

L'esprit

Sport & Bien-être

#14 avril 2026



100% GRATUIT - 100% POSITIF - 100% LOCAL

De l'étable à la table !



Les élèves de première STAV du Lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy et ceux de première pro MHR du Lycée Jean Monnet à Yzeure s'associent durant l'année scolaire pour relever un défi agri-culinaire hors du commun.
À lire page 9

L'Esperluette

Alimentation biologique

CENTIFOLIA®
LA COSMÉTO-BOTANIQUE

„ Une gamme de soins bio à découvrir en magasin

Depuis plus de 40 ans, la marque Centifolia cultive une vision engagée du soin, où la science et l'éthique avancent ensemble. De la plante à la peau, chaque soin est pensé pour allier performance et responsabilité, afin de créer des soins efficaces à base d'ingrédients naturels et certifiés bio. Leurs engagements sont concrets et ancrés dans leur manière de faire au quotidien.



Crème hydratante neutre
Hydrate et apaise
Prébiotique actif
Peaux sensibles et réactives - Haute tolérance
Toute la famille - Dès la naissance
Non parfumé - Formule Vegan
~~11,90 €~~ **Promo : 7,63 €**



Soin hygiène intime neutre
Nettoie en douceur et protège
Prébiotique actif
Muqueuses sensibles - Haute tolérance
Convient aux femmes enceintes et allaitantes
Usage quotidien - Non parfumé - Formule Vegan
~~6,90 €~~ **Promo : 4,93 €**

Gel moussant neutre 3 en 1
Visage, corps, cheveux
Prébiotique actif
Peaux sensibles et réactives - Haute tolérance
Toute la famille - Dès la naissance
Non parfumé - Formule Vegan
~~5,40 €~~ **Promo : 3,84 €**



Des soins engagés,
pour vous et la planète



Rendez-vous bien-être !
Avec

Stéphanie Blu
Praticienne en Médecine
traditionnelle chinoise

Marion Rochard
Naturopathe et praticienne
en bio-résonnance et Fleurs de Bach

Besoin de conseils ?

Rendez vous en magasin ou sur rendez-vous

Marion Rochard : 06 64 45 11 72

Stéphanie Blu : 06 58 30 95 45

190 route de Lyon - YZEURE - 04 70 34 00 90

(face tour du Crédit Agricole Moulins Sud)

Lundi de 10h à 19h et du mardi au samedi de 9h à 19h

Suivez-nous !



L'Esperluette



esperluette_bio_zeure



AUDE & JULIE

Magazine Esprit Sport & Bien-être
 Avril 2026 - Mensuel Gratuit
 Dépôt légal à parution gratuite
GIE Esprit Edition
SIRET : 829 611 441 00017
 19 rue St Martin - 03000 Coulandon

@espritedition@gmail.com

☎ 06 23 19 07 24
 06 50 14 81 21

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

Conception & réalisation :
 Julie Famin & Aude Nicolaud
Impression :
 Imprimeries Réunies
 16 rue de Refembre - 03000 Moulins

Ont collaboré à ce numéro :
 EFS, Christelle Cucca,
 Jean-Louis Dudun, Fondation le Pal Nature,
 Pauline Orain, Coïncidence,
 Mathias Galtier, Beverley Jossé
Merci à nos annonceurs pour leur confiance,
et à nos diffuseurs pour la mise à
disposition gratuite de notre magazine.

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

ISSN : 2558-7005

Agréé Allier Bourbonnais
 Savoir-Faire



Ne pas jeter sur la voie publique



Ils diffusent notre magazine, merci !

Audika à Moulins



Casino à Bourbon l'Archambault

Pour célébrer nos 10 ans d'aventure, rendez-vous en ligne tous les 10 du mois !

Magazine Esprit Sport & Bien-être

Merci à nos partenaires :

Scannez le code pour vous abonner à notre newsletter et lire tous nos magazines en ligne sur notre site espritsportetbienetre.fr



Good News !

Baptiste Avelin médaillé de bronze au championnat de France minimes de judo



Baptiste



Maxence et Ewen

Les 21 et 22 mars dernier, à Villebon-sur-Yvette, trois judokas d'Yzeure Judo ont brillé lors des Championnats de France minimes, réunissant l'élite nationale U15. Baptiste Avelin (-66 kg) décroche une belle médaille de bronze après un parcours maîtrisé. Maxence Corneloup (-46 kg) termine au pied du podium, 5e, après avoir échoué en demi-finale face au futur champion. Ewen Rembert (-34 kg) se classe 7e après un bon parcours et un repêchage disputé. Au-delà de ces performances individuelles, c'est tout un travail d'accompagnement et d'engagement sur plusieurs années qui est aujourd'hui mis en lumière. Avec une médaille et deux places d'honneur, le club confirme la qualité de sa formation et le potentiel de ses jeunes compétiteurs.

SHOPPING de printemps MOULINS

24 & 25 AVRIL 2026
 CENTRE-VILLE

Le Point Commun, un lieu porté par les habitants à Avermes

Ouvert en octobre 2025 dans l'ancien presbytère d'Avermes, rénové par la mairie, Le Point Commun est un espace de vie sociale animé par les habitants. Rencontre avec **Sandrine Guillaumin**, coordinatrice du site.



Sandrine Guillaumin, coordinatrice du Point Commun

Esprit Édition : Comment est né Le Point Commun ?

Sandrine Guillaumin : Le projet est né en 2021 par la mairie qui a laissé le choix aux habitants du fonctionnement puis l'association Le Point Commun a été créée en octobre 2023. Des habitants souhaitaient créer un endroit pour se rencontrer, échanger et proposer des activités. L'idée était de mettre en place un espace ouvert à tous, géré collectivement. Aujourd'hui, l'association compte 190 adhérents et 37 bénévoles, motivés par l'envie de renforcer les liens entre habitants.



©Point Commun

Esprit Édition : Quel est son rôle ?

Sandrine Guillaumin : C'est un espace de vie sociale qui favorise les rencontres et l'implication des habitants. Chacun peut proposer une activité, rejoindre un groupe ou venir simplement discuter. La structure est agréée par la Caisse d'Allocations Familiales et soutient des projets intergénérationnels, des initiatives pour les familles et des actions citoyennes.

Esprit Édition : Quelles activités proposez-vous ?

Sandrine Guillaumin : Les activités sont variées, couture, tricot, crochet, broderie, cuisine, marche, gym sur chaise, relaxation, tai-chi, chant, soirées jeux, ateliers numériques, réalité virtuelle, jardinage... Nous proposons aussi de l'aide aux devoirs et des actions autour de l'environnement, comme un dédic' repair en partenariat avec le Fablab et des ateliers de réparation de vélos. Chaque activité favorise l'échange et le partage de savoir-faire entre adhérents.

Esprit Édition : Quels services trouve-t-on également sur place ?

Sandrine Guillaumin : Un espace de coworking permet de travailler sur place et une salle de réunion peut être mise à disposition. Un ordinateur est disponible en libre accès ainsi qu'un service d'impression. La tisanerie offre un espace pour se retrouver. Nous accueillons aussi des expositions. Nous partageons les locaux avec le Fablab, une association pour fabriquer, réparer ou expérimenter autour des outils numériques et du bricolage.

Esprit Édition : Est-ce réservé aux habitants d'Avermes ?

Sandrine Guillaumin : Non, l'accès est ouvert à tous. Les associations peuvent présenter leurs projets. Nous servons souvent de tremplin pour donner de la visibilité aux initiatives locales et encourager les échanges avec les communes voisines.

Bon à savoir !

Depuis son ouverture, Le Point Commun accueille habitants, bénévoles et associations autour d'ateliers, de rencontres et d'événements. L'objectif reste simple, proposer un lieu où chacun peut participer, partager ses passions, découvrir de nouvelles activités et s'impliquer dans la vie collective du territoire.

Plus d'infos !

Le Point Commun - 06 43 86 59 48
Place Claude Wormser à Avermes



Retrouvez tout le programme des activités du Point Commun sur le site pointcommunavermes.fr ou sur leur page **Facebook Le Point Commun Officiel**. Les ateliers sont hebdomadaires, bimensuels ou ponctuels, et accessibles à la carte sur réservation.

Save the date !

Après-midi bien-être le samedi 25 avril de 14h à 18h. Une occasion de prendre soin de soi à moindre coût et/ou de découvrir de nouvelles pratiques de bien-être.

Tarifs : Adhérent, 15 € l'entrée, non adhérent, 20 € l'entrée, avec participation à 3 ateliers.



©Point Commun

Zoom sur l'Eco Club avec Charline

Lors de notre visite au Point Commun, nous avons échangé avec **Charline**, membre du FabLab et bénévole active, qui propose des activités depuis septembre 2025. Son initiative s'inscrit dans l'Eco Club, un atelier dédié à la sensibilisation à l'écologie et à la création de produits naturels.

« Mes ateliers sont conçus pour permettre à chacun de créer des produits du quotidien, faciles à reproduire et bénéfiques pour la santé et l'environnement », explique Charline.

Parmi les activités proposées, l'atelier Bee's Wrap et couvre-bols réutilisables qui incite à remplacer le plastique par des alternatives durables. Les participants confectionnent trois Bee's Wrap de différentes tailles et des charlottes de bols adaptées à tous les récipients. Le Bee's Wrap est un tissu enduit de cire d'abeille, malléable et réutilisable, qui conserve les aliments sans plastique.

Charline propose aussi la fabrique de baumes naturels, où chacun peut réaliser baume à lèvres, beurre corporel,

baume à mains ou gommage à partir d'ingrédients simples et naturels.

Enfin, un atelier cocotte norvégienne sera bientôt disponible. Les personnes intéressées peuvent contacter le Point Commun pour s'inscrire et découvrir ces techniques accessibles à tous.

L'Eco Club vous invite à apprendre, tester et partager des pratiques respectueuses de l'environnement.

Save the date !

**Prochain Atelier !
Création d'un baume
le lundi 27 avril de 17h à 19h.
Rens. pointcommunvermes.fr**



LE SICTOM NORD ALLIER VOUS ACCOMPAGNE

Ensemble faisons du tri une habitude

EMPRUNTEZ LE Kit de tri



*Réservé aux associations & établissements publics et privés



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr



Vive le printemps !

Save the date !

Rendez-vous au Salon des Plantes à Souvigny



Le Salon des Plantes revient **les 18 et 19 avril** pour sa 18ème édition. L'événement se tiendra au musée et aux jardins du Prieuré. Pendant deux jours, le public découvrir la plante, de la graine à sa transformation. Des animations et des ateliers seront proposés à tous les âges. Environ quarante producteurs seront présents : pépiniéristes, spécialistes de plantes bio et médicinales, ainsi que des exposants en arbres, fleurs, artisanat et produits locaux. Le salon sera ouvert de 10h à 18h. L'entrée est fixée à 3€ pour les adultes, gratuite pour les moins de 12 ans, avec accès au musée. Un rendez-vous dédié au jardin et aux savoir-faire.



©Grand Site Cistercien de Souvigny

Quand la nature devient un terrain d'apprentissage



"La Botanique, ça nous branche !" est un projet* pédagogique et ludique, à la croisée de la nature et du patrimoine rural. Il est porté par l'ADATER, association d'éducation à l'environnement, en partenariat avec l'IME Le Réray à Aubigny pour une durée de trois ans.

Ce projet, qui a commencé début septembre dernier, s'appuie sur des techniques végétales. Les jeunes de l'IME découvrent comment utiliser différentes essences d'arbres : saule marsault, saule blanc, saule pourpre, mais aussi noisetier ou joncs, pour réaliser des structures vivantes. Tressage, plessage, fascines... autant de savoir-faire qui permettent de créer des tipis, des clôtures, des nichoirs ou encore de petits objets de vannerie. Les matériaux sont récoltés principalement sur les bords de l'Allier.

Au sein de l'IME, une zone d'environ 1 000 m² est peu à peu aménagée. Tipis, clôtures et plessis commencent à prendre forme. « Les jeunes apprécient les sorties en pleine nature, la découverte des plantes et les techniques de tressage » confie **Pascal Moulin**, coordinatrice de l'ADATER.

À travers cette initiative, **Jean-Christophe Sautour**, éducateur à l'environnement et porteur du projet, transmet des connaissances en botanique tout en faisant découvrir des gestes du patrimoine rural. « On est vraiment dans le faire, explique-t-il, et le respect du vivant vient assez naturellement. » D'ici juin 2028, un petit village de tipis va voir le jour, complété par des carrés de plantes aromatiques, médicinales et tinctoriales. « Ce qui est chouette, c'est que ça va rester. Ce qu'ils construisent, ils vont le voir évoluer dans le temps » ajoute-t-il.

Pour ce projet, l'ADATER a été retenue dans le cadre d'un appel à projets lancé par l'INJEP, dispositif de l'Éducation nationale. « On ne s'y attendait pas du tout... confie **Mireille Auclair**, présidente de l'association. Sur 310 dossiers, seulement 11 ont été choisis. C'est une vraie reconnaissance pour notre association ».

Plus d'infos ? 07 83 05 96 13
ou adater@adater.org

* Projet soutenu par le Fonds d'Expérimentation pour la Jeunesse, mis en œuvre par le Ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative



Bordure en bois tressé

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

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



Ail des ours



Radis



Cosmos



Insolite Des fleurs sauvées grâce à To Good To Go

Les utilisateurs de l'application Too Good To Go peuvent désormais aussi sauver des fleurs ! Des millions de fleurs arrivent quotidiennement en magasin. Toutefois, beaucoup finissent à la poubelle avant même d'avoir pu apporter de la joie.

Too Good To Go permet à ceux déjà engagés contre le gaspillage alimentaire, de protéger aussi les fleurs. « Avec cette offre, en collaboration avec notre communauté et nos partenaires, nous apportons une contribution supplémentaire à l'environnement. En effet, la production de fleurs nécessite beaucoup de terres et d'eau, dont il faut éviter le gaspillage inutile. », explique Georg Strasser-Müller, Country Director de Too Good To Go Suisse et Autriche.

Renseignez-vous auprès de votre fleuriste pour savoir s'il est sur Too Good To Go.

Source et photo : www.toogoodtogo.com



Céline Montcharmont invite à se reconnecter à la nature dans le bocage

Dans le Bocage Bourbonnais, **Céline Montcharmont** propose des balades sensorielles accessibles à tous pour ralentir, observer et renouer avec le vivant.



Arrivée dans le Bocage Bourbonnais en septembre 2025, **Céline Montcharmont** a lancé **Terre de Chêne** pour partager une approche douce et sensible de la nature. Guide et animatrice nature expérimentée, elle propose des sorties en petits groupes où chacun prend le temps d'explorer son environnement. « Cha-

cune de mes sorties est conçue pour offrir un moment privilégié où les participants ralentissent et se reconnectent à la nature par leurs sens. », explique-t-elle.

Sur des parcours faciles de deux kilomètres maximum, les participants observent, écoutent, touchent, sentent et goûtent la nature. Selon la saison, ces explorations se prolongent par une initiation à des savoir-faire simples comme la cueillette sauvage, la vannerie ou la fabrication de jeux buissonniers.

« Les personnes repartent fières d'avoir appris à tresser la ronce, cuisiner le gaillet-gratteron ou fabriquer une sarbacane avec du sureau. Elles portent ensuite un regard neuf sur le bocage. »

Cette approche mobilise le corps grâce à la marche douce. Au-delà des bienfaits physiques, ces moments offrent également de nombreux bénéfices, détente, joie simple, satisfaction du faire soi-même et reconnexion à soi sont souvent évoquées par les participants. Les sorties

permettent aussi de mieux connaître la nature proche et de renforcer le lien au territoire.

Les propositions s'adressent aux seniors, aux femmes et aux familles. Organisées en petits groupes de 4 à 12 personnes, elles durent entre 2h30 et une journée, à partir de 15 euros. Les sorties se déroulent dans les communes du Bocage Bourbonnais, notamment en forêt de Grosbois et de Bagnolet.

« Mon intention est simple. Permettre à chacun de vivre une expérience authentique, accessible et ressourçante au cœur de la nature. »

Plus d'infos ? 07 84 99 34 46
terredechene@gmail.com

Bon à savoir !

Les prochaines dates sont prévues le 19 avril, 29 mai, 19 juin et 26 juillet pour les femmes, ainsi que le 26 avril, 24 mai, 14 juin et 5 juillet pour les familles.

Aux Florales



Libre service
7J/7J - 24H/24H



**Des fleurs toute la journée ?
rendez-vous au kiosque
ou en boutique
avec le conseil en plus !**

**2 rue Louis Tellier
Saint-Pourcain-s/S**
04 70 45 31 77



**6-8 quai de la Ronde
Saint-Pourcain-s/S**
(À côté de la boulangerie du Cygne en centre ville)



Recette du Chef Béatrice du restaurant L'Annexe de L'Entre Potes à Châtel-de-Neuvre

Crème brûlée au saumon fumé



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 200 g de saumon fumé
- 40 cl de crème liquide
- 5 cl de lait
- 6 jaunes d'œufs
- 15 g de cassonade
- Aneth (facultatif)

À vous de jouer !

- Chauffer le lait avec un peu de paprika doux et laisser infuser 5 minutes. Filtrer si besoin, puis laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 90 °C.
- Couper grossièrement 150 g de saumon. Le mixer avec la crème et le lait infusé. Saler légèrement (le saumon l'est déjà).
- Fouetter les œufs, puis incorporer la préparation au saumon.
- Verser dans des ramequins. Couper les 50 g de saumon restants en petits morceaux et les répartir dans les ramequins.
- Faire cuire 40 min au four. Laisser refroidir, puis placer au frais au moins 3h.



Astuce du chef Béatrice !

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et caraméliser au chalumeau ou sous le grill du four pour un effet sucré-salé.

Bonne dégustation !

L'Annexe de L'Entre Potes - 4 rue de moulins à Châtel de Neuvre - 06 74 05 30 51



Quand le printemps s'invite à table

Chaque mois, **Beverley, diététicienne nutritionniste à Yzeure**, vous propose ses astuces et des idées de recettes facile et simple à réaliser !

Panna cotta légère au yaourt, coulis rhubarbe-fraise & crumble de sarrasin

• Ingrédients (4 pers.)

Pour la panna cotta légère

- 300 g de skyr ou yaourt grec
- 100 ml de lait (ou boisson végétale)
- 2 feuilles de gélatine (ou agar-agar)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable

• Préparation :

- Faire ramollir la gélatine dans l'eau
- Chauffer le lait avec la vanille
- Ajouter la gélatine essorée
- Mélanger avec le skyr + miel
- Verser dans des verrines
- > Réserver au frais 2 à 3 heures

Pour le coulis rhubarbe-fraise

- 250 g de rhubarbe
- 150 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 filet de jus de citron
- Préparation :
- Éplucher et couper la rhubarbe
- Cuire avec un fond d'eau + miel (10 min)
- Ajouter les fraises en fin de cuisson

- Mixer légèrement (ou laisser en compotée)
- > Laisser refroidir

Pour le crumble de sarrasin

- 40 g de flocons de sarrasin (ou avoine)
- 20 g de poudre d'amandes
- 15 g de graines (tournesol ou courge)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou coco
- 1 cuillère à soupe de miel

• Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients
- Étaler sur une plaque
- Cuire 10-12 min à 180°C
- > Laisser refroidir

Montage

- Ajouter le coulis sur la panna cotta prise
- Parsemer de crumble
- Décorer avec quelques fraises fraîches



Astuce de la diét'

Pourquoi ce dessert est intéressant ?

- Très peu sucré naturellement
- Riche en protéines (yaourt/skyr)
- Riche en fibres (rhubarbe + sarrasin)
- Index glycémique modéré

Astuce diététique :

- La rhubarbe apporte une acidité naturelle qui permet de réduire fortement le sucre ajouté tout en gardant un dessert très gourmand.
- L'association protéines + fibres permet une meilleure satiété et limite les fringales en fin de repas.

Plus de conseils ?

Diététicienne Nutritionniste
Beverley Josse
28 pl. Jules Ferry - Yzeure
06 26 20 39 43

De l'étable à la table !

Les élèves de première STAV (Bac techno Sciences et Technologies de l'Agronomie et du Vivant) du Lycée Agricole du Bourbonnais à Neuvy et ceux de première pro MHR (Bac Pro des Métiers de l'Hôtellerie Restauration) du Lycée Jean Monnet d'Yzeure s'associent durant l'année scolaire pour relever un défi agri-culinaire hors du commun.



Objectif de ce défi, se faire rencontrer de futurs producteurs (élèves du lycée agricole) et de futurs restaurateurs (élèves du lycée Jean Monnet) pour développer de futurs échanges professionnels et encourager le bien-manger et le développement des circuits courts.

Le projet s'appuie sur les productions de haute qualité de l'exploitation du Lycée Agricole, telles que le bœuf charolais, le chapon Label Rouge et l'agneau du Bourbonnais. Chaque viande est ensuite valorisée par les élèves du Lycée Jean Monnet d'Yzeure, dans ses restaurants d'application.

Une production de qualité au service d'une restauration de qualité

« Après avoir visité les coulisses du Lycée Agricole, les élèves du Lycée Jean Monnet ont accueilli leurs camarades dans leurs cuisines. Découverte de chaque univers, partage de connaissances et de savoir-faire, les jeunes apprenants ont savouré ces échanges de grandes qualités. » nous explique Frédéric Blettery, directeur délégué aux Formations Pôle Economie-gestion Hôtellerie du lycée Jean Monnet à Yzeure.



Pour atteindre leurs objectifs culinaires, chaque groupe travaille de son côté à l'élaboration de fiches techniques : fiches recettes / fiches élevage. Des visio-conférences, tous les 15 jours, permettent aux jeunes d'échanger sur l'avancée des travaux et de répondre à leurs questions respectives. Les premiers Défis Agri-Culinaires autour

du chapon, et du bœuf, ont eu lieu, et seront bientôt suivis par un autre rendez-vous autour de l'agneau. « De quoi souligner les liens étroits qui doivent perdurer entre production, consommation et respect de l'environnement. À ce propos, l'association "Bleu, Blanc, Cœur" est venue présenter son label de qualité aux élèves. Le but de l'association étant de prôner une alimentation de qualité, dans un environnement respecté, et ce à tous les stades de la chaîne alimentaire. » précise Dominique Burban, professeure de biologie-écologie au lycée agricole.

À l'initiative de ce projet, le Pôle Alimentation du Service Régional de l'Alimentation de la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF) Auvergne Rhône Alpes et les Rectorats des académies de Lyon, Clermont et Grenoble.

Retrouvez les vidéos des deux premiers Défis Agri-Culinaires, tournées fin décembre et fin février, dans le restaurant gastronomique "Le XVIIIème" du lycée Jean Monnet d'Yzeure.



SCAN ME

Après l'effort, le réconfort !

Un afterwork pas comme les autres vous attend à la Ferme Bourbonnaise !

LA FERME BOURBONNAISE

2026

JEUDI 23 AVRIL

DE 14h À 20h

MOULINS
Cours Jean-Jaurès

VENTE & RESTAURATION SUR PLACE

FERME ÉPHÉMÈRE

JEUX & MUSIQUE

CHAMBRE D'AGRICULTURE ALLIER

ville de Moulins

ALLIER BOURBONNAIS Attractivité

ALLIER BOURBONNAIS Le Département

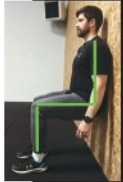
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération. Création Direction communication (C10) Photo @ KlabéStoc

Esprit sportif !



Les conseils du coach Mathias !

Mathias, coach sportif yzeurien, vous propose chaque mois un exercice de difficulté progressive pour améliorer votre posture et renforcer votre tonus.



Ce mois-ci, on travaille
La Chaise murale
(Wall Sit)

Renforcement des quadriceps
et du tendon patellaire

À vous de jouer !

L'exercice du mois se concentre sur le renforcement des quadriceps et la stabilisation du tendon patellaire, essentiels pour la performance sportive et la prévention des blessures.

Position de départ :

- Dos bien plaqué contre un mur, pieds écartés à la largeur des hanches.
- Avancez légèrement les pieds pour que, une fois en position basse, vos genoux soient alignés avec vos chevilles (pas au-delà des orteils).

Exécution :

- Descendez lentement en fêchissant les genoux jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol (angle de 90° aux hanches et aux genoux).
- Pieds ancrés : répartissez le poids sur toute la surface, talons inclus. Évitez de décoller les orteils ou les talons.
- Dos collé au mur : engagez les abdominaux pour maintenir le bassin neutre et éviter une cambrure excessive.
- Bras : Évitez de poser les mains sur les genoux pour ne pas réduire l'engagement musculaire.

Progression et recommandations :

5 séries de 20 à 30 secondes, 3 fois/semaine. Augmentez de 5 à 10 secondes par semaine.

Erreurs courantes à éviter :

- Genoux qui rentrent vers l'intérieur
- Dos qui se décolle du mur (perte d'efficacité).
- Talons qui décollent.

Sportivement, et en avant ! Mathias

Yves Chomont, l'homme aux gants blancs et aux pieds d'acier

Les kilomètres ne font peur ni aux jambes, ni au mental d'**Yves Chomont**, passionné de course à pied depuis plus de trente ans. Marathons, 100km, circuits de 24h, trails en montagne et même traversée de la France en 18 jours, Yves est sans conteste un homme de défis et d'endurance.



Yves Chomont au marathon de Séville

Tout commence en 1993, où Yves est sur la ligne de départ de son premier marathon à Avermes qu'il bouclera en 3h30, pourtant équipé à l'époque des seules baskets dont il disposait : celles de son service militaire ! Heureusement pour la suite, ses pieds ont trouvé le confort de baskets adaptées mais dont il est incapable aujourd'hui de compter toutes les paires, tant il en a usées depuis ! Les marathons ont signé ses débuts de passionné de course avec un meilleur temps obtenu à Annecy en 2h51. Une passion qu'il a d'ailleurs voulu symboliquement marquée, en courant 12 marathons pour l'année de ses 60 ans. Pari réussi en 2025 qui l'a même emmené notamment au marathon de Séville et de Marrakech. Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente ou qu'il fasse chaud, Yves est facilement reconnaissable grâce à ses gants blancs, sa petite touche esthétique fétiche.

Mais ne croyez pas que 42,195 km par course suffisent à assouvir sa capacité d'endurance. Très vite, Yves s'est tourné vers les longues distances : des 100km comme en Baie de Somme, à Millau

ou dans le Morvan, ou encore des circuits sur piste de 24h (sans dormir) dont il prépare d'ailleurs cette année le championnat de France Open. Yves aime aussi profiter des hauteurs et des dénivelés qu'offrent les trails, à l'instar de la bien connue Diagonale des Fous à la Réunion qu'il a bouclée en 27h17 après 3 mois d'entraînement en montagne bourbonnaise. La plus grande distance qu'il ait parcourue est à l'occasion de la Trans'gaule, ralliant Roscoff à Narbonne en 1 165 km et 18 jours. Mais la course dont il garde le souvenir le plus ému est le Spartathlon en Grèce (246 km en moins de 36h) dont il a fini 1er français et qu'il a couru aux côtés de son ami de toujours Christian Leroux.

Mais alors, quel est son secret pour absorber les kilomètres avec une telle énergie ? Une hygiène de vie stricte ? Un plan d'entraînement drastique ? Rien de tout cela mais plutôt un mental à toute épreuve, animé d'une philosophie de vie selon laquelle « Il n'y a pas de quoi se plaindre. On est mieux à courir qu'à être sur un lit d'hôpital ». Ce succès, il le partage aussi bien volontiers avec son épouse Marie, sa première fan, qui depuis le début, le suit dans toutes ses courses, recense ses scores et veille à une intendance parfaite.

Pauline Orain



Les médailles de ses 12 marathons



Fabrication française en auvergne
PYRAM
CUISINE



ACCORDS PARFAITS

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

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

Jean-Louis Dudun, mémoire du sport local

Ancien joueur de rugby, Jean-Louis Dudun est aussi un témoin de l'histoire du sport dans la région. Nous l'avons rencontré à la bibliothèque Yzatis à Yzeure. Entre souvenirs de terrain et recherches, il partage anecdotes et récits qui replongent le sport d'autrefois. « *Le sport raconte aussi l'histoire d'un territoire et des personnes qui l'ont fait vivre* », confie-t-il.

Un parcours marqué par le rugby

Formé à l'école de rugby du FC Moulins en 1964 à l'âge de 12 ans, il est sélectionné en équipes d'Auvergne chez les cadets puis les juniors. Il intègre l'équipe première du club à 16 ans. À 20 ans, il rejoint Le Creusot en première division. L'expérience s'arrête après quelques matchs et il revient à Moulins, où il joue jusqu'en 1982. Il poursuit ensuite sa carrière à Nevers, en deuxième division, pendant six saisons, dont plusieurs comme capitaine. Des blessures l'amènent à arrêter le rugby en 1988.

Transmettre l'histoire du sport

Issu d'une famille attachée au sport, fils d'un résistant et d'une mère basketteuse aux Hironnelles des Bataillots à Yzeure, Jean-Louis pratique également le football, le tennis et le cyclisme. Sa passion pour le rugby l'a conduit à écrire plu-



sieurs ouvrages consacrés au FC Moulins et à participer à un livre sur le rugby en Auvergne. En 2024, il publie également « *Le sport à Moulins pendant l'Occupation (1940-1944)* ».

Pour infos !

Ses livres « *FC Moulins* » et « *Le sport à Moulins pendant l'Occupation (1940-1944)* » sont disponibles à la librairie *Le Moulin aux Lettres à Moulins*.

Bon à savoir !

Dans les prochains numéros du magazine, il proposera une rubrique mensuelle consacrée aux anecdotes, souvenirs et recherches autour du sport d'autrefois, des clubs et des personnalités qui ont marqué l'histoire locale.

Chronique sportive et humoristique de Jean-Louis Dudun

#Basket

Le panier de la miséricorde

En 1930, à Vichy, l'ABC féminin affronte l'AS Moulinoise en championnat de l'Allier. Le match tourne vite court : Vichy marque sans réponse. À la pause, le score enfle déjà. Les moulinoises ne trouvent pas le cercle. Le public se fait plus discret.

À une minute de la fin, le tableau affiche un cruel 66/0. Vichy ralentit. Sous les yeux du public, de l'arbitre, qui a hâte que ce massacre se termine, et des moulinoises, totalement perdues, une joueuse de Vichy se dirige vers son panier, elle prend son temps, ajuste son tir et dépose le ballon dans le cercle... Gong final : 66/2. Les moulinoises sauvent l'honneur grâce à l'adversaire.

Clin d'œil de notre nouvelle rubrique, dédiée aux histoires locales : ici, le fair-play prime sur le score. Ce geste est sans doute unique dans l'histoire du basket régional. Ainsi les vichyssoises ont inventé le concept de "Solidarité Territoriale".



Comptoir de location



C.D.L.
MOULINS

LOCATION 04 70 49 35 79

MATERIEL PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

TOULON-SUR-ALLIER
CENTRE ROUTIER (À CÔTÉ DE BRICO DÉPÔT)

La location qui donne vie à vos projets !



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

MEUBLES LÉOTY

SÉJOUR & SALON / CHAMBRE / SALLE DE BAIN
CUISINE / RANGEMENT / DRESSING

25 Avenue de la Libération - Moulins - T. 04 70 20 17 10 - meubles-leoty.fr

Suivez-nous !



Un exosquelette au service des agents de la Ville de Moulines

Au sein des services techniques de la Ville de Moulines, le service logistique fait un pas de plus vers la prévention des troubles musculosquelettiques et l'amélioration des conditions de travail. Les agents sont désormais équipés de deux exosquelettes, des dispositifs innovants conçus pour soutenir le bas du dos lors de la manutention et du port de charges.

L'exosquelette Japet.W+, léger et discret, agit comme une seconde peau et peut fonctionner jusqu'à sept heures d'autonomie. Grâce à ses capteurs de mouvements, il analyse les gestes en temps réel et adapte le soutien lombaire selon la posture, limitant ainsi les impacts sur les disques intervertébraux tout en préservant l'activité musculaire et la mobilité naturelle.

Conçu pour être porté en moins de 30 secondes et avec un poids inférieur à 2 kg, cet équipement améliore le confort des agents lors

des tâches répétitives et des manipulations de charges. Le travail reste le même, mais l'effort demandé au corps est moins important. Le dispositif peut aller jusqu'à 40 % de décompression au niveau du bas du dos. Sa conception française, ses textiles lavables et sa technologie



motorisée en font un véritable outil de prévention des TMS (troubles musculosquelettiques).

Avant leur mise en service, ces équipements ont été choisis avec l'appui d'un ergonome afin de s'assurer qu'ils correspondent aux missions des agents et à leur morphologie. Les utilisateurs ont également suivi une formation pour apprendre à les installer correctement et à s'en servir dans leurs tâches quotidiennes.

Les agents ont déjà pu tester ce nouvel outil dans des conditions concrètes, notamment lors de l'installation du marché de Noël en décembre dernier. Thomas, agent des services techniques, témoigne avec humour de son expérience « C'est vraiment efficace pour les charges lourdes. Plus besoin d'ostéo ! », plaisante-t-il.

Avec cet équipement, la Ville souhaite faciliter le travail des agents logistiques et limiter les risques de douleurs ou de blessures liés aux efforts répétés. Une manière concrète d'améliorer leurs conditions de travail tout en agissant sur la prévention des maladies professionnelles.

Plaisir Des Sens
Sabrina & Ludovic
CHEMILLY

« Anniversaire, repas de famille ou de travail... Nous sommes à l'écoute de vos demandes »

04 70 42 82 31 - 06 83 70 37 86
Toute l'actualité sur Plaisir des sens

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

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT Sylvain FOURNIER

ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

www.lacaveachocolat.fr
facebook.com/lacaveachocolat
sylvain-fournier@quenottes.fr

Le coup de cœur d'Adeline !
Librairie jeunesse Coincidence - Moulines

Mille et une histoires d'une petite souris
Barroux. Editions Little Urban

Un chat affamé. Une souris dévoreuse de livres. Une bibliothèque. Tout oppose les protagonistes de cette histoire. Tout vraiment ? Ensemble, ils vont démarrer le plus beau des voyages : la lecture !
« Les livres sont des ponts qui relient les êtres, ce magnifique album en est une délicate illustration. »

Bonne lecture ! Adeline

Librairie Jeunesse Coincidence

Livres
Jeux
Ateliers lectures
Ateliers créatifs
Dédicaces
Tourets

14 rue Pasteur - 03000 Moulines 04 70 20 68 88

Votre sport, une plume, votre livre



Le sport fait partie de votre vie, vous en avez fait un loisir indispensable, peut-être même un métier qui vous a hissé au haut niveau.

Derrière cette passion se cachent des heures d'entraînements, des rencontres décisives, des doutes, des sacrifices, des blessures parfois, mais aussi des instants inoubliables couronnés de victoires et autant d'émotions. Ce sont aussi des valeurs sur lesquelles vous vous êtes appuyé, des croyances limitantes que vous avez dépassées et des enseignements que vous avez tirés au-delà des compétitions.

Et si vous transmettiez votre expérience dans un livre ?

Écrire votre livre, c'est graver ces instants pour toujours, les partager avec vos proches ou le grand public. C'est aussi transmettre et donner ainsi la chance à d'autres de s'inspirer de ce que vous avez vécu, de ce que le sport vous a appris sur vous et sur la vie.

« En tant que biographe, je mets ma plume à votre écoute et donne vie, avec vous, à votre livre. Ensemble, nous revivons les temps forts de votre carrière et ce qui a fait de vous le sportif ou la sportive que vous êtes ou avez été. Je me fonderai dans votre univers et votre personnalité que je prolongerai au bout de ma plume, au fil des pages. L'aventure vous tente ? Je vous attends sur la ligne de départ ! » Pauline Orain, biographe bourbonnaise.

Plus de conseils

Pauline Orain, prête-plume et biographe certifiée par la Plume Académie. Dans l'Allier et les départements limitrophes.

Premier contact par téléphone au 06 76 77 52 92
www.po-accompagnement.fr



C'est le printemps, le moment idéal pour prendre soin de vous

Découvrez la presso-thérapie infrarouge EMS : 3 actions en 1 séance

Drainage, lissage et raffermissement, un pur moment de bien-être et d'efficacité.

Profitez d'une séance d'essai

À seulement **19,90€**

Votre corps vous dira merci !

Plus de conseils ? Sveltéo
69, rue d'Allier - Moulins
Tél : 04 70 20 36 94

Site : svelteo.fr

f @ Svelteo (Moulins)



designer

06 77 14 29 84

Illustrations personnalisées
En direct pendant le vin d'honneur
Sur commande (particuliers et pros)

“ Besoin de visibilité ?

Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

SAINT ALGUE
SALON DE COIFFURE
• MOULINS •

Sublimez votre couleur ce printemps !

-8€ Sur la Coloration naturelle Supernatural Color Wella

Offre valable du 2 au 31 mai 2026

6 rue Laussedat - MOULINS - 04 70 47 26 62
Mardi au vendredi de 9h à 19h - Samedi de 9h à 17h30

Publi-rédactionnel

“Yoga, Sophro & Picasso en nature”

Un séjour bien-être, ludique et créatif pour enfants

Offrez à votre enfant une parenthèse ressourçante et apaisante au cœur de la nature, à Monétay-sur-Allier. Porté par **Rachel Barzic**, fondatrice de l'**Asso YogiFlow**, infirmière diplômée d'État, sophrologue, professeure de yoga, et forte d'une longue expérience dans l'accompagnement des enfants, ce séjour propose une approche globale centrée sur le bien-être, l'écoute et le respect du rythme de chaque enfant.

Destiné aux enfants de **5 à 11 ans**, ce séjour à la journée propose une immersion ludique à la découverte du yoga, de la sophrologie, des activités créatives et le lien à la nature. Les enfants évoluent dans un environnement accueillant favorisant l'expression des émotions, la confiance en soi et l'épanouissement personnel. Pour chaque session, seul un petit groupe est accueilli afin de garantir un accompagnement individualisé. Des intervenants spécialisés, tels qu'une art-thérapeute, enrichiront également le séjour à travers des ateliers artistiques et expressifs. Les journées alterneront entre temps d'activités, jeux, créations, relaxation et moments de pause.



Deux sessions sont proposées
du 6 au 10 juillet et du 27 au 31 juillet 2026

« Hâte de vous retrouver pour ce séjour immersif et créatif ! »

- Rachel -



Tarifs et informations sur demande :
06 62 44 44 58 - yogiflow03@gmail.com
f @ YogiFlow03



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

Une belle saison 2026 à venir !



La Fondation Le PAL Nature, ses bénévoles, ses partenaires et les soigneurs animaliers du parc Le PAL proposent des temps de sensibilisation tout au long de la saison : **Fête de la Nature** (23 et 24 mai), **Nuit au Zoo N°1** (2 juin), **Journée internationale de la Girafe** (20 et 21 juin), **Journée Soigneurs N°1** (27 juin), **Journée Mondiale sans sac plastique** (4 et 5 juillet), **Week-End Conserv'Action N°1**

(11 au 14 juillet), **Journée internationale du Tigre** (29 juillet), **Journée mondiale des Éléphants** (12 août), **Week-End Conserv'Action N°2** (15 et 16 août), **Journée Soigneurs N°2** (29 août), **Week-End Conserv'Action N°3** (5 et 6 septembre) et **Nuit au Zoo N°2** (11 septembre).

Ces journées sont l'occasion de faire découvrir des initiatives locales voire mondiales mises en place dans l'intérêt des espèces menacées. Elles mêlent sensibilisation et immersion pour les visiteurs du parc Le PAL et permettent à chacun de « faire sa part ». Cette saison se clôturera en beauté le **dimanche 4 octobre par la 15ème édition de la Journée de la Fondation** (12 € l'entrée et gratuit pour les moins de 1 mètre).

Pour en savoir plus : suivez toute l'actualité sur les réseaux Facebook et Instagram.

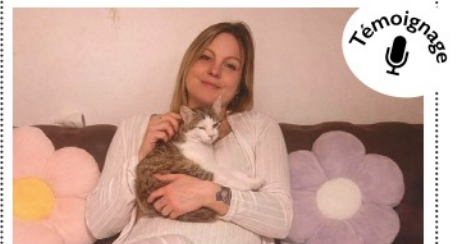
*Vous souhaitez aider la FONDATION Le PAL NATURE ?
Contactez Camille au 07 87 19 01 30.*

Bon à savoir !

Les P'tites Boules d'Amour du 03 recherchent des familles d'accueil

L'association Les P'tites Boules d'Amour du 03 intervient sur l'agglomération moulinoise pour secourir chats et chatons errants, assurer soins, mise à l'abri et adoptions (environ 130 par an). « Nous travaillons avec la Ville d'Yzeure pour la stérilisation et la convalescence », explique **Marine Le Joliff**, présidente. L'association recherche aujourd'hui des familles d'accueil pour héberger temporairement les animaux. Tout est fourni et les frais vétérinaires sont pris en charge.

Contact : 06 31 99 00 43. Plus d'infos sur Facebook Les P'tites Boules d'Amour du 03.



« Être famille d'accueil au sein de l'association est une expérience précieuse. Accueillir des chatons, parfois fragiles, leur offrir de l'amour, de la sécurité et les accompagner vers leur future famille est un rôle très important », explique Cynthia, avec son petit accueillant Gino.

200m2 avec PARKING GRATUIT

ARTICLES DE PÊCHE - NAUTIQUE - LOISIRS

120 route de Paris, 03000 AVERMES
04.70.46.12.66
moulineaupeche@gmail.com

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

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

T. 04 70 46 31 49
www.scabb.fr

Qualibat logo and text: "Chez nous, le Bonheur est fait maison"

Les astuces de Christelle !

Nettoyer ses vitres sans traces

Nettoyer vos vitres avec du savon de Marseille et du blanc de Meudon :

- Dans un seau ou une baignoire, versez 1 L d'eau chaude.
- Ajoutez 250 g de copeaux de savon de Marseille et 200 g de blanc de Meudon.
- À l'aide d'une éponge propre, appliquez le mélange puis frottez délicatement



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

Crédit d'impôts* 50%

HYGIBIOSERVICE
Produits 100% Naturel



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

Nouveau service ! État des lieux d'entrée ou sortie de locataire pour les agences immobilières, syndicats de copropriété et investisseurs.
5 chemin des Bruyères - CHAPEAU



Publi-rédactionnel

Le garage DIAT & FILS fête ses 5 ans cette année !



L'entreprise familiale a ouvert ses portes le 19 avril 2021 au Pont des Chèvres, à proximité du casino à **Bourbon-l'Archambault**. Le bâtiment a été construit par la famille DIAT sur un terrain situé à l'entrée de la ville lorsque l'on arrive de Moulins.

Au garage, l'accueil est assuré par **Carine**. **Sébastien** et leur fils **Christopher** prennent en charge l'entretien et la réparation des véhicules. Le garage intervient sur tous types de voitures, quelle que soit la marque ou l'année. Les prestations couvrent notamment le remplacement d'embrayage, de moteur, la distribution, les vidanges et l'entretien courant.



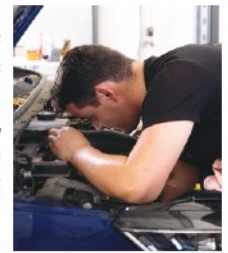
Âgé de 48 ans, Sébastien DIAT possède près de 30 ans d'expérience en mécanique automobile. Christopher, 21 ans, est titulaire d'un CAP mécanique et d'un titre professionnel. Il a également suivi plusieurs formations, notamment sur les véhicules électriques.

Le garage fait partie du réseau Autoprime, ce qui permet de proposer de bons tarifs et des pièces avec une garantie de 2 ans.

L'atelier réalise aussi le montage et l'équilibrage des pneus, ainsi que la géométrie lorsque cela est nécessaire. Le garage dispose d'un appareil homologué pour le réglage des

phares et propose également leur rénovation par polymérisation. La recharge de gaz de climatisation fait également partie des services proposés.

Parmi les **nouveautés** de cette année, le garage met en place un service de location de véhicules, avec notamment un camion frigorifique disponible selon les besoins.



Contactez-nous !

Garage DIAT & FILS
Le Pont des Chèvres
03 160 Bourbon l'Archambault
04 70 67 06 06
sebastien.diat@orange.fr
Ouverture du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 14h à 18h

ANIMATIONS CULTURELLES ET ARTISTIQUES 2026



BOURBON L'ARCHAMBAULT

Informations au **04 70 67 15 39**
www.casino-bourbon-larchambault.fr

N° de Licences de spectacles : PLATESV-R-2025-000107 - PLATESV-R-2025-000108 - PLATESV-R-2025-000109
 * Tarifs réduits : (enfants -12ans, chômeurs, étudiants, Rmistes, handicapés, +65ans) sous réserve de pièces justificatives.

15€*

25€



ARTZALA PRODUCTION & MONSIEUR THÉÂTRE PRÉSENTENT

MUCHAS GRACIAS

Une comédie de
FABIENNE GALLOUX & CHARLES MEURISSE

BRUNO CHAPELLE **ROLAND MARCHISIO** **JULIEN CAFARO**
 FABIENNE GALLOUX CHARLES MEURISSE CLAIRE CONTY

SAMEDI 30 MAI 2026

Blandine relance le ZUMBA'TOUR dans l'Allier !

Nous avons rencontré **Blandine Dubuisson** en 2017. Depuis, elle est devenue indépendante et poursuit sa passion à travers le Zumba'Tour, créé en 2015 au sein du Comité Départemental EPGV.

L'objectif était simple, permettre au public éloigné de la pratique sportive de profiter d'une activité physique tout en s'amusant. « Cette discipline mélange différents styles de danse dans un esprit sans jugement. L'idée du Zumba'Tour m'est venue naturellement », explique Blandine.

Un retour au sport après une pause



Après plusieurs années éloignée du sport pour des raisons personnelles, Blandine a repris son activité en tant qu'auto-entrepreneuse en décembre 2025. Elle a repassé sa licence d'instructeur et renouvelé sa carte professionnelle d'éducatrice sportive. Aujourd'hui, elle se déplace dans les communes de l'Allier pour proposer ses séances. « Je dispense 1h30 de cours et ma prestation est all inclusive. Je m'occupe aussi des photos, vidéos et de la promotion en amont. Les clubs ou associations n'ont qu'à gérer la salle et l'accueil des participants. Le Zumba'Tour est un



événement ponctuel qui permet aux structures qui l'accueillent de réaliser un bénéfice non négligeable », précise-t-elle.

Musique, mouvement et plaisir

Au-delà du sport, elle souhaite favoriser le bien-être et le lien social. Les séances sont ouvertes à tous, débutants ou pratiquants confirmés, et permettent de venir entre amis ou en famille. « Le but est de se divertir, de relâcher les tensions et de s'évader le temps d'une séance », souligne Blandine. Chaque étape du Zumba'Tour crée une ambiance festive où la musique et le mouvement invitent chacun à bouger à son rythme, sans pression ni compétition. « Je veux que chacun reparte avec le sourire et l'envie de continuer à bouger chez soi », ajoute-t-elle. Elle insiste également sur le côté accessible : « La discipline ne demande aucune expérience préalable, juste l'envie de participer et de partager un bon moment »

Les prochaines étapes du Zumba'Tour

Le **16 avril à Saint Menoux**, le **19 mai à Ygrande** et le **24 octobre à Deux-Chaises**. Une occasion pour tous de découvrir ou redécouvrir cette discipline qui allie danse, rythme et énergie.

Toute l'actualité sur la page Facebook **Blandine Zumba'Tour**



Save the date !

Le Moulin 3V Volley lance ses premières « 24H du Volley »

Les 2 et 3 mai prochains, le club Moulin 3V Volley organise un événement totalement inédit : les 24 Heures du Volley. Ce défi unique se déroulera sur une journée et une nuit complètes.

Un tournoi qui casse les codes

Le principe de cet événement est simple, rassembler les passionnés de volley-ball, qu'ils soient joueurs, bénévoles ou supporters, autour d'un tournoi convivial de 24 heures non-stop. Pour cette première édition, le club souhaite proposer une manifestation originale et fédératrice. « L'objectif est de s'éloigner de l'image du tournoi traditionnel pour offrir une expérience où le sport rime avant tout avec convivialité, partage et bonne humeur. Ici, la recherche de la performance sportive laisse la place au plaisir de jouer et d'échanger, lors d'une véritable fête du volley qui se veut accessible à tous les niveaux. » précise Stéphane Thomas, président du club.

Un programme intense de jour comme de nuit

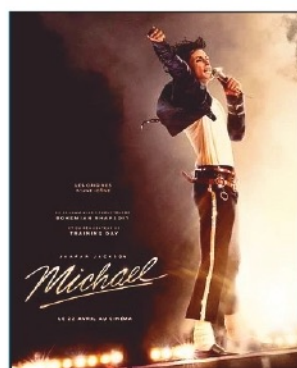
Afin de maintenir une ambiance dynamique en continu, les organisateurs ont imaginé une programmation où les rencontres sur le terrain seront entrecoupées de nombreux défis, jeux et animations.

Au programme de ces 24 heures

- **Le jeu en continu** : Des matchs successifs rythmeront l'événement tout au long du week-end.
- **Des animations ludiques** : Les participants pourront s'affronter lors de quiz, de blind-tests et de divers défis sportifs et ludiques.
- **Des moments de partage** : Des temps de repos, des repas conviviaux et une grande « pasta party » viendront ponctuer ce marathon sportif.

Le Moulin 3V Volley invite donc tous les joueurs et les simples curieux à se rassembler autour de ce défi unique : venir vivre le volley autrement !

Toute l'actualité sur Facebook et Instagram **Moulin Volley (M3V)**



2 places, 2 gagnants ! pour une séance du film MICHAEL

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le mercredi 22 avril 2026



#lebonplancinémaAude&Julie

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

PART'ENER

Conception
Installation
Maintenance
Mise en conformité
Dépannage toutes marques

Borne de recharge 

nicolasmorin@part-ener.fr - **06 98 77 03 03**
NEUILLY -LE-REAL - www.part-ener.fr

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

 **ACTO Moulins**

8 place Garibaldi
03000 MOULINS

04 70 20 21 29

www.ACTO-RH.com

Solution globale pour l'emploi

 **BATI-PRO**

Neuf & rénovation depuis 1994

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

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

batipro.03@orange.fr - <http://www.batipro-maçonnerie-isolation.fr/>

 **IMPRIMERIES Réunies**



Nous sommes heureux d'accompagner
l'équipe d'Esprit Sport et Bien-être

Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

16 rue de Refembre - 03000 Moulins - Tél. 04 70 44 01 85 imprimeriesreunies.fr

ÉDITION ET IMPRESSION DE LIVRES, CATALOGUES, MENUS, FAIRE-PART DE MARIAGE, CARTES DE VISITE...

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile



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

 Suivez-nous sur Facebook

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

Formule Express
à partir de 9€90

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

ADN
TRAVAUX PUBLICS



www.adn-tp.com
Suivez-nous !

09 81 42 49 27
contact@adn-tp.com

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal, votre satisfaction !

ZA du Lany - 03400 Toulon-sur-Allier

Mutuelle de Poitiers Assurances

Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

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

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

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

Produits du mois

La Ferme Bourbonnaise : le bien manger local au cœur d'un rendez-vous convivial



©CD03

Manger mieux, manger local, partager... C'est tout l'esprit de la Ferme Bourbonnaise, qui revient pour une troisième édition **le jeudi 23 avril, de 14 h à 20 h, sur les cours Jean-Jaurès à Moulins**. Dans un contexte où le bien-être passe de plus en plus par l'assiette, cet événement grand public met à l'honneur une alimentation saine, de proximité et de saison, portée par les producteurs et éleveurs bourbonnais. Ici, pas de discours théorique : on découvre, on échange... et surtout, on goûte.

Le local dans l'assiette, une évidence pour le bien-être

Au fil de l'après-midi, visiteurs et curieux pourront rencontrer celles et ceux qui font vivre l'agriculture locale. Viandes de qualité, produits du terroir, recettes traditionnelles revisitées... La Ferme Bourbonnaise valorise une alimentation authentique, traçable et respectueuse des savoir-faire. Les chefs des collèges bourbonnais seront également au rendez-vous pour proposer des dégustations gratuites, mettant en avant des produits locaux. Une belle démonstration que bien manger peut rimer avec plaisir, équilibre et accessibilité. Au menu : pâté aux pommes de terre, parmentier de bœuf charolais, ballotine de volaille, ou encore douceurs sucrées autour de la célèbre pastille de Vichy...

Bouger, s'amuser, respirer

Parce que le bien-être ne se limite pas à l'alimentation, l'événement propose aussi des activités ludiques, pétanque, Molkky, jeux en bois ou encore taureau mécanique. Les enfants ne sont pas oubliés avec une ferme pédagogique, idéale pour créer du lien avec le monde animal et sensibiliser dès le plus jeune âge à l'origine de notre alimentation.

Un afterwork gourmand pour prolonger le plaisir

Un afterwork à partir de 17 h viendra prolonger la journée. L'occasion parfaite de se retrouver entre collègues ou entre amis autour de dégustations locales. Plus qu'un événement, la Ferme Bourbonnaise s'impose comme une véritable invitation à prendre soin de soi... en commençant par ce que l'on met dans son assiette.



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

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

Retrouvez toutes les dates et lieux des marchés.

• AVERMES

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

• BEAULON

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

• BOURBON L'ARCHAMBAULT

- Le samedi de 7h30 à 12h30, Marché couvert.
- Le mercredi de 7h30 à 12h30, Place Hôtel de Ville.

• BUXIERES LES MINES

- Le mercredi de 8h à 12h30

Place Louis Ganne.

• COULEUVRE

- Le mercredi de 16h30 à 19h

Rue de La Lande

• DOMPIERRE SUR BESBRE

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

• LE MONTET

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

• LURCY LEVIS

Le lundi de 7h30 à 13h, Place de la Liberté.

• MOULINS

- Le mardi de 8h à 12h30, Champins.

- Le vendredi de 7h à 13h30, Centre Ville.

- Le dimanche de 8h à 13h, Centre Ville.

- Le mercredi de 16h à 20h, La Madeleine.

• NEULLY LE REAL

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

• NEUVY

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

• NOYANT D'ALLIER

Le mercredi de 8h à 13h, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 8h à 12h30, Place de l'église.

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

Le samedi de 7h à 13h, Place Clémenceau.

• SOUVIGNY

Le jeudi de 8h à 12h30, Cours Geneviève Huillier.

• THIEL SUR ACOLIN

Le jeudi et le samedi de 9h à 12h

Place de l'église.

• TOULON SUR ALLIER

Le jeudi de 8h à 12h, le Bourg.

• TREVOL

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

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le mardi de 16h à 19h, Place du monument.

• YGRANDE

Le jeudi de 8h30 à 12h, Place Jean Jaurès.

• YZEURE

Le mercredi de 7h30 à 12h15, Place Jules Ferry.

Don du sang : les prochaines dates de la collecte

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

• MOULINS

Don en sang : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 13h30 et tous les samedis de 8h à 11h30.

En plasma : les lundis, jeudis et vendredis de 8h à 12h30, le mardi de 16h à 18h30 et tous les samedis de 7h45 à 11h30.

Important : les collectes mobiles ne concernent que le don du sang.

• **DOMPIERRE SUR BESBRE** : Le lundi 20 avril de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• **ST POURÇAIN s/S.** : Le vendredi 24 avril de 15h30 à 19h à la salle du château Bernard Coulon.

• **NEULLY LE REAL** : Le mardi 12 mai de 16h à 19h à la salle polyvalente.



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES !

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



Le bonheur est dans le jardin

Mettre les mains dans la terre, voir vos fleurs s'épanouir et savourer vos propres légumes, rien de tel pour profiter des beaux jours. Encore faut-il bien choisir vos produits ! Pour cela **Thierry Lurat**, horticulteur à Chemilly, et son équipe, sont les experts qu'il vous faut.



Thierry, Christel et Nicolas.

Thierry Lurat a le jardin pour passion et en a fait son métier il y a 38 ans en devenant horticulteur. Ne lui dites pas que le lieu est une jardinerie, il risquerait de devenir plus rouge que ses tomates. Être horticulteur signifie que, du semis jusqu'à vente, Thierry maîtrise chaque étape de développement de ses plants de légumes, de ses plantes à massifs et jardinières. Il les connaît par cœur et les bichonne avec la même attention jusque dans la technique d'arrosage, exclusivement manuelle car toutes les plantes n'ont pas les mêmes besoins en eau. « Les arroser nous-mêmes, une à une, nous permet aussi d'observer leur bonne évolution et de les surveiller de près » précise **Thierry**, soutenu au quotidien par **Christel** et **Nicolas**, ses salariés.

Plants de légumes à moins d'un euro

Les clients ne s'y trompent pas, chaque fois fidèles au rendez-vous dès l'ouverture des serres fin avril. Pour qu'ils puissent retrouver leurs plantes favorites et se repérer facilement, Thierry organise les allées toujours de la même manière. Chaque variété de légumes a aussi sa couleur de godet et chaque plant peut être acheté à l'unité. Légumes, fleurs, aromatiques, les serres foisonnent de couleurs, de senteurs et de choix. Les amateurs de tomates seront

comblés grâce à la vingtaine de variétés anciennes et hybrides, dont l'authentique cœur de bœuf. La qualité n'exclut pas l'accessibilité, c'est pourquoi les plants de légumes sont proposés en dessous d'un euro.

Christel participe activement aux choix des fleurs et a sélectionné des essences méridionales à découvrir, comme le citronnier, le bougainvillier ou encore des valeurs sûres comme le laurier rose, le dipladénia, l'agapanthe, les roses ou le superbe jasmin étoilé.

Pour offrir à vos plantes le meilleur développement une fois à la maison, il est important de



choisir le bon terreau. Là encore, la rigueur est de mise avec du terreau de qualité professionnelle, composé à 90% de tourbe blonde. Du terreau spécial agrumes et de la véritable terre de bruyère sont également proposés.

Et si vous avez besoin de l'expertise de l'équipe pour prendre soin de votre jardin, un service d'entretien d'espaces verts est proposé toute l'année autour de Moulins.

Pauline Orain



Bon à savoir !

Ouverture des serres du 25 avril au 30 juin, du lundi au samedi.
Et 7J/7J en mai et à la période de La Toussaint.

346 route de Bressolles à Chemilly.
04 70 42 85 72. Facebook : Thierry LURAT

Graines de mai
Festival jeune public
28 29 30 & 31 mai 2026
Yzeurespace

Yzeures Com 2026 Illustration © Karin Bachli
APAYB

Un moment de détente !

Le plein d'idées de lecture

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

Auteure locale

La traversée du sensible d'Anne Balouzat

Il existe des livres qui se lisent... et d'autres qui se ressentent. *La Traversée du sensible* d'Anne Balouzat fait partie de ces ouvrages qui invitent à ralentir, à écouter, à revenir à soi. Dans un monde où tout va vite, où l'on analyse, où l'on tient bon malgré les tempêtes, ce livre propose une pause.

« Lorsque comprendre ne suffit plus, le corps parle, c'est précisément là que ce livre vous accompagne, avec douceur et authenticité. *La Traversée du sensible* est une invitation à revenir à l'intérieur, à retrouver cet espace intime où l'on peut déposer ce qui déborde, accueillir ce qui se vit, et retrouver l'apaisement. Un ouvrage sensible, profond, qui touche avec justesse ceux qui portent beaucoup... et qui ressentent le besoin de revenir à l'essentiel. »

Auteure, Anne Balouzat de L'Annexe Énergétique à Dompierre-sur-B. Disponible sur www.annexe-energetique.fr et en dépôt-vente dans certains commerces locaux.



Auteure locale

Laissez-vous guider en symboles de Sylvie Livet

L'auteure bourbonnaise publie son 9ème livre. "Laissez-vous guider en symboles" est un livre tout public qui incite chacun à être attentif aux messages qui font partie de notre chemin, à faire confiance à notre intuition. Ce livre s'inscrit dans une logique de bien-être personnel. Le symbole est comme une porte d'entrée vers l'inconscient ou vers un langage plus profond. Cela peut enrichir votre vie intérieure, l'observation de soi, la façon de prendre du recul sur ce qui arrive. Laissez-vous guider et faites une plongée dans les profondeurs des symboles comme le dauphin, la coccinelle, l'escargot, les arbres, le pont, les plumes, l'arc-en-ciel, l'épi de blé, la clé, la biche, la montgolfière et bien d'autres.



Sylvie Livet présentera son ouvrage le 26 avril à la fête du livre à la salle des fêtes de Neuvy de 10 h à 18 h.



Bon à savoir !

Un timbre pour faire vivre la mémoire d'Hubertine Auclert

Le 20 avril 2026, La Poste émettra un timbre à l'effigie d'Hubertine Auclert, pionnière de l'histoire du mouvement des droits des Françaises. Hubertine Auclert, née dans le Bourbonnais, est une militante féministe française et la première suffragiste du pays. En 1873, elle quitte sa région natale pour s'installer à Paris, où elle lutte pour le droit de vote des femmes, qu'elle considère comme essentiel pour obtenir l'égalité. À travers son journal *La Citoyenne*, elle dénonce l'exclusion des femmes de la vie politique et popularise le terme « féministe ». Elle mène des actions symboliques fortes, comme refuser de payer ses impôts puisqu'elle ne peut pas voter, organiser l'auto-dafé du Code civil ou perturber un bureau de vote. Elle milite aussi par des pétitions, de la propagande et la défense de la féminisation de la langue. Même si elle parvient à faire entrer le suffragisme dans le débat politique, les femmes françaises n'obtiennent le droit de vote qu'en 1944, trente ans après sa mort.



Le timbre sera vendu en avant-première le vendredi 17 et samedi 18 avril à la salle des Fêtes de Moulins, de 9h à 17h. Sa créatrice Sophie Beaujard y animera des séances de dédicaces.

Mandala : colorier pour se détendre...

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

Le Carnaval de Moulins aura lieu le 19 avril

Le grand défilé du dimanche 19 avril s'élancera dès 15h de l'Espace Villars pour rejoindre la Place Jean Moulin en passant par la rue Régemortes. Une parade haute en couleurs réunira chars décorés et troupes musicales.



Les 5 et 12 mars dernier, le CHU d'Orléans a accueilli pour la première fois « l'Hôpital des Nonours », une initiative de l'association des Nonours, portée par des étudiants en médecine. Des classes de CP/CE1 de deux écoles orléanaises ont suivi un parcours de soins en six étapes avec leur dou- dou. Les ateliers ont présenté les soins, l'hygiène, la nutrition, l'ophtalmologie, les soins infirmiers, l'imagerie et le bloc opératoire, avec du matériel utilisé à l'hôpital. Les enfants ont participé activement, découvrant le fonctionnement d'un hôpital. Les étudiants ont pu s'exercer à l'échange avec les plus jeunes, tandis que les enseignants ont salué l'implication des élèves et l'intérêt suscités par cette expérience.



L'Hôpital des Nonours

L'info
nervissante



Le grand Shopping de Printemps les 24 et 25 avril à Moulins !

Comme chaque année, l'Académie du Commerce, avec le soutien de la Ville de Moulins et en partenariat avec Moulins Promotion, se mobilise pour dynamiser le commerce local à l'occasion du grand Shopping de Printemps.

Les vendredi 24 et samedi 25 avril, plus de 70 commerçants participeront à cet événement en proposant offres spéciales et animations, invitant habitants et visiteurs à redécouvrir les boutiques du centre-ville et se faire plaisir.

Un rendez-vous désormais incontournable pour profiter d'un moment de shopping animé et soutenir les commerces de proximité.



Quatre jours dédiés aux métiers d'excellence à Yzeure



Yzeure accueille la 1ère édition des « Journées de l'excellence » du **30 avril au 3 mai**, de 10h à 19h, à Yzeurespace et à Yzatis. L'événement réunit les finales régionales Auvergne-Rhône-Alpes du concours « Un des Meilleurs apprentis de France » et le congrès des Meilleurs ouvriers de France.

Plus de cinquante métiers seront présentés : Coiffure, zinguerie, maroquinerie, vitrail, ferronnerie, boulangerie ou aménagement paysager. Le public pourra assister aux épreuves, à des démonstrations, découvrir des œuvres et échanger avec des professionnels. Le 30 avril sera dédié aux scolaires, avec rencontres et ateliers autour de la formation et de la transmission. Les 1er, 2 et 3 mai, l'événement sera ouvert gratuitement au public. Conférences, ateliers et présence des WorldSkills compléteront le programme. Une soirée caritative est prévue le 2 mai à 20h.

Tout le programme sur www.ville-yzeure.com

Save the date !

Le Bocage en mode jazz



Du **8 au 16 mai**, le festival Jazz dans le Bocage fête sa 25ème édition dans plusieurs communes de l'Allier : Saint-Menoux, Deux Chaises, Bourbon l'Archambault, Noyant et Tronget. La programmation réunit 19 groupes et 66 artistes, entre figures du jazz et nouvelles formations. Parmi eux : Clélya Abraham, Lagon Nwar, Renaud Garcia-Fons, Aaron Parks, Sharon Mansur ou L'Oiseau Ravage.

Des concerts sont également proposés en amont dans des établissements scolaires, sociaux et médico-sociaux du territoire. Le festival présentera le travail de 120 musiciens amateurs et s'appuie sur l'engagement de 80 bénévoles. Plusieurs rendez-vous complètent le programme : concerts-découvertes gratuits à Tronget, résidence du pianiste Lorenzo Naccarato et projet musical participatif avec l'Impérial Quartet.

Tout le programme sur jazzdanslebocage.com

SoGo LOISIRS YZEURE

LASER GAME EXTÉRIEUR • PAINTBALL • ACCROBRANCHE

La saison 2026 démarre chez SoGo Loisirs à Yzeure

Notre saison 2026 a démarré le **samedi 4 avril** et c'est le moment parfait pour venir faire le plein d'adrénaline et de fun en plein air !

Paintball, accrobranche et laser game extérieur vous attendent pour partager des moments inoubliables entre amis, en famille ou en groupe.

Anniversaire, enterrement de vie de garçon ou de jeune fille, sortie d'association, ou simple journée détente : nos activités s'adaptent à toutes vos envies. Venez célébrer vos événements dans une ambiance conviviale, sportive et 100 % plaisir.

Réservez dès maintenant votre activité
chez SoGo Loisirs à Yzeure

www.sogo-loisirs.fr . 07 89 44 99 22

JAZZ DANS LE BOCAGE

jazzdanslebocage.com

8 MAI 16 MAI 2026

TRONGET & alentours

ALLIER
Auvergne-Rhône-Alpes

EGP

Bon à savoir !

Du yoga seniors sur chaises au Mazier à Bourbon l'A.

Rendez-vous avec Sofia pour découvrir, avec humour et légèreté, le yoga sur chaise et les exercices de respiration. La pratique mobilise les articulations rouillées, tonifie les muscles et augmente la circulation sanguine tout en boostant le moral. Les exercices sont toujours adaptés aux capacités des participants. Tous les niveaux sont les bienvenus. Nombre de participants minimum 5 personnes.

Prochaines dates : Le jeudi 16 avril de 15h à 16h, mardi 21 avril de 10h30 à 11h30 et le mardi 28 avril de 10h30 à 11h30
Plus d'infos : Sofia au 06 85 27 04 12 ou le Mazier au 07 60 08 23 30.



Mobilisation solidaire contre la précarité menstruelle à Moulins

Dans le cadre de son engagement en faveur de la solidarité et de l'égalité, le club **Agora Moulins 76** organise une collecte de protections menstruelles au profit des collégiennes moulinoises.

Cette initiative, destinée à lutter contre la précarité menstruelle, se déroulera en deux temps. Du 8 mars au 27 mai sous forme de boîte à dons à retrouver chez Séverine H, Thierry Traiteur et le Centre Leclerc Avemes, ainsi qu'une action en présentiel dans la galerie marchande de Leclerc le samedi 25 avril de 14h à 18h. Cette mobilisation vise à permettre à chaque jeune fille de disposer de protections menstruelles adaptées, condition essentielle pour préserver leur bien-être, leur santé et leur réussite scolaire.

Une remise symbolique lors de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle

Point d'orgue de cette action solidaire, la remise des protections collectées aux établissements scolaires aura lieu à l'occasion de la Journée mondiale de l'hygiène menstruelle, lors d'une soirée organisée le jeudi 28 mai à 19h30. Ce moment se veut à la fois chaleureux et porteur de sens, afin de mettre à l'honneur tous les donateurs et partenaires ayant participé à cette opération.



Un bel élan de solidarité durant la dernière collecte

Des projets solidaires à venir

Au-delà de cette collecte, d'autres initiatives sont déjà en préparation. Une soirée animée au profit du service de réanimation, dédiée à l'accueil des enfants mineurs de patients, avec l'édition d'un livre d'accueil pour les enfants, la modélisation Playmobil d'une chambre de réanimation prévue le jeudi 4 juin prochain. Mais aussi, l'organisation de la Journée du Cœur des Femmes en 2027, en collaboration avec le CHU de Moulins-Yzeure, visant à sensibiliser les participantes aux risques cardiovasculaires dans le cadre d'un programme de dépistage.



Publi-rédactionnel

Votre bien-être avec Benjamin et Marianne

LE CBD ET LA RÉGULATION HORMONALE

« Les scientifiques s'intéressent de plus en plus aux interactions entre le cannabidiol et notre système endocrinien, système qui est responsable de la production et de la régulation des hormones dans notre corps. L'interaction du CBD avec notre corps se fait principalement via le système endocannabinoïde, un réseau de récepteurs présents dans tout notre organisme. Il joue un rôle clé dans la régulation d'une multitude de fonctions corporelles, y compris la production d'hormones. Lorsque nous consommons du CBD, il peut se lier à ces récepteurs et modifier leur activité. » explique Marianne.



Marianne, Benjamin et Caramel

Certaines recherches suggèrent qu'il pourrait, entre autres :

- **Aider** à réduire les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM) ou de la ménopause en agissant sur les niveaux d'oestrogène,
- **Améliorer** des troubles liés au stress et à l'anxiété en modulant la sécrétion de cortisol, l'hormone dite du stress,
- **Augmenter** la production naturelle de mélatonine, une hormone qui aide à réguler nos cycles veille-sommeil.

Ne remplace pas un avis médical, ne se substitue pas à un traitement médical

72 rue d'Allier - Moulins - 09 81 16 17 21



Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



Retour d'hospitalisation Une aide sur mesure pour un retour à la maison en toute sérénité

- Garde-malade ou surveillance
- Accompagnement aux rendez-vous médicaux
- Présence 24h/24 pour les sorties complexes
- Réactivité de mise en place et gestion des urgences

L'aide à domicile sur-mesure | 04 15 40 22 22
24 cours Anatole France | 03000 Moulins



N'hésitez pas à contacter **Louis Du Colombier**
Directeur d'Agence Moulins

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

EquiXperience : l'accompagnement par le cheval



Fondatrice d'EquiXperience, Fanny Layec a imaginé un accompagnement unique alliant développement personnel et intelligence émotionnelle du cheval. Comme elle le souligne : « *Le cheval ne juge pas, il reflète avec justesse ce que nous sommes dans l'instant.* »

L'equicoaching est une méthode d'accompagnement faisant intervenir le cheval comme partenaire. Ce concept innovant associe la sensibilité du cheval

à des techniques de coaching pour offrir un accompagnement puissant, transformateur et bienveillant.

Dénué de jugement, le cheval induit un "effet miroir", révélateur instantané des comportements et de leurs conséquences sur soi ou sur le groupe, ce qui permet le développement de compétences relationnelles clés. Comme le rappelle Fanny Layec « *Le cheval nous ramène à l'essentiel, notre posture, notre énergie et notre authenticité.* »

À travers des mises en situation avec le cheval, vous prenez conscience de l'impact de votre comportement et découvrez des ressources insoupçonnées. L'equicoaching aide à la gestion du stress, l'hypersensibilité, les difficultés relationnelles, à retrouver de l'ancrage dans des périodes de transition (reconversion professionnelle, deuil, rupture, burn-out) ou aide simplement à mieux se connaître. EquiXperience s'adapte à vos

objectifs pour que chaque session soit une occasion unique de croissance personnelle et de découverte. « *Chaque rencontre avec le cheval est une opportunité de se reconnecter à soi et d'ouvrir de nouveaux possibles* », explique la fondatrice.

Aucune expérience ou connaissance des chevaux n'est requise. Tout se fait à pied, à côté du cheval. EquiXperience accompagne professionnels comme particuliers (adultes et ados). Seul ou à plusieurs, l'expérience est 100% transformatrice. « *Vous vivrez un vrai avant/après avec cet accompagnement sur-mesure et ce partenaire puissant pour des changements profonds et durables.* »

Plus d'infos ? Contactez-nous !

06 66 93 03 52 - contact@equixperience.com
2 rte des Jauds, La Ferme - La Ferté-Hauterive
Site internet : <https://www.equixperience.com>



#Publi-rédactionnel

#Dev'perso

• **Brigitte CURTY**

Entrez dans la Reflexo-Zone

Réflexologie, Hypnose, Cohérence cardiaque, Lumino-relaxation, Neurofeedback visuel (outils de G. Quertant)

06 71 95 50 94

15e année et nouvelle adresse !

28 place Jules Ferry - YZEURE

• **Pauline ORAIN** Accompagnement

Biographie - Fleurs de Bach

Médiation par l'animal

06 76 77 52 92

www.po-accompagnement.fr

#Naturopathie

• **Marion ROCHARD**

Naturopathe nouvellement diplômée, Conseillère en fleurs de Bach, praticienne EFT.

06 64 45 11 72

f Marion Rochard Naturopathe

Sur rendez-vous :

L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

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

- VOLTAIRE -

#Sophrologie, Massages, Accompagnement en entreprise

• **Carole DAUBANAY**

Sophrologie, Massages, Psychogénéalogie, Bien-être au travail.

06 67 11 05 28

www.carolesophro.com

f **e** Carole Daubanay Sophrologie

& Massages du Monde

5 rue d'Avrilly - TREVOL

#Ostéopathie

• **Pierre BOURDET**

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

<http://www.pierrebourdet-osteopathe.fr>

4 rue de Villars - 03000 MOULINS

#Yoga

• **Coraline MÁS**

Yoga et baguettes coudées

Cours adultes Yoga doux et Hatha yoga et cours parents enfants. Soins collectifs ou individuels, à l'aide de baguettes coudées.

Infos et tarifs : 07 87 17 19 96

www.coralinemas.fr

e **les_moulins_de_nos_ames**

Espace Shanti - COULANDON

#Chiropraxie

• **Dimitri BARTOS, Marine HERMET, Suzy-Lou BRILEY** Chiropracteurs

f **e** Centre Chiropratique du Bourbonnais

04 70 43 39 44 - www.chiropracteur-allier.fr

11 av. du Général Leclerc - 03000 MOULINS

#Salon de coiffure coloration végétale et institut de beauté

#Centre de formation professionnels et particuliers

• **ARCHE DE BEAUTÉ**

Massage bien-être, soin corporel, shiatsu crânien, soin du cuir chevelu et des cheveux, soin visage et formations

06 66 41 99 87 - www.archedebeaute.fr

e **archedebeaute03**

f **arche de beaute**

68 Bd de Nomazy - 03000 MOULINS

#Étiopathie

• **Marie-Laure DURY**

Étiopathe

www.etiopathe-moulins.fr

06 50 12 73 85

f **Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY**

35 rue du Repos - 03000 MOULINS



LURAT Thierry
Horticulteur

Vente de plants, fleurs, légumes...

Ouvert 7/7 en mai
9h/12h - 14h/19h

Les Moquets - 03210 Chemilly
04 70 42 85 72 - 06 07 15 67 32



Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
f **Line & Hair**

108 rue d'Allier - MOULINS - 04 70 20 42 02

Du 30 avril au 3 mai

YZEURE

Plus de
50
métiers

Journées de L'excellence

Avec les meilleurs ouvriers et apprentis de France
et autres artisans d'excellence



Congrès



Concours



Espace
métiers
transmission