sans écraser la balle

Etape 2 : faites rouler la balle du talon jusqu'au doigts de pieds, en exagerant le déroulé du pied. Si certaines zones sont sensibles n'hésitez pas à faire de petits mouvements circulaires sur celles ci.

Etape 3 : effectuer le travail entre 5 et 10 minutes sous chaque pied

Etape 4 : après cette séance n'hésitez pas à bien boire afin ne pas fatiguer l'organisme

Vous pouvez renouveller cette séance plusieurs fois par semaine.

Pour une détente totale, vous pouvez appliquer un mélange de crème neutre et huile essentielle apaisante *(voir avec un professionnel)* avant le massage.

Cette relaxation est très utile pour les personnes ayant peu de mobilité car elle permet de remobilisé les pieds peu utilisés.

Contre indication : pour les personens souffrant de problèmes circulatoires, consultez un professionnel.

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

La réflexologie ne remplace pas un diagnostic et/ou un traitement médical. N'hésitez pas à consulter pour en savoir plus sur la réflexologie et ses bienfaits.

Rubrique Sophrologie : images et visualisations

Cécile Gaboriau, Sophrologue et Thérapeute à Moulins vous propose un exercice de Sophrologie à réaliser chez vous. Ce mois-ci, elle vous explique la visualisation !

Une des applications de la sophrologie est l'utilisation d'images mentales qui mobilise notre capacité de visualisation. Précisons qu'il s'agit d'un choix volontaire à partir d'une intention personnelle. Vous pourrez avoir conscience de cette ressource précieuse dont vous disposez et qui a des effets sur le mental et l'émotionnel. Avant de passer à la pratique, prenez le temps de lire jusqu'au bout les consignes suivantes :

Installez-vous confortablement, assis de préférence et laissez pendant quelques minutes se relâcher les tensions corporelles …expirez un peu d'air au fur et à mesure de cette étape, sans bruit, sans rien forcer… puis laissez s'installer une respiration régulière

Etape 1 : choisissez votre image

Pour le retour au calme, mettre de la distance avec les ruminations : un paysage ouvert, du grand ciel bleu, un sommet de montagne avec une vue panoramique, un horizon dégagé, un ruisseau qui coule, une cascade…

ou

Pour l'apaisement intérieur, retrouver un peu de sérénité : un objet de la nature : un galet, une feuille, une fleur …

Etape 2 : visualisez les yeux fermés

Observez votre image ou votre objet…..découvrez ses formes… les lignes droites et courbes… contemplez ses couleurs, ses nuances…. ses détails….prenez votre temps comme s'il était là sous vos yeux. Faites-en le tour… Soyez juste attentif et respirez calmement. Si vous êtes distrait par plein de pensées, ne vous inquiétez pas et revenez, même plusieurs fois, à votre visualisation.

Etape 3 : ressentir sans jugement les sensations qui se présentent

Au bout d'1 à 2 minutes, toujours les yeux fermés, laissez se dissoudre l'image mentale et revenez vers vos sensations corporelles. Accordez-vous un peu de temps pour ressentir en vous-même les effets de votre visualisation. Terminez en vous étirant agréablement.

Maintenant que vous avez lu la marche à suivre ; c'est à vous !

A noter !
Lors de séances de sophrologie, la visualisation est toujours utilisée conjointement à d'autres exercices et en lien avec l'objectif souhaité

Cécile GABORIAU
Sophrologue & Thérapeute
06 84 17 69 35
6, rue Mathieu de Dombasle
03000 Moulins

Dessin à colorier pour dire merci...

Quelques crayons de couleurs, quelques minutes de concentration pour remercier et rendre hommage à tous les soignants et tous les professionnels qui doivent travailler pendant le confinement. À offrir ou à afficher.

©www.clipProject.info

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 CNCS arrive chez vous !

Le Centre National du Costume de Scène a mis en ligne l'exposition "Couturiers de la danse, de Chanel à Versace" pour permettre à ceux qui n'auraient pas eu la chance de la découvrir, de la visiter librement depuis son salon.

C'est l'occasion de découvrir ou redécouvrir des expositions
Vous pouvez découvrir la plupart des expositions du CNCS sur Google Arts and culture, cela permet aux publics ne pouvant pas se déplacer au musée d'accéder à l'exposition. Google Arts and culture permet de sélectionner des pièces de collections, d'organiser sa visite et de la partager avec ses amis. C'est une autre manière d'accéder aux collections et aux expositions.

Google Arts and culture permet aussi aux publics en situation de handicap visuel par exemple de pouvoir zoomer sur les costumes et les découvrir autrement comme le CNCS propose sur leurs tablettes in situ. Cela est aussi une manière de garder une trace des expositions à la scénographie chaque fois très différente.

Sur cette plateforme Google Arts & Culture, vous pourrez découvrir également l'exposition dédiée à Rudolf Noureev, située dans l'espace permanent au musée, mais aussi bien d'autres expositions qui ont émerveillé le public : «Contes de Fées», «Déshabillez-moi», «Artisans de la scène», «Comédies musicales», «Collection Noureev», etc…

Rendez-vous sur Google Arts & Culture, CNCS

Des livrets-jeu pour que chacun puisse convenablement s'occuper chez soi
Pour les petits, le CNCS met à disposition sur son site internet les livrets-jeu de l'exposition "Couturiers de la danse" mais également ceux des expositions précédentes, au programme : découpe de costumes, coloriages, cartes postales à envoyer et jeux à constituer (jeux des 5 familles).
Rendez-vous sur www.cncs.fr

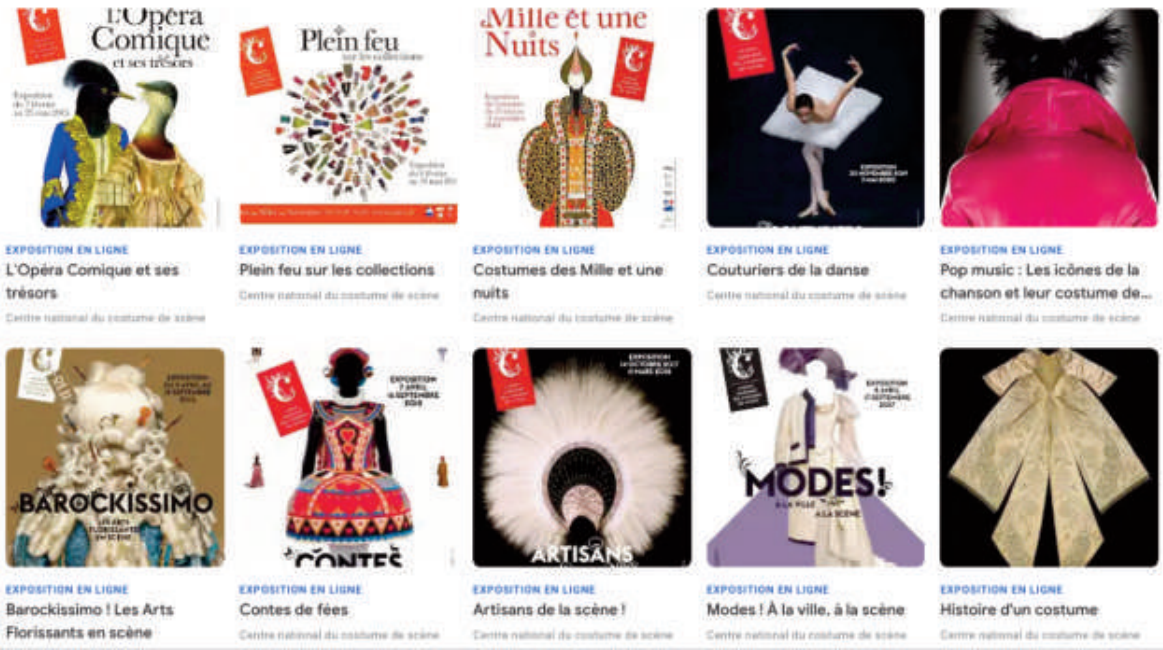
Pour tous, des dossiers pédagogiques de toutes les expositions
Réalisés à chaque nouvelle exposition du CNCS, retrouvez des ressources (bibliographie, sitographie, références artistiques) et des informations sur les différentes expositions passées et en cours, leurs scénographies et costumes. Des pistes de travail et de réflexion pour préparer et prolonger votre visite au CNCS.
Rendez-vous sur www.cncs.fr

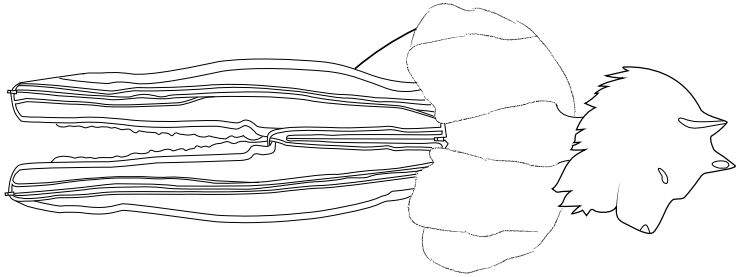
Mais aussi, une chaîne Youtube
Une chaîne Youtube est riche de vidéos, films, reportages autour de la vie des collections, des réserves, des métiers du musée et de ses missions.
Tout est gratuit et sans limite d'accès.

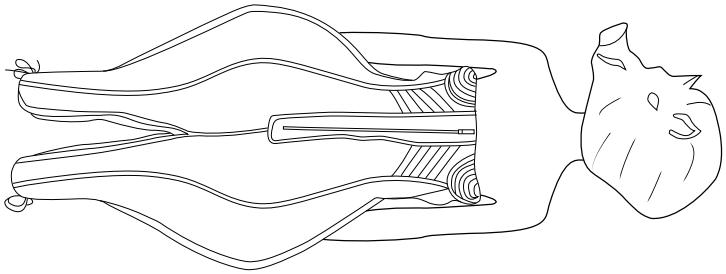
Bon à savoir

Le CNCS participe à l'action #Culturecheznous organisée par le Ministère de la Culture qui a pour but d'intégrer sur une plateforme virtuelle l'offre culturelle de ses opérateurs : musées, cinémas, spectacles, patrimoine, danse etc.

Les expositions du CNCS en ligne !



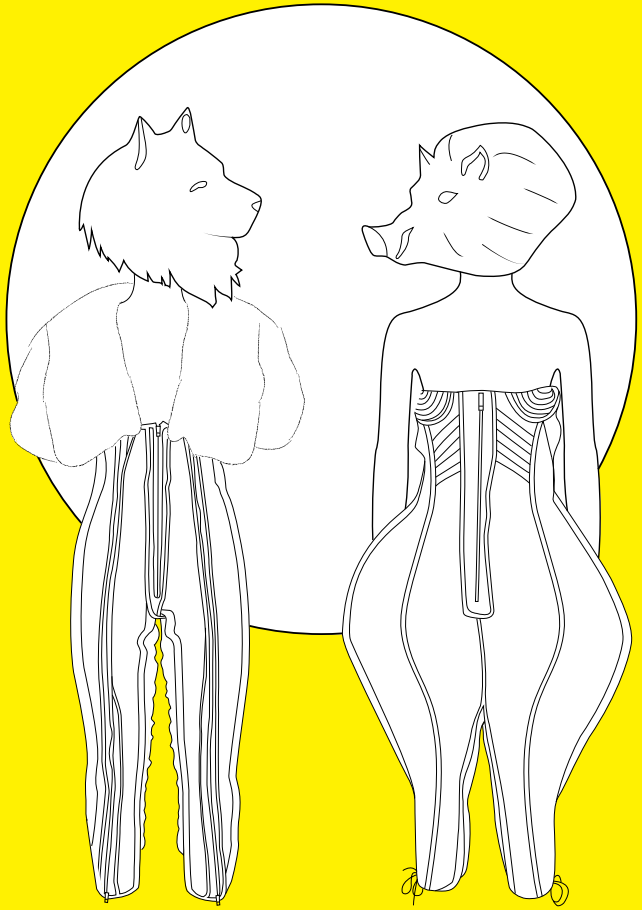




centre national du costume de scène

COUTURIERS DE LA DANSE

Exposition du 30 novembre 2019 au 3 mai 2020



AVEC CE LIVRET-JEU, AMUSE-TOI À DÉCOUVRIR L'EXPOSITION « COUTURIERS DE LA DANSE » !

→ Colorie les cartes postales et envoie-les aux gens que tu aimes ! →

Livret-jeu de "Couturiers de la danse" avec les travaux de Philippe Dubessay

Découpe les cartes postales en suivant les pointillés

COUTURIERS DE LA DANSE

Tu as peut-être déjà entendu parler de **Coco Chanel**, **Christian Lacroix**, **Karl Lagerfeld**, **Jean Paul Gaultier**, **Gianni Versace** ou encore **Issey Miyake**.

Ce sont des grands couturiers qui possèdent chacun leur maison de couture. Ils créent leur propre collection mais travaillent aussi avec des chorégraphes pour habiller les danseurs sur scène, ils deviennent alors costumiers.

Découvre le monde de la danse et de la couture grâce à l'exposition *Couturiers de la danse*.

Au fil des salles, tu en verras de toutes les couleurs, de toutes les formes et de toutes les matières ! Il y aura des tutus pas tout à fait « classiques », des costumes qui ressemblent à des parures d'animaux – il y a même des masques – et des tenues précieuses faites de dentelle ou de pierreries.

Laisse-toi maintenant guider au cœur de ce monde enchanté avec le livret-jeu. N'oublie pas d'essayer les costumes, de faire les exercices à la barre de danse ou d'admirer les danseurs dans les vidéos.

De retour à la maison, découpe les cartes de costumes pour créer ton jeu des 5 familles. Peut-être qu'après ta visite, tu voudras devenir danseur, couturier ou costumier.

En attendant entre toi aussi dans la danse !

Coco Chanel est l'une des premières couturières à avoir créé des costumes de scène.

Christian Lacroix a réalisé des costumes pour la danse mais aussi pour l'opéra et le théâtre. Il est le Président d'Honneur du CNCS.

Issey Miyake est un couturier japonais, installé en France. Il joue sur les plissés, le mouvement et la légèreté des corps.

Tu as sans doute une marinière dans ta garde-robe. **Jean Paul Gaultier** l'a souvent revisitée à la ville comme à la scène. 😉

Le nouveau défi arc-en-ciel de Lilou Macé **pour sortir grandi du confinement !**

Lilou Macé, auteure et fondatrice du "Défi des 100 jours", lance le défi arc-en-ciel, un défi gratuit, inédit et connecté, à réaliser pendant le confinement pour remettre des couleurs dans sa vie.

Profiter de cette période pour faire le point et transformer sa vie
Et si le confinement était l'occasion de faire le point sur sa vie et de la transformer ? C'est un désir largement partagé, mais c'est aussi le challenge que propose de relever Lilou Macé, qui a mis en place un défi exceptionnel et gratuit à relever pendant toute la durée du confinement.

Tout naturellement baptisé Le Défi Arc-en-Ciel, ce nouveau défi est rythmé d'exercices à réaliser quotidiennement, pour un triple objectif :
- Injecter des couleurs dans sa vie pour traverser cette période particulière et insécurisante
- Apprendre à mieux se connaître en se reconnectant à soi et ses besoins
- Semer des graines positives pour démarrer une toute nouvelle vie

Mieux qu'un livre de développement personnel, le défi Arc-en-Ciel permet à n'importe qui de transformer sa vie sur tous les plans durant tout le temps du confinement... et même après !

Un défi connecté et communautaire
Pour rejoindre le Défi Arc-en-Ciel, rien de plus simple : il suffit de télécharger le PDF gratuit sur le site : www.lecoachingdelilou.com/arc-en-ciel puis de s'inscrire sur le groupe Facebook facebook.com/groups/ defi.arcenciel/ pour partager avec d'autres participants.
L'esprit communautaire fait toute la force de ce défi : les participants peuvent échanger sur le groupe Facebook et trouver du soutien, mais surtout ils bénéficient de vidéos quotidiennes et en direct animées par Lilou Macé. Entourée de ses co-auteurs, et de nombreuses personnalités surprises inspirantes, cette spécialiste en développement personnel accompagne au jour le jour les membres du Défi.

À chaque jour son challenge !
Le Défi Arc-en-Ciel est un défi inédit spécial confinement inspiré des 7 Défis des 100 jours créés par Lilou Macé et publiés aux éditions Trédaniel : Vie extraordinaire, Développer son intuition, Vivre la magie au quotidien, Réinventer sa façon de manger, Libérer son rapport à l'argent, trouver sa mission de vie et le tout dernier éveiller son féminin par le Tao. En rejoignant le Défi Arc-en-Ciel, les participants découvrent le meilleur des Défis conçus par Lilou Macé depuis 2015 et profitent du confinement pour questionner tous les domaines de leur vie.

À vous de jouer !

À propos de Lilou Macé

Auteure et fondatrice du Défi des 100 jours, Lilou Macé partage depuis plus de 12 ans des milliers de vidéos et interviews gratuitement sur internet et les réseaux sociaux. Elle est suivie par près de 30 000 personnes sur Instagram @liloumace et 125,000 sur Facebook.comFRlilou. Plus de 50 000 personnes ont déjà participé à un des Défi des 100 Jours.

Le défi arc-en-ciel, c'est...

- Un défi spécialement conçu pour le confinement et par la créatrice du programme Le Défi des 100 jours, Lilou Macé
- Un condensé des 7 Défis des 100 jours de Lilou Macé pour transformer son confinement en une expérience positive et heureuse !
- L'occasion de prendre soin de soi et de transformer sa vie pour démarrer un nouveau quotidien après le confinement.
- Des rendez-vous chaque jour en direct sur le groupe Facebook defi.arcenciel avec la participation de Sonia Choquette, Aisha Sieburth, Arnaud Riou, Christian Junod et sur le compte Instagram de Lilou Macé.
- De la bonne humeur avec des invités surprises et des apéros virtuels réalisés pendant le confinement pour se faire du bien !
- Des exercices à réaliser chez soi sans pression, seul ou au rythme de la communauté.
- Un PDF hebdomadaire directement dans sa boîte mail pour suivre son programme.
- Une participation entièrement gratuite

L'esprit

Sport & Bien-être

Un magazine sur l'agglomération moulinoise

GRATUIT & POSITIF !

Aude & Julie

Suivez-nous !

06 50 14 81 21 - 06 23 19 07 24

espritedition@gmail.com

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Magazine Sport et Bien etre

www.espritsportetbienetre.fr

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