

Une nouvelle adresse gourmande à Chemilly



Avec son équipe, Loïc Nivault prépare chaque jour pains, pâtisseries et produits de snacking.

CHAMPIONNAT DE FRANCE

**PIERRE
FEUILLE
CISEAUX**

TOURNÉE
(SHIFUMANIA)

ÉDITION 3

À GAGNER !

1^{er} 2000€

2^e 1000€

3^e 500€

1 kdo pour tous...

**KDO
à gogo !**

**SHI
FU
MI**

1^{er}
Titre de
Champion
de France
remis en jeu

**19
SEPT
2026**

3€
par pers.

2€ groupe & famille
à partir de 3 personnes

Wow!

BAM!

POW

BOOM!

MÉGA TOURNOI !
ÉVÈNEMENT UNIQUE EN FRANCE

Début du tournoi à 17h00,
possibilité de s'inscrire jusqu'aux phases finales !

SALLE YZEURESPACE - YZEURE 03
Restauration - Anim. inter-parties

DJ set



AUDE & JULIE

Une info du magazine vous intéresse ?
Prenez-la en photo !



Ils diffusent notre magazine, merci !



Salon de coiffure Chantal à Yzeure



ImmoZap à Saint-Pourçain-sur-Sioule

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



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

@espritedition@gmail.com

06 23 19 07 24
06 50 14 81 21

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

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

Ont collaboré à ce numéro :
EPS, Christelle Cucca, Fondation le Pal Nature,
Adèle Luciole, Pauline Orain, Coïncidence,
Frédéric Prieto et Jean Louis Dudun
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

Pictas : @thenounproject.com - Risa Yustissa - Athok - SeeNoo - Ame-
thyst Studio - Deni Sudibyo - Ghazy Muhtarom - Dimas W Rizky -
WIG visuals icons - Bangun puji Lestari - Yon ten - from Noun Project
@all-free-download.com

Curieux ?



Scannez !

Merci à nos partenaires :



Huteau
Location
Depuis 1991

Votre événement clé en main

L'expertise et le soin d'une entreprise
familiale pour l'aménagement
de tous vos lieux de réception



Votre spécialiste en location de matériel de réception

Parlons de
votre projet !
Et réalisons
ensemble
un devis
sur mesure.

- Mobilier de Réception •
- Chapiteaux & Tentes •
- Vaisselle & Art de la table •
- Nappage & Décoration Textile •

Z.A. La Rigolée - Avermes - 04 70 44 15 40

www.huteaulocation.fr

maison bertille
ARCHITECTURE D'INTERIEUR

**Révéler le potentiel
de chaque lieu**

Transformer un lieu sans lui faire perdre
son âme. C'est la philosophie de
Maison Bertille, agence d'architecture
d'intérieur fondée par **Ophélie Rimbault**. Spécialisée dans la
rénovation, elle crée des espaces qui préservent le charme de
l'existant et apportent confort, fonctionnalité et modernité.

Couleurs, matières, lumière, volumes... chaque projet est pensé
avec créativité pour révéler le caractère unique de votre intérieur
et mettre en valeur les éléments qui font son identité.



**Aujourd'hui, Maison Bertille vous accueille
dans sa nouvelle agence à Moulins.**

Un espace dédié à l'échange et à l'inspiration.
Du simple conseil à la rénovation complète,
Ophélie Rimbault et son équipe vous accom-
pagnent à chaque étape pour donner vie à
un intérieur qui vous ressemble.

Agence ouverte uniquement sur rendez-vous
06 26 66 58 28 / ophelie@maison-bertille.fr
www.maison-bertille.fr



- Semaine européenne de la mobilité -

La rentrée, le bon moment pour se déplacer autrement

La rentrée est souvent le moment où les habitudes reprennent leur place. Trajets domicile-travail, école, activités, courses... Et si cette année, on profitait de cette période pour découvrir d'autres façons de se déplacer ? Des solutions existent pour faciliter le quotidien, réduire les dépenses et rendre les trajets plus simples. Témoignage.

« Sans voiture au quotidien ? C'est devenu naturel ! »

Habitant à la campagne près de Lury-Lévis et travaillant à Moulins, **Nathalie** a relevé le défi de se déplacer autrement. Un changement devenu une véritable nouvelle façon de vivre.



Esprit Edition : Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Nathalie : J'ai plus de 60 ans et j'habite à la campagne, près de Lury-Lévis. Je suis commerçante à Moulins et, depuis 2019, je combine plusieurs modes de déplacement selon mes besoins : marche, vélo, bus, covoiturage et train. Aujourd'hui, la voiture occupe une place très occasionnelle dans mon quotidien.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui vous a poussée à changer vos habitudes ?

Nathalie : Déjà étudiante, en région lyonnaise, je me déplaçais beaucoup en bus ou à vélo et je faisais également de l'auto-stop pour partir en vacances, la plupart du temps pour faire des économies. Aujourd'hui, j'ai le permis, mais des soucis de santé m'ont obligée à réduire la conduite. Il a donc fallu que je trouve d'autres solutions. Finalement, cette contrainte est devenue une véritable opportunité. Elle me permet de réaliser de

belles économies, de réduire mon impact sur l'environnement, de faire davantage d'exercice et de vivre mes trajets beaucoup plus sereinement. J'y fais même de belles rencontres !

Esprit Edition : Comment s'organisent vos déplacements au quotidien ?

Nathalie : Pour aller travailler à Moulins, j'utilise le **Transport à la Demande (TAD)** du réseau Cars Région Allier. Je réserve mon trajet à l'avance et chaque matin, je marche une vingtaine de minutes jusqu'au point de prise en charge. Mon trajet dure environ 1h15 pour parcourir 40 kilomètres... et ne me coûte que 2,30 € ! Le minibus compte seulement neuf places. L'ambiance est toujours sympa, les chauffeurs sont toujours très accueillants et je retrouve régulièrement les mêmes voyageurs. Au fil du temps, nous avons créé de vrais liens et nous papotons pendant tout le trajet. Une fois arrivée à Moulins, je poursuis mes **déplacements à pied** ou avec le **réseau de bus de ville**, avant d'effectuer le trajet inverse le soir. Pour les déplacements de moins de cinq kilomètres autour de chez moi, je privilégie le **vélo**. La seule vraie contrainte reste la météo ! Mais avec les côtes de mon secteur, c'est aussi une excellente activité physique. Le cardio et les abdos travaillent sans même que l'on s'en rende compte. Je fais également appel au **covoiturage**, que ce soit grâce à mon entourage lorsque nos trajets coïncident ou via des plateformes en ligne lorsque je dois me déplacer en dehors de la région. Enfin, le **train** est mon moyen de transport privilégié pour rejoindre régulièrement Vichy ou Clermont-Ferrand. Au final, la **marche** est le fil conducteur de tous ces déplacements. J'adore

marcher et je sais que c'est bénéfique pour ma santé. C'est devenu mon activité physique quotidienne.

Esprit Edition : Quels bénéfices en retirez-vous ?

Nathalie : Je réalise des économies importantes sur le carburant, l'entretien et les frais liés à une voiture. Je n'ai plus à me soucier du stationnement, je profite des paysages, je bouge davantage et je suis beaucoup moins stressée !

Esprit Edition : Avez-vous rencontré des difficultés ?

Nathalie : Au début, il a fallu apprendre à s'organiser et à anticiper davantage. Bien sûr, rien n'est parfait et la météo peut parfois compliquer les choses, surtout à vélo et à pied. Mais une fois les habitudes prises, cette organisation devient une routine comme une autre.

Esprit Edition : Quel conseil donneriez-vous à ceux qui hésitent à laisser leur voiture ?

Nathalie : Je leur dirais de commencer progressivement. Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup. On peut remplacer un ou deux trajets par semaine par le bus, le vélo ou le covoiturage. On se rend vite compte que c'est plus simple qu'on ne l'imagine.

Et si vous faisiez le premier pas ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre commune, de votre communauté de communes ou de la Région pour découvrir les services disponibles près de chez vous.



SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

Borne de recharge

Conception • Maintenance • Mise en conformité

Installation • Dépannage toutes marques



nicolasmorin@part-ener.fr

06 98 77 03 03

NEUILLY - LE-REAL

www.part-ener.fr



Le Woodybus débarque dans l'Allier !

La Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais (CCBB) et la commune de Bourbon l'Archambault franchissent un cap en matière de mobilité durable et de sécurité des enfants avec l'inauguration officielle du Woodybus en juin dernier, au groupe scolaire de Bourbon l'Archambault. Une première dans le département de l'Allier !

Un vélobus scolaire innovant et collectif

Le Woodybus est un quadricycle à assistance électrique conçu pour transporter 8 enfants et 1 adulte simultanément, où tout le monde pédale. Encadrés par un chauffeur adulte garant de leur sécurité, les enfants sont des acteurs à part entière de leur trajet scolaire. Cet équipement a été spécialement développé pour remplacer 8 véhicules individuels sur les trajets courts de 3 à 5 km, particulièrement polluants.

Une offre de service bien ancrée dans le territoire

Dès son lancement, le Woodybus proposera une offre de service qui comprend :

- 27 enfants issus de 22 familles volontaires in-



tégreront le service dès le démarrage.

- 5 adultes encadrants mobilisés pour assurer la sécurité et le bon déroulement des tournées.
- Une tournée sur 4 jours permettant à chaque enfant de profiter du service environ 2 fois par semaine en moyenne.

« Le Woodybus incarne notre volonté de proposer des solutions de mobilité durables, sécurisées et adaptées à nos territoires ruraux. C'est une fierté d'être le premier dans l'Allier. » Jean-Marc Dumont, Président de la Communauté de Communes du Bocage Bourbonnais.

Insolite

HALT ô STOP : une nouvelle façon de partager la route

Historiquement, l'autostop a constitué l'une des premières formes de mobilité partagée et solidaire : simple, spontanée et économique. HALT ô STOP réinvente cette pratique, en fusionnant auto-stop et covoiturage. Né en 2021 avec la création



d'une association, le projet est devenu une société de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS), labellisée ESUS, en avril 2024. Créé par Loan Momboisse, dirigeant, et Méline Laurent, designer d'objet, HALT ô STOP repose sur des mobiliers urbains low-tech et des plaques directionnelles. Les panneaux sont dessinés et fabriqués dans leur atelier à Billom (63), en lien avec un chantier d'insertion présent dans leurs locaux. Le principe, se rendre à une halte, choisir une destination et l'afficher. Les automobilistes de passage

sont ainsi informés et disposent d'un arrêt sécurisé pour partager leur trajet.

Plus d'infos sur haltostop.fr.



Publi-rédactionnel



illiCO travaux

Quand vous
pensez travaux,
pensez
illiCO travaux
Moulins !

Rénover sans stress, c'est possible !



Vous avez un projet de rénovation, d'extension ou d'aménagement ?

Trouver les bonnes entreprises, comparer les devis, coordonner les interventions ou suivre l'avancement des travaux peut rapidement devenir chronophage et source d'inquiétudes.

Chez illiCO travaux Moulins, je vous accompagne à chaque étape de votre projet :

- ✓ Sélection d'artisans locaux qualifiés
- ✓ Analyse et comparaison des devis
- ✓ Conseils techniques et administratifs
- ✓ Coordination et suivi des travaux
- ✓ Un interlocuteur unique jusqu'à la réception du chantier



Mon objectif, vous permettre de réaliser vos travaux sereinement, avec des entreprises sélectionnées et un suivi rigoureux.



Contactez-moi ! Victor Alamartine - 07 66 44 84 81

13 rue Blaise Pascal - Moulins - victor.alamartine@illico-travaux.com

Save the date

"Tous en cœur" marche à Moulins



Créée en avril 2026, l'association "Tous en cœur" agit pour améliorer la prise en charge des patients atteints d'insuffisance cardiaque et promouvoir la santé cardiovasculaire à travers des actions solidaires.

Le **samedi 26 septembre**, elle organise une marche solidaire de 5 km pour sensibiliser à l'insuffisance cardiaque. Les dons permettront de financer des équipements médicaux et des outils d'éducation thérapeutique destinés à améliorer l'accompagnement des patients.

Rendez-vous au boulodrome de Moulins. Accueil à partir de 9h30 et départs libres entre 10h et 11h30. La participation est libre. Les inscriptions se font en ligne sur HelloAsso, via la page Marche Tous en Cœur. Infos : tousencoeur03@gmail.com Facebook et Instagram : Tous en cœur

Le Sport-Boules Santé arrive à Moulins

Créé en 1935, le club des Boules Sportives Moulinoises poursuit son activité de boules lyonnaises au boulodrome couvert rue des pêcheurs à Moulins, avec des équipes engagées au niveau régional et national. Depuis cette rentrée, le club propose une nouvelle activité, les ateliers « Sport-Boules Santé ».

De septembre à mars, 12 séances encadrées par un animateur diplômé permettront de découvrir cette pratique, quel que soit l'âge, la condition physique ou le niveau. Mobilité, équilibre, coordination, adresse et concentration sont sollicités au fil des exercices. « Le Sport-Boules Santé permet de maintenir une activité



physique régulière et la pratique contribue au travail de la motricité, à l'entretien des capacités physiques et au maintien de l'autonomie. Elle sollicite aussi la mémoire et la prise de décision, tout en créant des occasions de rencontre et de partage. Nous souhaitons ouvrir notre club à toutes celles et ceux qui veulent bouger, découvrir les boules lyonnaises. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le Sport-Boules pour participer », explique **Mathilde Girard** la présidente des Boules Sportives Moulinoises.



Inscriptions : bsmouloises03@yahoo.com
Page Facebook : Boules Sportives Moulinoises
Infos : Fédération Française de Sport-Boules sur www.ffsb.fr

Votre Studio de Yoga
à Moulins depuis plus de 20 ans
77 rue Régemortes

Yoga classique - doux - dynamique
Relaxation - Méditation
+ Cours de Pilates

Nouveau !

www.omjyoga.com

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
Line & Hair

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

Besoin de visibilité ?

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



JARDIN DE FRANCE
Parfums & Senteurs

Découvrez nos collections
au Magasin d'usine

du lundi au vendredi
9h-12h30 / 14h-17h

BOURBON-LANCY

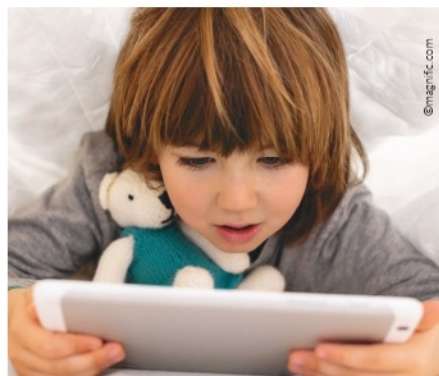
15 rue des Varennes - Le Fourneau
www.jardindefrance.fr





Pauline nous conseille en Fleurs de Bach

Pour nous aider à apaiser nos émotions, le Dr Bach a mis au point un système simple et complet de 38 élixirs floraux. Coup de projecteur ce mois-ci sur les émotions et la dépendance des jeunes aux écrans.



Allez, maintenant, on coupe !

Réseaux sociaux, jeux vidéo, les sollicitations à rester devant les écrans sont nombreuses, pouvant même conduire à un comportement addictif. Nos enfants sont particulièrement me-

nacés. Leur temps passé devant les écrans (hors école) ne cesse d'augmenter : près de 4h48 par jour en moyenne pour les 11-14 ans et jusqu'à 5h10 pour les 16-19 ans*. Les conséquences physiques, psychologiques, sociales et neurologiques sont désormais connues. Au même titre que tout autre dépendance, les causes et les conséquences émotionnelles sont à prendre en compte dans la prise en charge globale. Les fleurs de Bach sont une approche complémentaire qui leur permet de soulager leur anxiété, leur agressivité, leur impatience, leur sentiment de solitude, leur obsession, leur fatigue, leurs difficultés de concentration et bien d'autres. Progressivement, les fleurs apaisent, rééquilibrent et invitent peu à peu à adopter une consommation numérique raisonnée.

* Rapport « Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu », avril 2024. <https://sante.gouv.fr>

Besoin de conseils ?

Retrouvez les coordonnées de Pauline Orain, conseillère agréée (Centre Bach) en fleurs de Bach pour humains et animaux, dans notre guide mieux être page 27. Les fleurs de Bach ne doivent jamais remplacer l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé sur toute question relative à votre santé.

Save the date

Mieux comprendre les troubles cognitifs

L'équipe ESA organise une journée de sensibilisation aux troubles cognitifs **le vendredi 9 octobre, de 10h à 16h, à la salle du Parc Bignon à Bourbon-l'A.** Ouverte à tous et gratuite, cette rencontre permettra de mieux comprendre ces troubles et de découvrir les ressources d'accompagnement disponibles sur le territoire. Tout au long de la journée, les visiteurs pourront échanger avec des professionnels de la santé et du secteur médico-social. Des tests de mémoire gratuits seront également proposés, avec une restitution personnalisée des résultats et des conseils adaptés.



Venez nous rencontrer !

« Nous serons présentes avec notre coin lecture détente et bien-être, n'hésitez pas à venir nous rencontrer ! » Aude & Julie

Publi-rédactionnel



L'essence du soin

MAISON VALESSENCE

Depuis janvier 2026, une nouvelle adresse invite à repenser le soin à Moulins : **Maison Valescence**, cabinet de soins technico-esthétiques, a ouvert ses portes au cœur du quartier historique.

Dans ce cadre confidentiel, chaque protocole est pensé sur-mesure, entre expertise soignante et hautes technologies : **épilation définitive au laser, HIFU anti-âge, cryolipolyse ciblée, ou encore soin Dermalogica LuminFusion**. Une même exigence guide chaque accompagnement, au service d'une beauté naturelle et maîtrisée.

Cette approche, c'est celle de **Valérie**, infirmière diplômée d'État, forte de plus de vingt ans d'expérience dans le domaine de la santé et du soin. Avec elle, tout commence par une consultation personnalisée, pour des protocoles adaptés, sécurisés et respectueux de chaque peau.

Une philosophie qui fait de Maison Valescence bien plus qu'un institut : une véritable expérience du soin, exigeante, rigoureuse et résolument humaine.

Au plaisir de
prendre soin
de vous !

Valérie



Envie de prendre
soin de vous ?

Profitez de

-10%

sur votre
1^{ère} visite

CODE Aude & Julie
Magazine Sport & Bien-être
avant le 31 décembre 2026

Consultations sur rendez-vous, du mercredi au samedi, de 9h à 19h. Réservation sur Planity
13 rue Traversine - Moulins - 06 89 05 56 88 - @ maison.valescence



On bouge !

Les conseils sport santé de Frédéric !

Le triceps, votre allié anti-diabète !

« Muscler ses bras va bien au-delà de l'esthétique. Lors de sa contraction, le triceps libère de la décorine, une myokine protectrice. Une étude publiée par le Centre européen d'études du diabète démontre que cette molécule protège directement le pancréas et optimise la régulation de l'insuline. National Center for Biotechnology Information (NCBI) / PMC. Stimuler ce muscle, composé de fibres rapides, participe ainsi activement à la prévention et à l'équilibre métabolique. »

Prêt à essayer ?

« Je vous propose un exercice simple de "dips" sur chaise, réalisable partout ! »

Conseils de pratique

- **Débutant** : 3 séries de 5 mouvements lents et contrôlés, avec une petite pause de quelques secondes entre chaque série.
- **Avancé** : jusqu'à 5 séries de 12 répétitions si vous maîtrisez parfaitement le mouvement.



> Adaptez l'amplitude

Descendez moins bas si besoin, puis progressez petit à petit.

> Consignes clés

- Dos proche de la chaise
- Coudes vers l'arrière
- Descendre contrôlé, remonter en poussant
- Respirez : inspirez en descendant, expirez en remontant

> **Objectif** : Renforcez vos triceps et tonifiez le haut du corps.

Le sport accessible et durable

Fervent défenseur du sport santé, **Frédéric Prieto** accompagne des hommes et des femmes de tout âge et de toute condition physique, à renouer avec les bienfaits de la remise en mouvement du corps. Son credo : des micro-mouvements pour des macro-bénéfices aujourd'hui et demain.



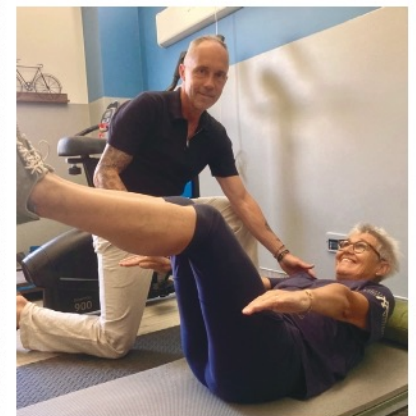
Sportif accompli malgré son terrain asthmatique, Frédéric Prieto a fait de l'activité sportive son quotidien personnel et professionnel. Il est aujourd'hui Praticien en Activité Physique Thérapeutique, résultat d'années d'éducateur sportif couplées à son Diplôme Universitaire en promotion de la santé spécialisé dans la prescription d'activité physique à titre curatif et/ou préventif. « Les atouts préventifs du sport sont très largement négligés » souligne ce passionné qui promeut des activités accessibles et aux effets durables. « Certes, l'activité physique ne nous immunise pas, mais elle diminue néanmoins les risques de développement de pathologies. Plus on inclue, régulièrement, des micro-mouvements faciles à réaliser, plus on entretient un des aspects structurants de notre capital santé, nos muscles. »

Pas besoin de séances intenses d'abdos-fessiers à répétition ou de squats à l'infini. Frédéric élabore votre programme selon vos capacités et vos besoins, en s'appuyant sur les trois piliers de sa méthode : progressivité, régularité et plaisir. Tout commence par une heure de bilan approfondi à l'issue duquel le programme est établi autour de séances hebdomadaires (10 à 30mn) à faire à la maison et/ou en extérieur et d'un suivi une fois par mois en présentiel à la polyclinique Saint-Odilon. En allant à la photocopieuse, en promenant le chien ou en cuisant vos pâtes, toutes les situations sont bonnes pour inclure des mouvements faciles et aux bienfaits concrets et pérennes. Impossible de vous dérober car Frédéric suit quotidiennement chacun de ses patients avec la plus grande attention grâce à une appli dédiée. Le coaching à distance est bien réel et veille à entretenir l'envie et le plaisir de progresser.

Pauline Orain

Anne-Michèle, jeune retraitée, est suivie par Frédéric depuis 2 ans

« Ma vie professionnelle a été bien remplie, laissant peu de temps à la pratique sportive. Une fois en retraite, il était important pour moi de m'y remettre car je veux donner à mon corps les moyens de bien vieillir. Frédéric s'est appuyé sur ce que j'aime faire et m'a conçu un programme efficace. Il est réactif même à distance et sait trouver les mots justes quand ma motivation vacille. Je sens mon corps plus alerte et souple. Plus je bouge, plus j'ai envie de bouger. Un cercle vertueux pour garder la forme et faire des projets ! »



Plus d'infos ?

06 87 36 77 47 - www.activite-physique.com

Facebook : Frédéric Prieto

Polyclinique Saint-Odilon, 32 rue professeur Étienne Sorrel à Moulins



- Save the date -

Un parcours sportif pour découvrir les métiers du BTP

Le **vendredi 2 octobre** prochain, la Fédération Française du Bâtiment de l'Allier donnera le coup d'envoi des BAT'INVICTUS. Cette 1^{ère} édition proposera aux scolaires le matin, puis au grand public l'après-midi, de relever des défis inspirés des métiers du bâtiment. Une façon originale de découvrir un secteur qui recrute, en mettant à l'honneur l'esprit d'équipe et le dépassement de soi.



Et si les métiers du bâtiment se découvraient en relevant des défis ?

Le principe est simple, neuf corps de métiers du BTP ont imaginé des épreuves inspirées de leur quotidien.

Agilité, force, précision, réflexion ou coordination... chaque atelier permettra aux participants d'expérimenter les compétences mobilisées sur les chantiers. Comme dans une compétition sportive, le respect des règles, de la sécurité et du travail d'équipe sera indispensable pour aller jusqu'au bout du parcours. À travers cette initiative, la Fédération souhaite



faire évoluer le regard porté sur les métiers du bâtiment. Souvent méconnus, ils offrent pourtant de nombreuses opportunités d'emploi et d'évolution. Les BAT'INVICTUS rappellent également que les valeurs du sport, engagement, solidarité, persévérance et goût de l'effort peuvent être communes avec celle dans le BTP.

« Nous voulons montrer que le BTP est un secteur dynamique, innovant et profondément humain. À travers les épreuves, chacun pourra découvrir les compétences et les valeurs qui font la richesse de nos métiers. », souligne **Valérie Baudin**, présidente du groupe Femmes FFB 03.

Une journée qui pourrait bien susciter des vocations et permettre à de nombreux jeunes de découvrir le bâtiment sous un jour nouveau.

Renseignements et inscriptions auprès de la FFB03 au 04 70 46 92 77.

Chronique sportive
et humoristique
de Jean-Louis Dudun



#Boxe



Le Choc des Titans

En 1936, dans une grange près de Dompierre, la kermesse locale accueille un combat de boxe mémorable. D'un côté, Auguste Richard, « le Chêne des Bocages », 1,95 m de carrure, de l'autre, Marcel Croizat, « le Bûcheron de Saligny ». Au signal de l'arbitre le ch'ti gars de Diou Jules Pannetier, Auguste grisé par les vapeurs de gnôle, tente un crochet, rate et manque de s'auto-assommer en tournant sur lui-même. Marcel abrège le spectacle d'un direct foudroyant : Auguste s'effondre sous les acclamations. Réanimé au vinaigre par le pharmacien du village, il recrache trois dents sur le ring. Devant les cris de sa tante, il zozote avec un calme désarmant : « Pas grave, c'étaient mes dents gâtées ! » Le public éclate de rire. Auguste ne remporte pas le titre du canton, mais entre dans la légende locale en inventant, sans le vouloir, la première extraction dentaire... par percussion !

Publi-rédactionnel

TRANSAKAUTO

Confiez-nous votre projet, nous nous occupons de tout !



« Vendre ou acheter un véhicule entre particuliers peut être long, incertain et parfois risqué : négociations complexes, démarches administratives, gestion des paiements. Depuis notre ouverture en juillet 2026, notre mission est simple : faciliter les transactions automobiles entre particuliers grâce à un service sécurisé et transparent. », **Maël Mérot, gérant.**

TransakAuto, fort de 15 ans d'expérience, est le leader national des agences spécialisées en intermédiation pour la vente et l'achat de véhicules d'occasion. Né d'un besoin clair, rendre la transaction plus sûre et plus transparente. Le réseau s'est développé autour d'un modèle hybride alliant proximité locale et outils digitaux performants.



« Nous proposons de nombreux services »

- Démarches administratives (cession, non-gage, carte grise).
- Garanties mécaniques de 3 à 24 mois.
- Sécurisation des fonds via compte séquestre.
- Préparation esthétique professionnelle.
- Livraison à domicile partout en France (sur devis).
- Recherche personnalisée.
- Solutions de financement.

« Découvrez nos véhicules sur rendez-vous et réservez en toute simplicité par téléphone. »

06 30 43 42 26 - 04 70 34 55 21 - www.transakauto.com

132 route de Lyon - Yzeure





- Esprit sportif -

Benjamin Verrier nous fait découvrir le karaté contact

Le responsable du **Karaté Contact Bach Ho** d'Yzeure souhaite faire découvrir une activité encore peu connue. Entre maîtrise des gestes, respect du partenaire et recherche de progression, le karaté contact propose une approche complète du sport de combat. Il revient sur son parcours et nous présente les spécificités de cette discipline.



Esprit Édition : Tu viens d'obtenir ton 6^{ème} dan. Que représente cette distinction ?

Benjamin : Le 6^{ème} dan est une étape. Il marque l'accès au grade d'expert et la reconnaissance de plus de quarante ans de pratique. Je suis aujourd'hui le seul titulaire du 6^{ème} dan de karaté contact dans l'Allier et le représentant de cette discipline dans le département.

Esprit Édition : Comment es-tu arrivé au karaté contact ?

Benjamin : J'ai commencé le karaté traditionnel à 6 ans. En 2004, j'ai découvert le karaté contact, qui correspondait davantage à ma vision des arts martiaux. J'ai ensuite créé le club Karaté Contact Bach Ho à Yzeure en 2012, qui compte aujourd'hui une cinquantaine de licenciés.

Esprit Édition : Comment définirais-tu ce sport ?

Benjamin : C'est une discipline de karaté en opposition, pratiquée avec protections, permettant l'utilisation des techniques de pieds et de poings issues du karaté traditionnel. Le travail de déplacement, d'esquive et de gestion de la distance y est essentiel. Les affrontements se déroulent sur un ring ou un tatami, en deux reprises de deux

minutes, avec une intensité élevée où le K.O. est autorisé sans être une finalité. Cela demande technique, rythme et contrôle de soi.

Esprit Édition : Qu'est-ce qui le distingue des autres formes de karaté ou des sports de combat ?

Benjamin : Le travail en opposition y occupe une place importante. La variété des gestes est plus importante et les échanges plus dynamiques. Il existe des points communs avec le kick-boxing, mais il conserve les principes du karaté. Le respect reste la base, on apprend à contrôler ses gestes, à respecter son partenaire et les règles.

Esprit Édition : Ce sport est souvent associé au combat. Comment concilier engagement et respect du partenaire ?

Benjamin : Le contact est encadré. L'objectif n'est pas de chercher à faire mal, mais d'apprendre à gérer une opposition. Une véritable confiance s'installe entre les partenaires, chacun contribuant à la progression de l'autre.

Esprit Édition : Comment se déroule un entraînement ?

Benjamin : Nous alternons apprentissage des fondamentaux, préparation physique, exercices à deux, séances sur sacs de frappe et bien évidemment des combats pour mettre en application. Cet entraînement permet d'acquérir les bons automatismes dans de bonnes conditions.

Esprit Édition : Quels bénéfices peut apporter cette activité au quotidien ?

Benjamin : Elle permet de travailler le corps et le mental. Elle aide à prendre confiance en soi, à améliorer sa condition physique et à mieux gérer ses émotions.



Esprit Édition : Comment vois-tu l'avenir du karaté contact ?

Benjamin : L'objectif est de continuer à faire connaître le karaté contact et de montrer qu'il est accessible à tous. Cette activité peut répondre aux attentes de personnes qui recherchent une pratique sportive, un apprentissage des bases ou un moyen de s'épanouir personnellement.

Infos pratiques

Rdv au dojo du gymnase de l'Europe à Yzeure

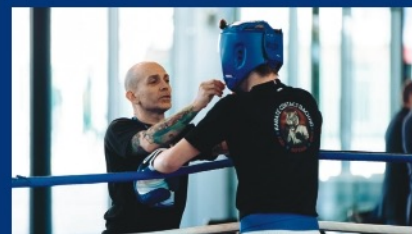
2 séances découvertes offertes

Rens. 06 43 46 74 48

Toute l'actualité sur les pages Facebook et Instagram du Karaté Contact Bach Ho

Benjamin propose également du coaching personnalisé, en individuel ou en groupe.

Palmarès



Au fil des années, Benjamin Verrier s'est construit un palmarès solide, reflet de son engagement, de sa rigueur et de sa passion pour le karaté contact.

- 6^e dan de karaté contact obtenu en 2026.
- Champion d'Allier et d'Auvergne en kata et kumité dans les années 1990 et 2000.
- Champion de France de karaté contact en 2006 et 2014.
- Vainqueur de plusieurs Coupes de France de karaté contact et de karaté jitsu.
- Champion interligues de karaté contact en 2007.
- Diplôme d'Instructeur Fédéral obtenu en 2008.
- Responsable du Karaté Contact Bach Ho à Yzeure.

Sa devise : « Ne pas avoir de limite comme limite. » de Bruce Lee. Une philosophie qui résume parfaitement son approche : continuer à apprendre, travailler et se dépasser, quel que soit son niveau.



- Environnement -



Adèle s'en mêle !



Save the date !

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

Et si pour réduire nos déchets, on décidait de moins consommer ?

Posséder moins mais de meilleure qualité, plus durable et réemployable. Tout cela sans le voir comme une contrainte, avec une dose de motivation et de vigilance pour ne pas (re)tomber dans les pièges de la surconsommation. Voilà un beau programme pour réduire ses déchets. « Passer de l'ultra-conso à la consommation responsable », c'est le thème de la Semaine Européenne de la Réduction des Déchets (SERD) 2026 qui se déroulera du 21 au 29 novembre. Le Sictom Nord Allier y participera en vous proposant une conférence de Marie Quéru, alias L'ARRANGEUSE, créatrice de l'Écologie d'Intérieur® et autrice de deux livres. Son crédo, changer notre rapport aux objets, faire un vrai tri à la maison et garder seulement ce qui nous paraît essentiel. Rendez-vous **le 28 novembre à 14h30 à l'INSPÉ de Moulins**.

Comment s'y prendre ?

Marie Quéru vous détaillera sa méthode en 5 étapes. Mais dévoilons tout de même les grands principes. Plutôt que de trier pièce par pièce, elle préconise de faire le tri par catégorie : les vêtements, la vaisselle, etc. Cela vous permettra de faire un inventaire complet de ce que vous possédez. Et de vous rendre compte que l'objet que vous souhaitez acheter, vous



l'avez déjà. Il n'est pas non plus question de vous débarrasser d'un nombre précis d'objets. Conservez ceux que vous aimez, que vous trouvez beaux et utiles. Les autres, donnez-les, en les déposant dans l'un de nos locaux réemploi par exemple.

Du durable aussi pour Noël

Noël est peut-être la période pendant laquelle la surconsommation est la plus visible. Plutôt que de se ruiner dans les grands magasins optons pour l'artisanal et le local. **Le samedi 28 novembre, artisans et producteurs locaux seront présents à l'INSPÉ pour vous proposer des articles durables et faits main pour un Noël responsable et plus éthique.**

Toutes les informations sur sictomnordallier.fr ou suivez le SICTOM Nord Allier sur Facebook

GRATUIT

50 ANS

Le SICTOM Nord Allier en fête

SAMEDI 26 SEPT. 2026

RD 779
Prends-y garde
03230 CHÉZY

ÉCHANGES DÉCOUVERTES

VISITE DU SITE PARCOURS LIBRE

ANIMATIONS JEUX / MAQUILLAGE

SPECTACLES MANÈGE

RESTAURATION SUR PLACE
BUVETTE - CRÊPES - FOOD TRUCK

POUR NE RIEN MANQUER :
www.sictomnordallier.fr

SICTOM

Panneau Pocket

QR CODE

UN ANNIVERSAIRE RICHE EN TEMPS FORTS ET EN PARTAGE !

UNE JOURNÉE D'ÉCHANGES
Venez découvrir les métiers et rencontrer les agents des différents services : collecte, ressources humaines, garage, communication/prévention, les partenaires et tous ceux qui ont fait et font le SICTOM Nord Allier.

UNE JOURNÉE DE DÉCOUVERTES
Venez découvrir en famille ou entre amis, les coulisses du SICTOM Nord Allier : les véhicules de collecte, les infrastructures (plateforme de compostage, déchèterie, centre de tri, quai de transfert).

Pour les visites du centre de tri, inscription au 04 70 46 77 19. Places limitées (départ à 10h, 13h30, 15h30)
Durée : environ 1h30

UNE JOURNÉE DE FÊTE
Profitez des ateliers pour apprendre et vous challenger sur le thème des déchets, d'un atelier dédicé 'repair pour vos petits électroménagers, d'un manège écologique, d'un spectacle, d'animations : Escape game, jeux en bois, vélo recycleur, maquillage enfants...

RESTAURATION SUR PLACE
BUVETTE - CRÊPES - FOOD TRUCK LA TOURGONETTE

Un grand merci à tous nos partenaires et éco-organismes !
Association de Micro-Entrepreneurs Solidaires, L'Atelier des Arts, Art créateurs & co solidaire, Les Champs des possibles, Croix Rouge, Emmaüs, Ressourcerie les chapeaux de pailles, Le Phénix, Le Service d'Accueil de Jour, La SPA du Bourbournais, L'Amenagement, BRBR, Le Mazier, Cyclo Recycle, Léka, CVE, Allier Tri, Suez...

Vu sur le web

Le meilleur des posts sur les réseaux sociaux

Parce que certaines informations méritent d'être partagées, retrouvez chaque mois notre sélection de contenus repérés sur les réseaux sociaux.



L'ASPTT Moulin's propose un nouveau cours de self défense et de renforcement musculaire 100% féminin à partir de 12 ans.
Plus d'infos :
06 87 87 13 94

L'Académie Sportive Moulin's Football lance sa section Baby Foot, spécialement destinée aux enfants nés en 2022 et 2023



Opération Octobre Rose à Bourbon l'Archambault



Bourbon-l'Archambault s'habille de rose en octobre à l'occasion du mois de sensibilisation au cancer du sein. Cette année, l'équipe du centre social Adéquat et un collectif d'associations organisent une journée de bien-être et de sensibilisation, le **dimanche 11 octobre, de 8h30 à 12h, au château Bignon**. Tout au long du mois, des ateliers seront également proposés à la mercerie créative La Merlette, ainsi qu'une projection au cinéma. Une marche de 5 ou 12 km est également organisée le 11 octobre. Les dons libres seront reversés à l'association Accanthe.

Une après-midi placée sous le signe du mouvement, du bien-être et de la prévention

À l'occasion d'Octobre Rose, la nouvelle association yzeurienne **Les Seins Roses 03**, créée par des professionnelles du sport et de la santé en partenariat avec le RKS, vous donne rendez-vous **le mercredi 7 octobre**, de 15h à 19h30, au Carré d'Yzeurespace à Yzeure. **Au programme :** yoga doux, yoga, Pilates, gym ballon, conférence sur l'activité physique adaptée et Zumba Rose. Cette association, née de l'initiative de cinq femmes issues des domaines du soin et de l'activité physique adaptée, souhaite proposer un moment pour bouger, prendre soin de soi et soutenir la lutte contre le cancer du sein.

L'événement est ouvert à tous, en famille, entre amis... et en rose. Les dons seront reversés aux associations partenaires.
Tarifs : 5€ le cours ou 20€ l'après-midi.
Infos et inscript. lesseinsroses03@gmail.com



Publi-rédactionnel

Marianne et Benjamin vous accompagnent pour une rentrée en pleine forme et avec le sourire à L'Espace Le Chanvrier Français Moulin's

C'EST : un espace boutique

- **Articles bien-être** à base de chanvre français et bio pour l'amélioration du quotidien : sommeil, régulation de l'anxiété, douleurs chroniques ou ponctuelles, digestion, ...
- **Articles de soin et cosmétique** : savons, huile de corps, tonique visage, crèmes de soins
- **Articles dits ésotériques, d'accompagnement spirituel** : encens, bâtonnets de palo santo, fagots de plantes

ET

un espace de soins holistiques, énergétiques, pour un accompagnement vers le mieux-être sur les plans physique, mental, émotionnel :

- **Reiki**
- **Soin énergétique** personnalisé
- **Conseils et recommandations** d'outils et méthodes de relaxation, détente, lâcher-prise

Ce que vous pouvez en attendre : du conseil PERSONNALISÉ réalisé par Marianne et Benjamin

- réduction du stress et apaisement profond
 - détente et amélioration du sommeil
 - équilibre énergétique
 - soulagement des douleurs
 - renforcement du système immunitaire
 - amélioration de la clarté mentale, ...
- ... **entre autres bienfaits !**



72 rue d'Allier - Moulin's - 09 81 16 17 21

Les astuces de Christelle !

Prévenir l'apparition des poux

Pendant la période d'épidémie, nettoyez les tapis, moquettes, literie et coussins et doudous où les poux sont susceptibles de se nicher. Inspectez régulièrement les brosses et peignes pour détecter la présence de poux. Ne pas échanger de bonnets, chapeaux, écharpes, accessoires...



©akimlin de Pixabay

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



Un nouveau relais pour les proches aidants



©Bulles d'R

La plateforme d'accompagnement et de répit Bulles d'R, portée par l'Udaf de l'Allier, lance un service de suppléance à domicile destiné aux proches aidants de personnes en situa-

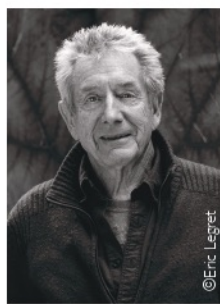
tion de handicap. Ce dispositif permet à un professionnel qualifié d'intervenir jusqu'à quatre heures au domicile de la personne aidée, offrant ainsi à l'aidant la possibilité de s'absenter en toute sérénité.

Pensé à partir des besoins exprimés par les familles, ce service répond aux difficultés rencontrées pour confier un proche ou quitter le domicile. Durant l'intervention, le professionnel assure un accompagnement personnalisé : aide aux gestes du quotidien, activités de stimulation ou simple présence rassurante, sans se substituer aux soins ou aux services d'aide existants. Chaque demande fait l'objet d'une évaluation préalable afin de proposer un accompagnement adapté.

Rens. Plateforme Bulles d'R - Udaf de l'Allier
0 805 03 06 09 (appel gratuit)
aidants03@udaf03.fr

Conférence l'eau au cœur de nos paysages

Le **samedi 10 octobre** à 18h, le CAUE de l'Allier propose, à la **salle polyvalente de Vallon-en-Sully**, une conférence gratuite avec **Gilles Clément**, jardinier, paysagiste, botaniste et écrivain. Figure majeure du paysage en France, il partagera sa réflexion sur les liens entre santé, paysages, biodiversité et changement climatique. « On ne peut rien faire sans l'eau », pour Gilles Clément, cette ressource essentielle doit nous conduire à repenser nos modes de vie et notre consommation. Sa gestion dépend de chaque territoire, de la nature des sols, des sources ou encore des nappes phréatiques. Le changement climatique accentue ces enjeux. Manque d'eau, montée des eaux ou encore risques de désertification pourraient profondément transformer nos territoires. Face à ces bouleversements, Gilles Clément invite à observer notre environnement et à adapter nos pratiques.



©Eric Legret

Une rencontre pour mieux comprendre les défis liés à l'eau et réfléchir à notre manière d'habiter les paysages de demain.

Plus d'infos ?
Contacter le CAUE
06 13 44 91 15



C'est la rentrée !



Profitez-en pour faire le point sur votre silhouette !

Avec notre
Bilan morphologique personnalisé

+

l'essai d'une haute technologie dédiée à la silhouette

pour seulement

19€⁹⁰

Et découvrez le protocole adapté à vos objectifs

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

Site : svelteo.fr
f Svelteo (Moulins)



Ateliers créations florales

Découvrez, créez et repartez avec votre composition florale

Bouquet d'automne

- Vendredi 16 octobre : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 17 octobre : 10h / 12h - 15h / 17h



Couronne de Noël

- Vendredi 27 novembre : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 28 novembre : 10h / 12h - 15h / 17h



La table en fête

- Vendredi 11 décembre : 14h / 16h - 17h / 19h
- Samedi 12 décembre : 10h / 12h - 15h / 17h



Durée 2h - Adultes/enfants + de 6 ans

Inscription 04 70 45 31 77

Aux côtés d'Aurélie, créez votre composition florale à partir d'une sélection de fleurs et repartez avec votre composition finale



Aux Florales - 2 rue Louis Tellier - Saint-Pourcain-s/Sioule



- Nouveauté dans le bocage -

L'association BRBR ouvre la première matériauthèque de l'Allier à Bourbon l'Archambault

Depuis le mois de mai, Bourbon-l'Archambault accueille la première matériauthèque de l'Allier. À l'origine de ce projet, l'association BRBR (Bocage Réemploi Biosourcé Rénovation), qui défend une rénovation plus durable et plus solidaire. **Lorelei Bourcheix**, menuisière de métier et coordinatrice de l'association, nous présente ce nouveau lieu.



Lorelei salariée de BRBR et Anna, architecte et membre du conseil collégial.



faire et de montrer qu'il est possible de fabriquer soi-même avec des matériaux réemployés.

Esprit Edition : Quel message souhaitez-vous faire passer ?

Lorelei Bourcheix : Chaque matériau réemployé représente un déchet évité et une ressource préservée. En choisissant le réemploi, on réduit son impact environnemental, on réalise des économies et on participe à une dynamique locale. Nous invitons tous les curieux à venir découvrir le lieu, même sans projet précis. C'est souvent en poussant la porte que naissent les idées !



Esprit Edition : Comment est née l'association BRBR ?

Lorelei Bourcheix : BRBR est née en 2024 autour d'un groupe de passionnées aux parcours complémentaires. Anna, architecte, Laure, éclairagiste de spectacle, Agnès, fondatrice de Vitavrac, et moi-même, menuisière. J'étais d'abord bénévole au sein du bureau avant de devenir salariée en janvier dernier pour coordonner le projet. Notre objectif est simple, donner une seconde vie aux matériaux du bâtiment au lieu de les voir partir à la benne.

Esprit Edition : Concrètement, comment récupérez-vous ces matériaux ?

Lorelei Bourcheix : Nous travaillons avec des particuliers, des professionnels, mais aussi avec le Sictom Nord Allier grâce à un partenariat en déchetterie. Nous intervenons également sur des chantiers de déconstruction pour déposer soigneusement les matériaux avant leur destruction. Bois, menuiseries, plomberie, électricité, quincaillerie, outils... tout ce qui peut être réemployé est trié, valorisé et remis en circulation.

Esprit Edition : Que trouve-t-on aujourd'hui dans votre nouveau local ?

Lorelei Bourcheix : Notre matériauthèque est un véritable magasin de matériaux de seconde main à prix solidaires. On y trouve aussi un atelier partagé réservé aux adhérents, où chacun peut venir fabriquer, réparer ou transformer ses projets. Depuis l'ouverture, des étagères, des plans de travail de cuisine, des présentoirs à bijoux, un composteur ou encore des tables ont déjà vu le jour. Nous mettons également à disposition un espace documentaire consacré à la menuiserie, à la rénovation écologique et aux matériaux biosourcés.

Esprit Edition : Quels sont vos projets pour les prochains mois ?

Lorelei Bourcheix : Depuis septembre, nous proposerons un service de location d'outils comme des perceuses, scies circulaires, scies sauteuses ou visseuses. Nous organiserons également un atelier thématique un samedi par mois : fabrication d'un jeu de Molkky, d'une marmite norvégienne, d'une mangeoire à oiseaux... L'idée est de transmettre des savoir-

Plus d'infos ?

BRBR - 06 08 78 31 39 - 07 43 44 63 04
19 avenue Émile-Guillaumi
Bourbon-l'Archambault.

Bon à savoir !

Ouvert aux particuliers, artisans, associations et bricoleurs. À découvrir : la matériauthèque, l'atelier partagé, les futurs ateliers mensuels et le stand de l'association lors des 50 ans du Sictom, le 25 septembre à Chézy.

Professionnels & particuliers

NETTOYAGE DE VITRES

NETTOYAGE DE VITRES
PANNEAUX SOLAIRES
VÉRANDAS
HAUTEUR & ACCÈS DIFFICILES

-50%
de crédit d'impôt*

@viternet | 06.65.55.77.83

*conditions sur vitrnet.fr

designer

VLD, la graphiste qui sublime votre marque

Victoire Lami designer

www.victoirelami.designer.com
contact@victoirelami.designer.com

06 77 14 29 84

Don Camillo
Restaurant

Pizzas à emporter

mid
Formule
Express
à 9€90

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

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

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

Comptoir de location

C.D.L.
MOULINS

La location qui donne vie à vos projets !

LOCATION 04 70 49 35 79
MATERIEL PARTICULIERS & PROFESSIONNELS

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

IMPRIMERIES Réunies

Imprimeur moulinois,
aimant la tradition & la modernité.

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

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

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

SCABB
RÉNOVATION

Rénovation globale
Maintien à domicile
Rénovation thermique

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

Qualibat

Chez nous, le
Bonheur
est fait maison

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

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 !



En balade à vélo !

Envie de découvrir Moulins et ses alentours autrement ? De jolies balades à vélo vous attendent sur l'agglomération ! L'Office de Tourisme vous propose plusieurs idées sur www.moulins-tourisme.com

Boucle à Bessay : balade du château de Chaugy

Niveau : Modéré - 25 min - 6,2 km

Au départ de Bessay-sur-Allier, empruntez la petite route qui vous éloigne du bourg et vous conduit sur les terres de la Sologne bourbonnaise. Poursuivez votre chemin jusqu'à parvenir au superbe Château de Chaugy. Prenez un instant pour admirer cette très belle habitation d'époque Louis XIII, nichée dans son écrin de verdure. Son corps de logis, sa porterie d'époque et son impressionnant pigeonnier en briques polychromes et pans de bois sont des exemples remarquables de l'architecture de la région, où un prince polonais s'est même installé au XIXe siècle. Dirigez-vous enfin vers l'église de Bessay-sur-A. Prenez le temps de contempler cet imposant édifice datant du XIe siècle avant de revenir à votre point de départ. **Important : cet itinéraire emprunte des voies partagées avec des véhicules motorisés.**

Retrouvez le descriptif de cette balade à vélo sur votre smartphone en téléchargeant gratuitement et sans création de compte sur l'application Cirkwi



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** !

15^{ème} Journée de la Fondation Le PAL Nature



(animations musicales, conférences, vente aux enchères...) pour cette 15^{ème} édition !

Tous les fonds collectés (entrées, visites de bâtiments, bénéfices de la restauration et de la boutique) seront redistribués à des associations.

« L'an dernier, cette belle journée avait attiré 5906 personnes et avait permis de collecter 107 764,05 € pour la conservation in situ, c'est à dire sur le terrain, en France et à l'étranger ! »

Pour info !

Tarif unique : 12 €

Billetterie (entrée + visites de bâtiment) accessible sur lepal.com et sur place, le jour J. Chèques vacances acceptés.

Pass saison et billets CSE non acceptés.

Gratuit pour les moins de 1 mètre.

Restauration sur place.

Boutique Comptoir de l'Ours ouverte.

Suivez toute l'actualité sur Facebook et Instagram.

Comme tous les ans, vous pouvez soutenir la Fondation Le PAL Nature en participant à la Journée de la Fondation organisée par des bénévoles, le **dimanche 4 octobre** prochain de 10h à 17h30 dans les allées du PAL.

Vous pourrez rencontrer les soigneurs et de nombreuses associations soutenues par la Fondation, découvrir ou redécouvrir le Village du Durable, visiter des bâtiments animaliers (6 €). Profitez de l'ensemble du parc animalier (attractions fermées) et d'animations exceptionnelles

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

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

Retrouvez en un clin d'œil ce qu'il faut semer ou planter en mai et juin !



L'ail



Le navet



Bon à savoir !

Des fruits frais à la cantine pour bien grandir

Dans le cadre de son plan « Moulins en action », la ville de Moulins a lancé l'opération « Vitamines à la cantine ». Cette initiative permet aux enfants déjeunant dans les restaurants scolaires de profiter gratuitement de fruits frais de saison, mis à leur disposition chaque jour. L'objectif est d'encourager une alimentation équilibrée dès le plus jeune âge et de faire découvrir aux élèves le plaisir de consommer des fruits frais. Ce dispositif, proposé sans coût supplémentaire pour les familles, participe également au soutien du pouvoir d'achat.





Journée de la **FONDATION** **Le PAL NATURE** 2026

DIMANCHE 4 OCTOBRE

Tarif
12€

De 10h à 17h30

(attractions fermées - restauration sur place)



NOMBREUSES ANIMATIONS

Rencontres avec les associations, tombola des soigneurs, visite des coulisses, village durable...

Découvrez la FONDATION
Le PAL NATURE



Photo : Elodie Labrosse @angel71430

Achetez vos billets en septembre sur www.lepal.com

Tous les bénéfices de cette journée sont reversés à la FONDATION Le PAL NATURE



- Pour les curieux -

Produit du mois



Le savon de ménage,
l'allié naturel de votre
maison



Simple, efficace et fabriqué localement, le savon de ménage de la Savonnerie Bourbonnaise s'impose comme une alternative écologique aux produits ménagers classiques. Conçu artisanalement à Bourbon-l'Archambault, il nettoie efficacement tout en limitant le recours aux détergents industriels.

Composé exclusivement d'huile de coco, il possède un pouvoir dégraissant grâce à l'acide laurique naturellement présent dans cette huile. Il convient pour nettoyer les plaques de cuisson, le four, les plans de travail, la vaisselle ou encore le linge. Son utilisation est simple. Il suffit de le faire mousser, de nettoyer, puis de rincer. Il est proposé en version nature ou parfumé au tea tree et à la menthe.

Derrière ce produit du quotidien se cache le savoir-faire de la Savonnerie Bourbonnaise à Bourbon-l'Archambault. Tous les savons y sont fabriqués à la main selon la méthode de la saponification à froid. Cette technique ancestrale permet d'obtenir des savons élaborés à partir de matières premières sélectionnées.

Labellisée Nature & Progrès, la savonnerie privilégie des ingrédients biologiques, locaux lorsque cela est possible et issus de filières équitables. Un engagement en faveur d'une fabrication respectueuse de l'humain, de la santé et de l'environnement.

Le petit plus : avec son format de 125 g, ce savon est proposé à partir de 2,90 € en version nature et 3,30 € en version parfumée. Une solution économique, locale et durable pour entretenir la maison autrement.

Où le trouver ?

À Bourbon l'Archambault :

- L'atelier boutique de la savonnerie Bourbonnaise (Pont des Chèvres)
- L'Archamb'bio



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 12h30,
Halle du marché.

• 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 13h
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 12h, Place du G. de Gaulle.

• MONÉTAY S/ALLIER

Le vendredi de 9h à 12h, Place de la Bascule.

• 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.

• NEUILLY 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 12h30, Place du marché.

• SAINT MENOUX

Le mercredi de 9h à 12h, Place de l'église.

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

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

• SOUVIGNY

Le jeudi de 9h à 12h, 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 19h, devant l'église.

• VILLENEUVE SUR ALLIER

Le mardi de 16h à 19h, Pl. du monument aux morts.

• 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'Etablissement 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.

• **NEUILLY LE REAL** Le jeudi 17 septembre de 16h à 19h à la salle polyvalente.



JE DONNE MON SANG,
JE SAUVE DES VIES !

Site fixe de Moulin : 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



- Consommer local -

Tradition Nivault s'installe à Chemilly

Depuis le mois de juin, Loïc Nivault et son équipe vous régaleront de leurs pains, pâtisseries et plats de snacking dans leur second magasin flambant neuf, situé à Chemilly, le long de la départementale. Un commerce très attendu des gourmands de la commune comme de ceux des environs.



Farine de tradition 100% française

Après la création de sa première boulangerie-pâtisserie à Neuvy, il y a près de 8 ans, Loïc Nivault a ouvert cet été son deuxième établissement, cette fois-ci à Chemilly. Nivernais d'origine, Loïc est particulièrement attaché à la vie rurale et a toujours souhaité s'installer hors d'une grande ville. « Faire revivre les petits bourgs de campagne est essentiel et leur offrir des produits de qualité l'est tout autant ». Loïc et son équipe utilisent en effet exclusivement une farine de tradition 100% française, sans additifs ni conservateurs. Pains classiques ou spéciaux, le choix est vaste, comme l'original Diabemix et son faible taux de glucide, ses graines de courge et de chia, parfait pour les personnes souffrant de diabète ou les gourmands soucieux de l'équilibre de leur ligne.

Pâtisseries légères

Les palais sucrés ne sont pas en reste avec une vitrine de pâtisseries des plus tentantes. Pâtissier de métier, Loïc aime concevoir des recettes dans lesquelles le sucre provient principalement, selon les mets, des fruits ou du chocolat. « Je n'aime pas les desserts trop lourds dont on laisse la moitié dans l'assiette en fin de repas. Je travaille des mousses légères, onctueuses pour se faire plaisir jusqu'à la dernière cuillerée sans jamais être écœuré ». La réputation de la maison Nivault est telle que l'agenda ne désemplit pas de réservations pour des mariages, des baptêmes, des anniversaires et d'autres événements à célébrer en toute gourmandise.

Petit-déjeuner et pause déjeuner

Pour les petits creux du midi, un large rayon de

snacking chaud et froid est proposé. Wraps, bagnats, salades et autres sandwichs sont à déguster en terrasse ou à l'intérieur dans une salle cosy, aux tons chauds. Sans oublier, le petit café ou le thé, à déguster sur place à toute heure, agrémenté pourquoi pas d'une des petites douceurs de la maison, comme le croquet chemillysois avec ses amandes et ses noisettes.

Pauline Orain

Infos pratiques

Ouvert du mardi au samedi de 6h à 19h. Le dimanche de 6h à 12h30.

À Chemilly, 179 route du Saint-Pierre Doré. Tél. 04 70 42 49 12

À Neuvy, 1 place de l'église. Tél. 04 70 45 03 92

Facebook : Boulangerie-Pâtisserie Tradition Nivault

Instagram : traditionnivault

VOTRE DEVIS GRATUIT !
Sur rendez-vous à votre domicile

Route de Moulins - 03 160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
04 70 67 04 40 - 06 31 28 65 18 - www.cuisines-gilbert.fr

BOUR. BON'ÉLEC
ÉLECTRICITÉ

- » Installation électrique
- » LED - Domotique
- » Dépannage électrique
- » Rénovation électricité générale
- » Mise aux normes
- » Conseils et expertise

07 44 76 00 98 ☎
fab.bourbonelec@gmail.com 📧

- 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT -



Le Pilates Reformer, entre force et douceur

Une nouvelle adresse bien-être a ouvert ses portes en juin dernier à Avermes. Derrière le studio **Hotter** pensé exclusivement pour les femmes, **Daena** et **Wael** ont imaginé un espace où l'on vient autant pour bouger que pour prendre soin de soi. Nous avons testé pour vous !



Esprit Edition : Comment est née l'idée de créer un studio de Pilates Reformer ?

Wael : Nous avions envie de proposer un concept encore peu développé dans la région. Le Pilates Reformer connaît un vrai essor, mais il restait difficile d'y accéder localement. L'ouverture du studio est venue de cette envie de proposer quelque chose de nouveau ici, à Avermes.

E.E. : Pourquoi avoir choisi le Pilates Reformer ?

Daena : C'est une méthode extrêmement complète. Elle permet de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la posture, de gagner en mobilité et en souplesse, sans aggraver les articulations. Chacun travaille à son rythme puisque la résistance de la machine s'adapte au niveau de la personne.

E.E. : Justement, qu'apporte le Reformer par rapport au Pilates sur tapis ?

Daena : Le Reformer utilise une machine équipée d'un chariot mobile, de ressorts et de sangles. Elle accompagne les mouvements et permet un travail très précis. Du coup, les exercices sont plus variés et offrent un meilleur accompagnement du corps. Le travail au sol est tout aussi précis, la différence se porte vraiment sur la contrainte imposée par les ressorts,

et la diversité du travail grâce aux sangles et à la machine.

E.E. : Comment se déroule une séance ?

Daena : Une séance dure entre 40 et 50 minutes. Exercices de respiration, enchaînements progressivement des mouvements, chaque cours sollicite l'ensemble du corps avec un travail du bas puis du haut du corps, suivi d'étirements en fin de séance. Des accessoires permettent également de varier les exercices comme le cerceau pour les torsions, la box pour travailler l'équilibre, les sangles pour aider à l'étirement... Les étirements ne sont pas présents qu'à la fin du cours, ils sont présents tout au long de la séance. En réalité il y a 4 routines progressives et à la fin de chaque routine ont fini par un ou deux exercices d'assouplissements. Les sangles ne sont pas là que pour l'étirement, elles sont surtout là pour augmenter l'amplitude des mouvements.

E.E. : À qui s'adressent vos cours ?

Daena : À toutes les femmes ! Que l'on soit débutante, sportive, jeune maman ou senior, chacune peut trouver sa place. Les séances se déroulent en individuel ou en petits groupes de sept personnes maximum, ce qui me permet de corriger les postures. Le Pilates Reformer est

d'ailleurs particulièrement apprécié après une grossesse pour reprendre une activité physique en douceur et retravailler les muscles profonds.

E.E. : L'expérience ne s'arrête pas au sport...

Wael : Exactement. Nous voulions créer une véritable parenthèse bien-être. Les participantes peuvent arriver un peu en avance ou prolonger la séance avec une boisson. Nous proposons notamment du matcha, chaud ou glacé, mais aussi d'autres boissons pensées pour faire du bien au corps. C'est notre façon de compléter l'expérience.

E.E. : Vous proposez également des cours en autonomie ?

Daena : Oui, après 3 séances d'initiation, les adhérentes peuvent accéder à des cours guidés en vidéo avec un casque audio. Je crée moi-même les séances ainsi que les vidéos afin qu'elles restent fidèles à notre méthode et à notre façon d'enseigner.

Plus d'infos !

HOTTER : 2 rue de la Laïcité - Avermes
Ouvert tous les jours de 6 h 30 à 21 h 30

On a testé pour vous !

Avant même de commencer, Wael nous accueille avec un délicieux matcha glacé. Une attention qui met tout de suite dans l'ambiance. Ensuite place au sport ! Daena nous présente les Reformers et prend le temps de nous expliquer leur fonctionnement ainsi que les consignes de sécurité. Même lorsqu'on découvre la discipline, on se sent rapidement en confiance. Durant la séance, Daena circule entre les machines pour corriger les postures. On réalise qu'avec le Reformer, on gagne en amplitude sans jamais avoir la sensation de forcer. En repartant, on se sent plus légère, plus détendue... et presque quelques centimètres plus grande ! Une séance complète et dynamique, à tester sans hésiter !

MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC

Gagnez en confort avant l'hiver !
Fenêtres, portes d'entrée et volets

Fournisseurs **FLIP** **LOREBAT**
EURADIF **FRANCO FERMETURES**

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins

04 70 49 30 11 www.mbm-menuiseries.fr
contact@mbm-menuiseries.fr



Judo : un nouveau club sur le tatami à Moulins

Figure moulinoise connue et entraîneur de judo, Gérard Azéma se lance cette rentrée dans une nouvelle aventure avec le Dojo Moulins Sud, nouveau club de judo à Moulins. Après plusieurs années de réflexion, il rejoint cette nouvelle structure avec le soutien de proches et de pratiquants. Le club propose des cours pour tous les publics, du baby judo aux adultes, ainsi que des séances de taïso, une activité dédiée à l'entretien physique.



Le Dojo Moulins Sud rejoint ainsi Yzeure Judo au sein de la TYM03 (Team Yzeure-Moulins Judo 03), qui rassemble les deux structures et leurs licenciés.

Plus de renseignements au 07 83 46 40 24. Rendez-vous au dojo des Capucines à Moulins, les mercredis à partir de 15h30 et les vendredis à partir de 18h. Toute l'actualité est à retrouver sur Facebook : La page du Dojo Moulins Sud.

La Forge Santé & Performance ouvre ses portes à Yzeure



Une nouvelle adresse dédiée au sport, à la santé et à la performance ouvre à Yzeure. Située au 43 rue du Parc d'Artillerie, La Forge Santé & Performance est portée par Mathias, avec l'objectif de proposer un espace accessible à tous, quel que soit son niveau. La salle propose un accompagnement en préparation physique, renforcement musculaire et condition physique, pour ceux souhaitant retrouver la forme comme pour les sportifs à la recherche de performance. Équipée de matériel professionnel, notamment de la marque Rogue, La Forge bénéficie d'une affiliation CrossFit et Hyrox, permettant aux pratiquants de s'entraîner dans des conditions adaptées.

Plus qu'une salle de sport, La Forge Santé & Performance souhaite créer une communauté où chacun peut progresser à son rythme. Les inscriptions sont ouvertes.

Portes Ouvertes le samedi 19 septembre de 10h à 16h. Rens. 06 29 36 07 20.

Un nouveau club pour les amateurs de fléchettes à Lurcy-Lévis



L'idée est née entre voisins, lors d'une soirée. Quelques jours plus tard, après une demande de salle à la mairie, une assemblée générale à six et l'affiliation à la Fédération, Les Flèches Lurcyquoises voient le jour. Depuis le 1er septembre, les joueurs se retrouvent chaque mardi, de 18h à 21h, au premier étage de la salle omnisports. Débutants ou habitués, chacun est le bienvenu. Valérie, Hugo et Olivier accueillent les nouveaux et partagent leurs conseils. Pas besoin d'être un as du 180, l'essentiel est de venir jouer, progresser et passer un bon moment ensemble. Licence fédérale : 60 € ; carte loisir et jeunes dès 12 ans : 30 €. Les deux premières séances sont offertes !

Renseignements : 06 03 80 13 10 ou 06 89 18 28 05.

 **Manuel Peixoto**
Photographe professionnel

- ☑ Mariages
- ☑ Événements sportifs et culturels
- ☑ Photographie animalière

3 à 4 expositions photographiques organisées chaque année dans différents lieux.

Déplacements dans toute la France

06 62 46 66 82  



Le coup de cœur d'Adeline !

Librairie jeunesse Coincidence - Moulins

Qui dit septembre dit aussi rentrée littéraire et nouveautés !

Du côté des adolescents et des jeunes adultes, laissez-vous tenter par « **Les Vipères Vénères** » d'**Anne Langlois**. Mêlant esprit de révolte et sororité, ce roman met en scène des championnes de roller-derby survoltées qui transforment leur passion sportive en un puissant étendard contre les discriminations du quotidien.

A partir de 14 ans. Editions Nathan

Bonne lecture ! Adeline



Besoin de visibilité ?

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



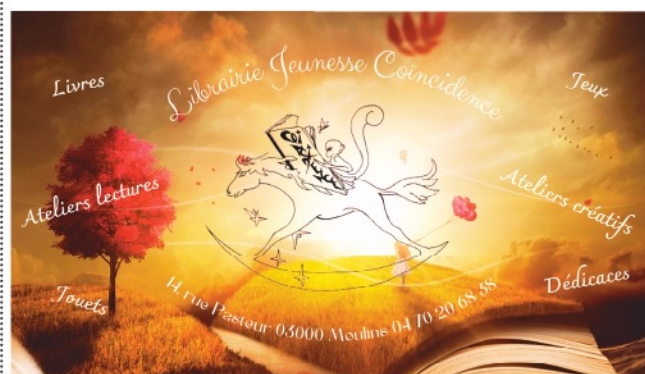
Atelier Qi Gong

SHIATSU
massage-bien-être

Frédérique PICARONY Professeur diplômé d'Etat
MOULINS - QI GONG mardi et jeudi - Shiatsu sur RDV

06 87 51 49 78 - www.atelier-qi-gong.com

QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être





- Pour les seniors -

Le sport réunit les EHPAD du bassin moulinois



Le **mercredi 28 octobre**, l'Espace Villars de Moulins accueillera la 3ème édition des **Olympiades inter-EHPAD**.

Coordonné par le Centre Hospitalier de Moulins-Yzeure, l'événement, baptisé « Olymp'EHPAD », réunira résidents et professionnels des EHPAD du bassin moulinois autour d'activités sportives, d'agilité et de jeux collectifs. Cette rencontre permettra aux participants de se retrouver, d'échanger entre établissements et de prendre part à différentes épreuves adaptées. Une journée consacrée à la pratique, au partage et à la participation de chacun.



La course de la Solidarité revient à Moulins

La **27ème édition** de la course et marche de la Solidarité se déroule le **samedi 19 septembre**. Organisé par l'EAMYA et l'association La Frigolée, l'événement permet de soutenir les actions menées toute l'année auprès des résidents des EHPAD. Les bénéfices de la journée seront reversés à La Frigolée, qui accompagne les résidents et propose des activités au sein des établissements. Course ou marche, chacun peut choisir sa formule. Rendez-vous à partir de 13h à l'hôpital de Moulins, pavillon Les Cèdres.

Inscriptions en ligne sur HelloAsso : « Courses et marches de la Solidarité » par l'Entente Athlétique Moulins Yzeure Avernies.
Plus d'infos : chalmin.fab03@gmail.com
06 65 30 17 22.



Des ateliers pour prévenir les chutes après 60 ans

Le Centre Social l'Escale, en partenariat avec l'association Kiné Prévention Auvergne Rhône-Alpes et la mairie de Besson, organise une conférence et des ateliers dédiés à la prévention des chutes, animés par une kinésithérapeute et d'autres professionnels de santé. Chaque année en France, deux millions de personnes de plus de 60 ans chutent, entraînant 9 000 décès et parfois une perte d'autonomie, notamment liée à la peur de rechuter. Les causes sont nombreuses : troubles de l'équilibre, habitat dangereux, médicaments, pathologies, troubles auditifs ou visuels... La prévention reste le moyen le plus efficace pour agir. La conférence, ouverte aux seniors, à leurs proches et aux professionnels médico-sociaux, aura lieu **mercredi 30 septembre à 10h, à la salle de la garderie de l'école de Besson**. Les 9 ateliers, destinés à de petits groupes de seniors, permettront de travailler l'équilibre, d'apprendre à se relever du sol et de bénéficier de conseils sur l'activité physique, la nutrition et l'aménagement du logement.

Rendez-vous à la salle de la garderie de l'école de Besson, de 10h à 11h ou de 10h à 11h30, les 14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre, 13 et 20 janvier 2027.

Renseignements et inscriptions : Centre Social l'Escale au 04 70 43 10 67 ou par mail.
Informations sur formationprevention.fr.

LA GRANDE CAVE À CHOCOLAT Sylvain FOURNIER



ARTISAN
Pâtissier - Chocolatier
Glacier - Confiseur

7 place de la Liberté
03000 MOULINS
04.70.49.18.41

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

Besoin de visibilité ?

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

AUTO - HABITATION - SANTÉ - PRÉVOYANCE

Votre assureur à **YZEURE**

Delphine SEPTIER

06 79 11 05 60

zyeure@thelem-assurances.fr

thelem
assurances

N°Orias : 22 003 039

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



- Bon appétit ! -

Le Grand repas, un menu pour tous

Le **jeudi 8 octobre**, l'Allier participe au Grand repas, un rendez-vous porté au niveau national par l'association Le Grand Repas. Le principe est simple, le même jour, différents établissements de restauration proposent un menu commun, imaginé à partir des produits et savoir-faire du territoire.

Cantines scolaires, restaurants traditionnels, établissements de santé, EHPAD, restauration collective, associations ou structures solidaires peuvent participer. L'objectif est de réunir les convives autour d'un même repas, de faire connaître les produits locaux et de sensibiliser au plaisir de manger ensemble et à une alimentation de qualité.

Le Chef parrain du territoire Allier

Romain Chevalier, responsable de l'Unité de Production Culinaire du Centre hospitalier de Moulins-Yzeure, est l'un des deux chefs parrains de l'édition 2026 dans l'Allier. Avec **Sébastien Méhaux**, du restaurant La Table d'Antoine à Vichy, il a conçu le menu proposé cette année. Retrouvez les lieux où participer au grand Repas : legrandrepas.fr/territoires/allier



Au menu !

Entrée : velouté de chou-fleur à la comtesse de Vichy, lard grillé, piment d'Espelette et éclats de châtaignes.

Plat : suprême de volaille, jus aux quatre épices, purée de panais à la tomme de vache, carottes glacées au gingembre et à la citronnelle.

Dessert : fondant au chocolat, crème anglaise au yuzu et crème fouettée à la vanille.

Save the date !

Au salon des familles, tous super-héros !

Le Salon des Familles donne rendez-vous aux petits et aux grands le **samedi 3 octobre à l'Espace Villars à Moulins** pour une journée placée sous le signe des super-héros. Pour cette nouvelle édition, les familles sont invitées à venir déguisées afin de participer pleinement à cette journée festive et conviviale. De nombreuses animations et activités gratuites seront proposées tout au long de la journée : prestataires de massage, médiation animale, photobooth, spectacle, circuit de kart pour les enfants, ateliers et bien d'autres animations à découvrir.

Bon à savoir ! Espace de restauration et coin pique-nique sur place.

Entrée et animations gratuites.



Venez nous rencontrer !

« Nous serons présentes avec notre coin lecture détente et bien-être. » Aude & Julie

L'Esperluette

Alimentation biologique

à Yzeure

Bio, local
et conseils pour
votre bien-être

..... Qualitatif et compétitif !

Huile olive bio 1l origine Tunisie

7.98€ le litre

Stock limité - Valable jusqu'au 15 octobre 2026



190 route de Lyon - 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_yzeure



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 !



Coup de cœur de Aude & Julie

Un kiosque de lecture au collège



Les éco-délégués du collège Anne de Beaujeu à Moulins ont présenté le nouveau kiosque de lecture installé dans la cour de récréation au printemps dernier. Ce projet, réalisé avec

Mme Cury dans le cadre de l'aménagement de la cour, permet aux élèves de disposer d'un espace dédié à la lecture pendant les récréations. Grâce à la boîte à livres fabriquée par M. Giraud, chacun peut emprunter un ouvrage et lire sous le kiosque. Les éco-délégués ont également rédigé un règlement pour veiller au respect de ce lieu de lecture. Un appel aux dons de livres est lancé auprès des élèves, des familles et du personnel. Les ouvrages proposés seront vérifiés et tamponnés par Mme Latta (responsable du Centre de documentation et d'information du collège) avant d'être mis à disposition.



Guide pratique

Bien-être & performance : les secrets du biohacking de Franck Chaput

Un guide pratique pour améliorer durablement son bien-être et ses performances physiques et mentales. À travers les principes du biohacking, Franck Chaput propose une approche globale fondée sur quatre piliers essentiels : l'exercice physique, la préparation mentale, la gestion du repos et la nutrition. Appuyé par des études scientifiques, il partage des techniques simples à intégrer au quotidien comme la respiration, la visualisation, la douche froide ou le jeûne afin de prévenir l'épuisement et aborder son quotidien avec plus de sérénité et d'énergie.

Franck Chaput est un ancien sportif de haut niveau en karaté



(7ème DAN, et 6 fois champion de France).

L'ouvrage est disponible dans toutes les Fnac, Cultura ainsi que sur Amazon.

Save the date !

Shifumania, la plus grande compétition de Shifumi de retour à Yzeure !

Préparez vos meilleures stratégies de pierre, feuille, ciseaux ! Le **samedi 19 septembre** la salle Yzeurespace à Yzeure deviendra l'arène de la 3ème édition du championnat de France de Shifumi. Cet événement insolite est porté par la société bouronnaise Events Attitude, qui transforme ce jeu d'enfance en véritable compétition à l'ambiance survoltée. Shifumania revient avec encore plus d'animations, de surprises... et 2000 € à la clé pour le vainqueur de l'édition.

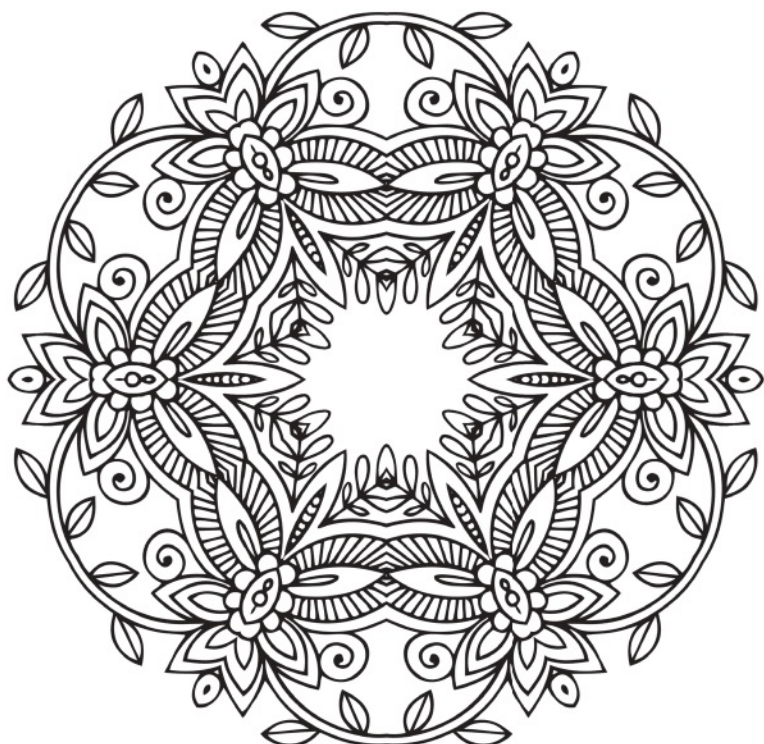
Rejoignez #Shifumania ! Venez tenter votre chance, vivre l'expérience de l'intérieur... et peut-être devenir le champion ou la championne de France de Shifumi !

Toute l'actualité Shifumania sur Facebook & Instagram. Inscriptions sur place.



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.

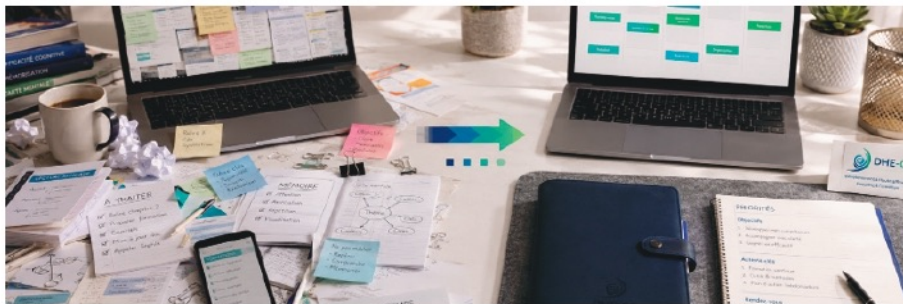


Mieux apprendre, mieux s'organiser, mieux travailler



À la rentrée, les bonnes résolutions sont nombreuses. Mieux s'organiser, gagner du temps, retrouver de la sérénité ou reprendre confiance. Mais très vite, le quotidien reprend le dessus : cours, réunions, dossiers, messages, démarches administratives...

Comment éviter la surcharge mentale et travailler plus efficacement sans s'épuiser ? Rencontre avec **Delphine Gysembergh, fondatrice de DHE-CF**, qui partage ses conseils pour mieux utiliser ses ressources au quotidien.



Esprit Edition : Pouvez-vous nous présenter DHE-CF ?

Delphine : Je suis la fondatrice de DHE-CF Développement à Haute Efficacité, Coaching & Formation. J'ai toujours été animée par la curiosité, l'envie d'apprendre et le plaisir de transmettre des outils directement utiles. Aujourd'hui, j'accompagne des étudiants, des particuliers et des professionnels en efficacité cognitive, bureautique et expression écrite.

Esprit Edition : Quel est votre objectif lorsque vous accompagnez une personne ?

Delphine : Mon objectif n'est pas d'ajouter une méthode de plus à un quotidien déjà chargé. J'aide chacun à mieux utiliser ses ressources. Son attention, sa mémoire, son organisation et sa confiance. Être plus efficace ne signifie pas en faire toujours plus. Cela signifie mieux comprendre son fonctionnement, hiérarchiser ses priorités, alléger sa charge mentale et travailler plus sereinement. Quand on sait où porter son attention et comment mémoriser durablement, on avance avec beaucoup moins de stress.

Esprit Edition : Peut-on vraiment apprendre

à mieux mémoriser ou à mieux s'organiser ?

Delphine : Absolument. Lire plus efficacement, mémoriser durablement, structurer ses idées, organiser son temps, clarifier un écrit ou mieux utiliser des logiciels de bureautique ne relève pas d'un don. Ce sont des compétences qui se développent avec des méthodes adaptées et un peu de régularité. Chacun peut progresser.

Esprit Edition : Quels résultats observez-vous chez les personnes que vous accompagnez ?

Delphine : Je pense à une jeune élève qui bloquait complètement sur les tables de multiplication. Nous avons utilisé des images, des associations d'idées, du rythme et des séances courtes. Petit à petit, elle a repris confiance et les résultats ont suivi. J'ai également accompagné un lycéen qui préparait son baccalauréat. En structurant ses révisions et en travaillant avec une méthode adaptée, il a gagné en efficacité et en sérénité. Des adultes retrouvent également de l'aisance dans leurs écrits ou leur organisation quotidienne.

Esprit Edition : Votre approche semble très

personnalisée...

Delphine : C'est essentiel. Il n'existe pas de méthode universelle. Chaque personne a son rythme, ses contraintes et ses objectifs. Je prends le temps de comprendre ce qui bloque avant de proposer des exercices et une progression adaptés. L'idée est d'installer de nouvelles habitudes qui restent dans le temps.

Plus d'infos ?

DHE-CF Coaching & Formation

contact@dhe-cf.fr • 06 80 61 77 66

www.formations.dhe-cf.fr/accueil

Accompagnements individuels, ateliers et formations, en présentiel dans l'Allier ou à distance.

Les 5 repères de Delphine pour bien redémarrer

- Alléger avant d'ajouter.
- Lire avec une intention.
- Mémoriser grâce aux images et aux associations.
- Structurer ses idées avant d'écrire.
- Travailler par séquences courtes pour rester concentré.

Le conseil à retenir

Avant d'ouvrir un document, posez-vous cette question : "Qu'est-ce que je dois comprendre, retenir ou décider ?"

Cette intention permet de repérer rapidement l'essentiel, d'éviter de tout traiter au même niveau et de gagner un temps précieux.

2026 PORTES OUVERTES
2 Boulevard de Courtais, 03000 MOULINS



**MER
23
SEPT**
10H - 16H

PROGRAMME

Prise d'infos
Visite des locaux
Rencontre conseillers / partenaires
Témoignages jeunes
Coaching emploi





Addict'Life, un jeu bourbonnais qui sensibilise les jeunes aux addictions

La Ligue de l'Enseignement de l'Allier innove en créant un jeu de société à la fois compétitif et collaboratif « Addict'Life ». Cet outil pédagogique s'adresse aux structures scolaires, périscolaires et hors scolaires pour sensibiliser les adolescents dès 12 ans aux dangers de la dépendance.



Réfléchir aux conséquences de ses choix par le jeu

« Addict'Life » implique les participants dans des scénarios réalistes qui les aident à anticiper les dérives de la dépendance. De manière ludique, les joueurs sont amenés à comprendre les impacts concrets des addictions sur leur santé physique et mentale, mais aussi sur leurs finances et leur vie sociale. Outre la compréhension des mécanismes d'addictions, les jeunes joueurs développent leurs compétences de prise de décision et de résolution de problèmes.

Une fabrication locale, solidaire et inclusive

La conception du plateau et des pièces de jeu a été confiée par la Ligue de l'enseignement à l'École de la deuxième chance (E2C) à Moulins. Les jeunes de la promotion 2025-2026 ont ainsi pu se former aux outils numériques en manipulant le logiciel Sketchup pour l'imprimante 3D et Silhouette Studio pour la création des autocollants.

La sensibilisation par le jeu

L'ambition de la Ligue est de faire de ces sessions (qui durent généralement de 1h30 à 2h) une porte d'entrée vers une prise en charge plus globale. Utiliser ce support ludique peut notamment permettre aux structures d'accueil de libérer des budgets pour financer, en complément, une conférence ou une intervention d'experts comme le CSAPA (Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ou France Addictions.

Comment se déroule une partie ?

Autour du plateau, le jeu réunit au moins six participants, chacun incarnant l'une des problématiques majeures du quotidien des adolescents :

- L'alcool
- La drogue
- Les écrans
- Les jeux d'argent
- Les jeux vidéo
- Le tabac

Les modalités d'intervention sont à définir directement avec la ligue de l'enseignement - fédération de l'Allier: Ce projet a été financé par des fonds MILDECA, (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)

Renseignements et inscriptions pour bénéficier d'une intervention autour du jeu Addict'Life : formation@laligue03.org

Save the date !

SISM 2026, les arts au service de la santé mentale

Du **5 au 18 octobre**, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale reviennent sur le bassin de Moulins et ses alentours pour une 37^e édition placée sous le thème « *Pour la santé mentale, ouvrons-nous aux arts* ».

Parce que l'art permet parfois d'exprimer ce que les mots ne disent pas, il sera au cœur de cette nouvelle édition des SISM. À Moulins, Yzeure, Avermes, Bourbon-l'Archambault, Cressanges et Le Montet, de nombreux acteurs du territoire proposent des rendez-vous pour créer, échanger, découvrir et partager.

Au programme : ateliers d'écriture et d'arts plastiques, danse, théâtre, exposition, toile participative, ciné-débats ou encore ateliers autour des émotions. Ces rendez-vous offrent différentes façons de s'exprimer et de favoriser la rencontre et le lien social.

Parmi les temps forts, le public pourra participer à une toile participative à Moulins, découvrir les ateliers « *Créer ensemble, nous rassemblons* » à Cressanges, Le Montet et Bourbon-l'Archambault, ou encore assister au spectacle « *The Place to Be !* », présenté à Avermes et Yzeure. Les ciné-débats inviteront également à échanger autour de sujets liés à la santé mentale, avec notamment une séance consacrée au regard porté sur la vieillesse et une autre autour des stéréotypes de genre. Des ateliers d'écriture, de danse et de création autour des émotions complètent également le programme.

Bon à savoir !

De nombreux rendez-vous sont ouverts à tous, certains sur inscription ou réservation. Le programme complet sur www.semaines-sante-mentale.fr.



**Vous recherchez
du boulot ?
Venez chez**



8 Place Garibaldi - MOULINS

www.ACTO-RH.com

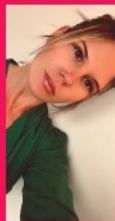
04 70 20 21 29

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

Nouvelle praticienne

Sélène LE GUEVEL, L'instant Douceur

Massages bien-être et soins du corps à domicile



« Titulaire depuis de nombreuses années d'une licence en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS), option Activités Physiques Adaptées à la Santé (APAS), j'ai toujours été attirée par l'univers du bien-être. C'est donc tout naturellement que j'ai choisi de me former aux massages et aux soins du corps. Le massage bien-être est une pratique de relaxation corporelle dont l'objectif est avant

tout de procurer une profonde détente, sans visée médicale ni thérapeutique. Les massages s'inscrivent dans une démarche de prévention, de relaxation et de mieux-être global. Les séances durent entre 20 et 50 minutes, selon le soin choisi. »

Tél : 06 01 30 16 76 (rdv par SMS)

L'instant Douceur

L_instantdouceur_

Sur rendez-vous, à domicile secteur Allier - Nièvre - 50km autour de Moulins.

#Publi-rédactionnel

#Ostéopathie

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

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

4 rue de Villars à MOULINS

#Naturopathie

• Marion ROCHARD

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

06 64 45 11 72

Marion Rochard Naturopathe

Sur rendez-vous :

L'Esperluette - 190 route de Lyon à YZEURE

#Étiopathie

• Marie-Laure DURY

Étiopathe

www.etiopathe-moulins.fr

06 50 12 73 85

Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repos à MOULINS

#Kinésiologie

• Bénédicte TAILLANDIER

Kinésiologie et décodage biologique

Transgénérationnel

Tél : 06 75 16 08 88

taillandierbenedicte9@gmail.com

benedicte.kinesio.decodagebiologique

19 rue Emile Mâle à YZEURE

#Diététique-nutrition

• Naturhouse Moulins

Marion PIGERON et Mélanie AUREMBOUX

Diététicienne-nutritionniste

naturhouse.moulins@hotmail.fr

07 81 24 48 21

Naturhouse France

169 Rue de Decize à MOULINS

23 Rue Fbg Paluet à ST-POURÇAIN-S/S.

• Pauline ORAIN Accompagnement

Biographie - Fleurs de Bach

Médiation par l'animal

06 76 77 52 92

www.po-accompagnement.fr

#Coaching et Formation

• Delphine Gysembergh – DHE-CF

> Formatrice en efficacité cognitive, bureautique et expression écrite

Lire mieux • Mémoriser durablement •

Structurer ses idées • Gagner en efficacité

> Des outils concrets adaptés à vos besoins et à vos objectifs

Étudiants • Particuliers • Professionnels

contact@dhe-cf.fr - 06 80 61 77 66

www.formations.dhe-cf.fr/accueil

Dhe-Cf Formations

“ 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

Carole Daubanay Sophrologie & Massages du Monde

5 rue d'Avrilly à TREVOL

#Massage - Cercle de Femmes

• Sofi MONSIMER BARDET

Massage de l'être : séance individuelle et formation, depuis 15 ans

Cercle de Femmes

Tél : 06 78 55 01 77

www.sofiencouleurs.fr

sofi monsimer

À SALIGNY-S/ROUDON. 7j/7 ou à MOULINS

#Dév'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 à YZEURE

#Chiropraxie

• Dimitri BARTOS, Marine HERMET,

Suzy-Lou BRILEY Chiropracteurs

Centre Chiropratique du Bourbonnais

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

11 av. du Général Leclerc à 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

archedebeaute03

arche de beaute

68 Bd de Nomazy à MOULINS



Reprise des cours depuis le 7 septembre ! www.aikidobourbonnais.com - 06 31 52 64 65

SALON DES FAMILLES



VEZ DÉS !
COIN PIQUE-NIQUE
ET RESTAURATION
SUR PLACE

**ANIMATIONS
ATELIERS GRATUITS**

SAMEDI 3 OCTOBRE 2026



**MOULINS
ESPACE VILLARS**

10 H 30 - 18 H 30

CONTACT: 04 70 48 51 29