

Découvrir le plaisir de bouger avec son chien



Dans le bocage Bourbonnais,
Sawsan et Berlioz vous
donnent rendez-vous
pour tester le canicross !

celtô

SPA & BIEN-ÊTRE
À BOURBON-LANCY



BOUGER, SE RENFORCER, RÉCUPÉRER : LE SPORT AUTREMENT À CELTÔ

Un véritable allié de *la santé* et du *bien-être*.



UNE SALLE DE SPORT accessible à tous

La salle de cardio-musculation de Celtô permet de pratiquer en toute autonomie grâce à différents équipements : Appareils de cardio-training, vélo elliptique, rameur, tapis de course, machines à charges guidées... Une solution idéale pour reprendre ou maintenir une activité physique régulière, selon ses objectifs et son niveau.

SPORT + ESPACES THERMOLUDIQUES : LE DUO GAGNANT

Parce que prendre soin de son corps passe aussi par la récupération, Celtô permet d'associer activité physique et détente.

28€

Accès à la salle
de sport
+ une demi-journée
aux espaces
thermoludiques



LE SPORT SUR ORDONNANCE

et L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE :
Un accompagnement personnalisé

Pour les personnes dont l'état de santé nécessite une pratique adaptée, Celtô propose également un accompagnement en Activité Physique Adaptée (APA), en salle ou en balnéothérapie.

Après prescription médicale, nos professionnels en APA construisent une prise en charge individualisée, tenant compte des capacités, des besoins et des objectifs de chaque personne.



Selon les situations et les contrats, une prise en charge par certaines mutuelles peut être possible : il est conseillé de se renseigner directement auprès de son organisme complémentaire avant de débiter le parcours.

12, avenue de la Libération - 71140 Bourbon-Lancy

☎ : 03 85 89 06 66

✉ : contact@celto.fr

www.celto.fr



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



Ils diffusent notre magazine, merci !



L'atelier du 100 d'wich à Moulins



Médiathèque 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

Magazine Esprit Sport & Bien-être
119 Octobre 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

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 - Athak - SeeMoo - Ame-
thyst Studio - Deni Sudibyo - Ghazy Muhtarom - Dimas W Rizky -
IMG visuals icons - Bangun puji Lestari - Yon ten - Cuputo - Isabel Foo
Thenounproject.com - all-free-download.com

Curieux ?



Scannez !

Merci à nos partenaires :



- Publi-rédactionnel -



Marie-Luce RETOURNA
El Agent Général d'Assurances

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

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

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

“ Besoin de visibilité ?

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

8 Place Garibaldi
03000 MOULINS
04 70 20 21 29
www.ACTO-RH.com



Vous recherchez
du boulot ?



RISPAL
automobiles

SPECIALISTE BMW & MINI & MOTORSPORT

RISPAL AUTOMOBILES DÉMÉNAGE !

Il y a deux ans, **Julien RICARD** a repris le garage Rispal avec
l'envie de poursuivre son histoire tout en lui apportant son sa-
voir-faire et son dynamisme.

Aujourd'hui une nouvelle étape se prépare !
Le garage déménagera le 16 novembre
au 9 rue Blaise Sallard à Yzeure

Ce changement permettra d'accueil-
lir la clientèle dans de meilleures
conditions et de développer l'activité,
tout en conservant la proximité, la
confiance et l'esprit familial qui font la
force du garage. Toute l'équipe est
impatiente de poursuivre cette aven-
ture et de partager cette nouvelle
étape avec ses clients.



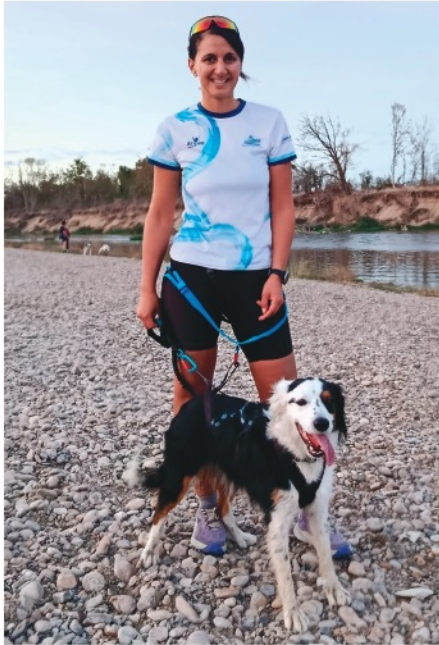
Du lundi au vendredi de 7h30 à 12h30 et de 13h30 à 19h
9 rue Blaise Sallard à Yzeure - 04 70 44 60 81



- Nouveauté -

Courir à deux, ça change tout !

Canicross, cani-VTT, cani-randonnée... **Les Hot Dogs du Bourbonnais** font découvrir les différentes façons de faire du sport avec son chien. À l'origine de l'association, **Sawsan Helal** vétérinaire à Saint-Menoux et sportive, nous raconte comment l'arrivée de **Berlioz** dans sa vie lui a fait découvrir le canicross... jusqu'à lui donner envie de transmettre cette passion.



Esprit Edition : Avant le canicross, vous étiez déjà sportive ?

Sawsan : Oui, je pratiquais la course à pied et le triathlon. Puis Berlioz est arrivé dans ma vie. Il a aujourd'hui 3 ans et, dès ses 18 mois, j'ai commencé à courir avec lui. Au départ simplement pour lui faire plaisir et lui permettre de se dépenser. Depuis, j'ai rapidement découvert une autre façon de courir.

Esprit Edition : Qu'est-ce qui change justement par rapport à la course à pied seul ?

Sawsan : La motivation est différente et le rythme aussi ! Avec le chien qui tracte, on court généralement plus vite. Mais le canicross demande également tout un travail d'éducation. Il faut lui apprendre la droite, la gauche, à rester attentif aux indications... et surtout développer une vraie confiance avec son chien.

Esprit Edition : Vous avez ensuite rejoint un club ?

Sawsan : Oui, je me suis inscrite au club de canicross de Montluçon et j'ai participé à quelques compétitions, toujours pour le plaisir. C'était aussi une façon de travailler la sociabilisation de Berlioz. Sur certaines épreuves, on peut se retrouver avec 200 ou 300 chiens au départ ! Cela demande de l'entraînement pour qu'il reste attentif à son coureur malgré toute cette excitation. Et eux aussi peuvent avoir l'esprit de compétition ! Certains cherchent à passer devant et à devenir le chien de tête. Il faut apprendre à canaliser cette envie et à fonctionner ensemble.



Esprit Edition : C'est de là qu'est née l'idée des Hot Dogs du Bourbonnais ?

Oui, l'idée est venue assez naturellement. Avec Natacha Gamon, ostéopathe animalier à Bressolles, nous avons commencé à courir ensemble, puis des amis nous ont rejointes, et des amis d'amis... Petit à petit, un groupe s'est formé et nous nous retrouvons à plusieurs le dimanche matin pour courir avec nos chiens. L'idée de créer une association s'est finalement imposée d'elle-même, avec l'envie de partager cette passion et de permettre à d'autres de la découvrir. Les Hot Dogs du Bourbonnais ont ainsi vu le jour à Autry-Issards et comptent aujourd'hui une quinzaine d'adhérents, avec des profils très différents, aussi bien chez les maîtres que chez leurs compagnons : lévriers, beagles, huskies, border collies...

Esprit Edition : Comment se passent les sorties ?

Sawsan : Nous proposons principalement du canicross, du cani-VTT et de la cani-randonnée. Pour la course, nous pouvons partir sur des parcours d'environ 5 à 20 km selon les personnes présentes et leur niveau. L'idée est que chacun puisse trouver une pratique qui lui corresponde. L'association est également là pour conseiller. Choix du matériel, apprentissage des directions, façon de débiter... Nous pouvons prêter de l'équipement pour permettre de tester avant d'investir.

Esprit Edition : Et si l'on n'a pas de chien adapté à la course ?

Sawsan : On peut quand même venir essayer !



Natacha possède une meute de dix huskies, ce qui permet notamment de découvrir les sensations de la course avec un chien habitué à ce type d'activité. C'est une bonne façon de savoir si la discipline nous plaît avant de se lancer.

Esprit Edition : Faut-il forcément avoir un husky ou un chien très sportif ?

Sawsan : Pas du tout. On retrouve au sein de l'association des races très différentes. Le plus important est que l'animal soit en bonne santé et que l'effort soit adapté à ses capacités. Il faut également respecter sa croissance avant de commencer la traction et progresser à son rythme.

Esprit Edition : Qu'est-ce que cette pratique apporte dans la relation avec son compagnon ?

Sawsan : Beaucoup de complicité et de confiance. On apprend à être attentif à ses réactions, à communiquer et à avancer ensemble. C'est une activité physique, mais aussi un vrai travail de binôme. Il se dépense, physiquement comme mentalement, et on partage quelque chose de différent avec lui.

Esprit Edition : Et la compétition aujourd'hui ?

Sawsan : Je continue à participer à des compétitions, mais désormais avec des membres de l'association. C'est différent de partir seule ! On se retrouve à plusieurs, on partage la course, les départs, les expériences... Le plaisir est aussi de vivre ces moments ensemble.

Esprit Edition : Un conseil à ceux qui seraient tentés d'essayer ?

Sawsan : Venir découvrir ! Il n'est pas nécessaire de vouloir faire de la compétition ni d'être un grand sportif. On peut simplement essayer, être conseillé, voir si la pratique nous plaît et si son compagnon y prend plaisir. Et souvent, c'est lui qui finit par nous donner envie de ressortir les baskets !

*Bon à savoir ! Deux essais offerts.
Plus d'infos : 07 60 50 30 22 - Facebook
[hotdogscanicross.wixsite.com/canicross-france](https://www.hotdogscanicross.wixsite.com/canicross-france)*

Le FC Moulins Rugby fête ses 120 ans

Fondé en 1906, le FC Moulins Rugby célèbre cette année ses 120 ans. Pour marquer cet anniversaire, le club donne rendez-vous aux moulinois, joueurs, anciens et supporters en octobre et novembre.



1923. Équipe ayant évolué dans l'élite du rugby français à cette époque (1ère Division).

Depuis sa création, le FCM a vu se succéder des générations de joueurs et de dirigeants. Son histoire s'est construite autour des rencontres, des matchs et des moments partagés. Cet anniversaire permet aussi de transmettre la mémoire du club et de rappeler sa place dans la vie sportive moulinoise.

Le club propose un livret des 120 ans, réalisé par Jean-Louis Dudun. En 56 pages, il retrace l'histoire du FCM à travers des archives et les principales dates du club. Il est vendu 6€ au bar L'Eden à Moulins et les jours de match au Stade Pierre-Faure.

Le mardi 20 octobre, un hommage sera rendu au cimetière de Moulins à Pierre Faure, fondateur du club, ainsi qu'à Antoine Sulliet, joueur du FCM fusillé le 4 septembre 1944, à l'âge de 17 ans.

Deux soirées sont également prévues à la salle des fêtes de Moulins : « Ripailles & chansons de rugby », le **samedi 7 novembre**, puis le gala des 120 ans, le **samedi 28 novembre**. Repas et musique seront au programme.

Les jours de match, le Stade Pierre-Faure accueillera des animations, notamment avec la Fanfare des Sapeurs-Pompiers. Le tournoi de l'École de rugby complétera le programme. Pour le club, ces 120 ans sont l'occasion de se retrouver et de faire vivre une histoire commencée il y a plus d'un siècle.



1919. L'équipe du "renouveau". La guerre de 14/18, avait décimé les rangs du FCM, ces joueurs ont perpétué l'Histoire du club.

*Chronique sportive
et humoristique
de Jean-Louis Dudun*



#Rugby

La blague qui pique



Dans l'atmosphère surchauffée du vestiaire, du FCMOULINS, Pierre Parmentelot dit "Peu-peu" s'active sur les guiboles de Jean Ameurlain. Le soigneur y va de bon cœur à grands coups de Dolpic. Cette fameuse huile "chauffante-piquante" capable de faire fondre du plomb. Ses mains luisent encore de cette huile napalmée quand Ameurlain, le regard malicieux, lui lance d'un air innocent "Peu-peu t'as un truc sur l'oeil droit, non ?" Erreur fatale. Le réflexe l'emporte sur le cerveau : Peu-peu porte sa main au visage et se frotte la paupière. L'effet est atomique. En une fraction de seconde, la chimie opère, l'oeil vire au rouge pompier, le pauvre soigneur se met à pleurer toutes les larmes de son corps puis se met à en vouloir à la terre entière, en maugréant "bougre d'andouille" à la destination de Jean. Dans le vestiaire c'est l'hilarité générale. Bilan : un soigneur transformé en phare breton et une équipe pliée en deux. Ameurlain a prouvé que le danger pouvait venir de là où on l'attendait le moins.



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 !



Pierre BEZERT
Plombier Chauffagiste

03000 Coulandon

 Chauffage  Rénovation Salle de Bains

 Pompe à chaleur  Climatisation

06 50 67 38 26
bezertpierre@yahoo.fr




Besoin de visibilité ?

“ Vous souhaitez communiquer dans le magazine ?

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

MBM
MENUISERIES
ALU • BOIS • PVC

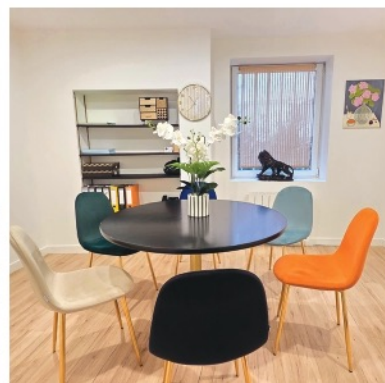
Gagnez en confort avant l'hiver !
Fenêtres, portes d'entrée et volets

Fournisseurs    

9 Rue de Foulet - 03000 Moulins
04 70 49 30 11 www.mbm-menuiseries.fr
contact@mbm-menuiseries.fr

JACQUEMART IMMOBILIER

VENTE - ACHAT - ESTIMATION - LOCATION



« Une nouvelle adresse, la même proximité »

Depuis plus de 45 ans, Jacquemart Immobilier fait partie du paysage moulinois. Au fil des décennies, cette agence indépendante et familiale est devenue une véritable institution à Moulins, accompagnant plusieurs générations de vendeurs et d'acquéreurs.

Une histoire qui se transmet

Cette histoire s'est construite notamment autour de **Michel Descloux**, qui a su faire grandir l'agence tout en préservant ce qui constitue encore aujourd'hui son identité : la proximité, la confiance et l'humain. Car derrière chaque maison, chaque appartement et chaque transaction, il y a avant tout une histoire, un projet de vie et des personnes.

Depuis huit ans, **Marie-Charlotte Mousset** a rejoint l'aventure et participe pleinement à son évolution. Plus récemment, **Arnaud** son mari, est venu renforcer l'équipe. Une transmission dans la continuité, avec l'envie de conserver les valeurs qui ont fait la

réputation de Jacquemart Immobilier tout en apportant une nouvelle dynamique et une nouvelle façon de travailler :

Un nouveau chapitre rue de l'Horloge

Cette évolution se concrétise par l'installation de l'agence au 15 rue de l'Horloge, en plein cœur de Moulins. De nouveaux locaux, plus visibles et plus accueillants, pensés comme un véritable lieu d'échange avec les clients. Mais aussi des méthodes de travail renouvelées et des outils adaptés à l'immobilier d'aujourd'hui : photographies professionnelles, vidéos, prises de vues par drone, visites virtuelles et mise en valeur digitale des biens.

L'humain au cœur de chaque projet

Mais si les outils changent, l'essentiel reste le même : l'humain. Chez Jacquemart Immobilier, pas de relation standardisée ni de projet traité à la chaîne. Chaque client est écouté, conseillé et accompagné personnellement, avec bienveillance, proximité et une connaissance fine du marché local. Expérience, modernité et proximité : Jacquemart Immobilier écrit aujourd'hui une nouvelle page de son histoire, tout en restant fidèle à son identité : une agence locale, familiale et résolument proche de ses clients.

▼ Michel Descloux, Marie-Charlotte et Arnaud Mousset



Des projet ? Contactez-nous !

15 Rue de l'Horloge - Moulins - 04 70 46 68 07

Marie-Charlotte Mousset - Michel Descloux - Arnaud Mousset





Projection et échanges **autour**
du film **“Premières Lunes”**



Rendez-vous **jeudi 22 octobre à 20h au cinéma de Bourbon l'Archambault**. Ce film réalisé par Mélanie Mélot donne la parole à des jeunes filles et femmes du monde entier autour de leurs premières règles et du vécu de ce passage. À travers des récits intimes, il aborde les traditions, les tabous, les silences, mais aussi les chemins d'émancipation liés à cette étape universelle. C'est une œuvre sensible, à la fois culturelle et profondément humaine. Un temps d'échange sera proposé à la suite de la projection.

Bon à savoir !

Événement organisé en partenariat avec le Centre social Adéquat, le Nabab et Céline Caille, sophrologue et marraine du film.

www.premiereslunes.fr

**Rens. auprès d'Adéquat : 04 70 67 12 63
accueil.adequat@gmail.com**

La danse tahitienne arrive dans le Bocage

Envie de bouger au rythme de la Polynésie ? À Bourbon-l'Archambault, **Tiva Sodano** propose désormais des cours de danse tahitienne pour débutantes avec l'association Mahana Tahiti Danse.

Mahana signifie « soleil » en tahitien. Un nom qui donne déjà le ton de cette nouvelle activité proposée dans le Bocage. Avec Mahana Tahiti Danse, Tiva Sodano souhaite partager la danse tahitienne comme elle l'a elle-même apprise : simplement, dans la bonne humeur et avec bienveillance.

Une culture qu'elle connaît bien puisqu'elle a grandi en Polynésie, où elle a vécu de 8 à 33 ans. C'est là qu'elle découvre la danse dès l'enfance, auprès des danseuses de son quartier. Elle la pratiquera ensuite pendant une quinzaine d'années au sein de différents groupes locaux, participant notamment, adolescente, au grand carnaval de Tahiti pour le char représentant l'île de Moorea.



Installée en France depuis dix ans, Tiva renoue aujourd'hui avec cette pratique après plusieurs années d'arrêt. « Je profite de cet élan dynamique pour m'y remettre et ça fait un bien fou ! », confie-t-elle.

Ses cours s'adressent aux débutantes et sont consacrés à la danse féminine tahitienne, avec la découverte des pas de base, des chants polynésiens et de la gestuelle de l'Aparima, une danse où les mouvements des mains et du corps accompagnent les paroles.

Bon à savoir ! Cours les mardis de 19h45 à 21h15 à la salle de Bocage Musique à Bourbon-l'Archambault. Plus d'infos : 06 50 95 80 34 et Instagram : mahana_spirit_danse



MEUBLES
LÉOTY

Du 8 oct. au 12 nov. 2026

Anniversaire

TVA OFFERTE



BONS CADEAUX jusqu'à 1000 €*

QUARTIER DE LA MADELEINE - 25 Avenue de la Libération - 03000 MOULINS
T. 04 70 20 17 10 - www.meubles-leoty.fr

* voir conditions en magasin

Cécile Mousserin, le deuil au féminin

Après une carrière dans le médico-social et le conseil funéraire comme salariée, **Cécile Mousserin** a ouvert son agence indépendante de pompes funèbres à Lurcy-Lévis. Un parcours récompensé par le prix national « 101 femmes entrepreneurs ».



Cécile a toujours été attachée au fait de prendre soin des autres. Elle débute son parcours professionnel comme auxiliaire de vie à domicile et en EHPAD dans son bourbonnais natal. « Je savais déjà que j'étais sensible à tout ce qui touchait à la fin de vie » explique celle qui a ensuite laissé parler son cœur et réalisé des stages d'immersion dans des pompes funèbres. Très vite, sa vocation se confirme et la jeune femme monte à Paris se former à la réputée École nationale des métiers du funéraire.

S'en suit un parcours de plusieurs années en tant que salariée dans des antennes bourbonnaises de grands groupes de pompes funèbres. Formée à tout ce qui a attiré à la psychologie

du deuil, Cécile sait combien l'accueil de chaque famille doit être entouré de considération, de douceur et d'humanité. « J'ai voulu devenir ma propre patronne pour défendre mes valeurs, celle d'une agence familiale, en milieu rural ». Son vœu a été exaucé quelques mois plus tard avec son installation à Lurcy-Lévis où elle a créé un cocon rassurant pour accompagner ses clients dans l'étape de vie douloureuse qu'est l'organisation d'obsèques. Sa sensibilité sait s'adapter à chaque famille. Comme à celles d'agriculteurs défunts auxquelles elle propose de glisser dans le cercueil une poignée de terre de leurs champs. « Cela peut sembler anodin mais une attention comme celle-ci soutient la famille plus qu'on ne l'imagine » précise Cécile.

A peine installée à Lurcy-Lévis, elle est contactée pour candidater au concours national « 101 femmes entrepreneurs » parmi 1000 concurrentes dans toute la France, tout domaine d'activité confondu. Cécile est lauréate en juillet et part à Paris en septembre représenter l'Allier et rejoindre les 100 autres femmes pour la remise officielle.

Un séjour inoubliable ! Conférences thématiques, réseautage, soirée festive et même rencontre avec Aurore Bergé, ministre déléguée chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations. « Cela a été une grande fierté de représenter les femmes, le monde funéraire peu mis en avant, et l'Allier bien sûr » conclut l'entrepreneuse qui défend le bleu et or du département jusque dans sa tenue et la décoration de son agence.

Pauline Orain



Le salon paisible de la chambre funéraire donnant sur un petit coin de verdure.

Plus d'infos ?

Au repos du Bourbonnais
Pompes funèbres - Marbrerie - Prévoyance
obsèques
29 boulevard Gambetta à Lurcy-Lévis
04 70 67 84 87 / 07 67 17 97 88
(7j/7 - 24h/24)
bourbonnais-lurcy-levis.com

Flora Festy

Artisans fleuristes



15, rue Bergeron Vebret à Yzeure **04 70 46 09 21**

Cellier des Bourbons

Vente de chrysanthèmes



12, Boulevard de Courtais à Moulins **04 70 20 58 74** www.cellier-des-pays-bourbon.fr

Parking couvert
entrée rue de l'Oiseau

BOUR. BON'ÉLEC
ÉLECTRICITÉ

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

07 44 76 00 98

fab.bourbonelec@gmail.com

- 03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT -

Dorotifs
Coiffure Mixte

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

designer

VLD, la graphiste qui sublime votre marque

Victoire Lami designer

www.victoirelamidesigner.com
contact@victoirelamidesigner.com

06 77 14 29 84

in @ f

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.

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 Moulin - Tél. 04 70 44 01 85

imprimeriesreunies.fr

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

PART'ENER

SPECIALISTE EN SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE

Depuis 2010 !

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**

BATI-PRO
Neuf & rénovation depuis 1994

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

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/

ADN
TRAVAUX PUBLICS

www.adn-tp.com
Suivez-nous !

ENTRETIEN ET REPARATION DE VOIRIE

Notre objectif principal : votre satisfaction !

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

ZA du Larré - 03400 Toulon-sur-Allier

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

Les plus beaux souvenirs ne rentrent pas dans un sac

Et si, pendant les vacances de la Toussaint, notre plus beau cadeau ne tenait pas dans une valise ? Pas besoin de partir loin ni de dépenser beaucoup pour vivre une belle aventure en famille. L'Allier regorge de terrains de jeu pour s'évader. Il suffit parfois de ralentir, d'ouvrir les yeux... et de se laisser surprendre. **Caroline**, fondatrice de **Graines de Baroudeurs**, nous partage ses idées d'activités et de sorties à vivre avec les enfants pour profiter autrement des congés d'automne.



Et si l'aventure commençait chez nous ?

Avec quatre enfants de 12 à 16 ans, trouver une activité qui mette tout le monde d'accord peut être un défi ! Pourtant, nos meilleurs souvenirs ne sont pas forcément liés à de grandes escapades. Une balade en forêt, une randonnée avec un pique-nique ou la découverte d'un village que l'on n'avait jamais pris le temps d'explorer... Il suffit parfois de changer d'œil sur le décor qui nous entoure !

Les petits moments deviennent les grandes histoires

Ce sont souvent ces instants simples qui restent. Ceux dont on reparle des mois plus tard : la pluie qui nous a surpris en randonnée, le fou rire autour d'un pique-nique, ce chemin pris « juste pour voir » ou cette découverte faite ensemble.

Depuis la naissance des enfants, je sais combien de fois il a été tentant de vouloir les « occuper »

pendant les congés. Pourtant, les moments qui marquent ne sont pas forcément les plus extraordinaires. Ils naissent souvent d'une idée improvisée, d'un défi lancé en famille ou d'un détour inattendu.

Cette année, collectionnons les souvenirs !

Alors, cet automne, troquons les cadeaux que l'on achète contre ceux que l'on vit. Une photo, une anecdote, un fou rire ou une jolie découverte resteront bien plus longtemps qu'un objet oublié au fond d'un placard. Parce que finalement, le plus beau souvenir de vacances n'est peut-être pas celui que l'on rapporte... mais celui que l'on raconte encore des années après.

Suivez les aventures de Caroline !

Encore plus d'idées de sorties et d'escapades en famille à retrouver sur grainesdebaroudeurs.com et sur ses réseaux sociaux Graines de Baroudeurs.

À vous de jouer !

Le défi des vacances : vivre plutôt qu'acheter !

Et si on profitait de la Toussaint pour collectionner... des moments qui ne s'achètent pas ? Dans l'Allier, pas besoin d'un gros budget pour vivre une aventure en famille. Une forêt, un sentier, un village et un peu d'imagination peuvent suffire !



• **Défi couleurs d'automne** : partez en balade et photographiez chacun votre arbre préféré.

• **Pique-nique surprise** : préparez le repas ensemble et choisissez votre lieu de pause.

• **Explorateurs d'un jour** : choisissez un village ou un coin de l'Allier inconnu et partez le découvrir sans programme.

• **Rallye photo** : trouvez une porte insolite, photographiez quelque chose de rouge, déniché un joli point de vue... À vous les défis !

• **Nuit étoilée** : éloignez-vous des lumières, emportez une couverture et regardez le ciel.

Surtout, laissez une place à l'imprévu. Une averse, un détour, une rencontre ou un fou rire peuvent devenir LE moment dont on parlera encore longtemps.

« Cet automne, mon conseil de maman-voyageuse ? Achetez -, vivez + ensemble en jouant aux touristes sur le terrain de jeu autour de chez vous ! »



2 places, 2 gagnants ! pour le film Les Misérables

Participation par mail à espritedition@gmail.com
Tirage au sort le 19 octobre 2026

#lebonplancinéAude&Julie




Une enquête de sorciers pour les vacances

À Bourbon-l'Archambault et Lavault-Sainte-Anne, les familles sont invitées à plonger dans l'univers d'une mystérieuse Académie des Sorciers. Cette enquête grandeur nature est née de la rencontre entre les bénévoles de Légendes et Détours, habitués à créer décors, accessoires et personnages immersifs, et Fanny Lecomte, de Fox et l'effet papillon, conceptrice d'escape games et d'événements ludiques.

Leur nouvelle aventure, « **Empoisonnement à l'Académie des Sorciers** », entraînera petits et grands à la rencontre de professeurs de potion, botanique, vol sur balais ou encore soins aux animaux fantastiques. Mais un cocktail de bienvenue aurait été empoisonné ! Aux apprentis sorciers de mener l'enquête, relever des défis et analyser les indices pour sauver la rentrée.

Une aventure familiale de 2h, accessible dès 6 ans, à vivre le 17 octobre à Bourbon-l'Archambault et le 24 octobre à Lavault-Sainte-Anne à 15 h. Tarif : 15 € par personne. Gratuit pour les moins de 6 ans.

Plus d'infos : www.fox-effetpapillon.fr



Un escape game familial à Dompierre s/Besbre



À Dompierre-sur-Besbre, un nouvel escape game invite à découvrir une ancienne écurie autrement. À l'origine du projet, **Élise Colcombet et son mari Jean**, tous deux passionnés d'escape games. Habituels à pratiquer cette activité, ils ont souhaité créer leur propre aventure et partager leur passion. Le jeu prend place dans l'écurie de la maison familiale, un lieu chargé d'histoire qu'ils ont choisi de faire revivre à travers les énigmes. Ensemble, ils ont imaginé l'univers, conçu les énigmes et fabriqué les mécanismes et effets qui rythment l'aventure. Les participants suivent les traces de Félix, un palefrenier, qui a vécu dans cette écurie pendant la seconde guerre mondiale. Leur mission : résoudre, en temps limité, une série d'énigmes pour sauver l'écurie de la destruction. Observation, logique et esprit d'équipe seront indispensables pour progresser et venir à bout de l'aventure.

**Plus d'infos : www.escapegameadelatour.fr
Ouvert du 17 octobre au 1er novembre.**

Bon à savoir !

Une nouvelle aventure PÉPIT plus inclusive

Quatre nouveaux parcours PÉPIT invitent à explorer le patrimoine de l'Allier Bourbonnais de manière ludique. Depuis sa création



en 2018, l'application de géocaching ne cesse d'enrichir ses aventures, guidées par les fameux Zooms, les personnages de l'univers PÉPIT représentés par des animaux.

Depuis cet été, de nouveaux parcours ont vu le jour à Dompierre-sur-Besbre, Saint-Menoux, Saint-Germain-des-Fossés et Saint-Clément. Ce dernier marque une belle évolution pour PÉPIT puisqu'il s'agit du premier parcours adapté aux personnes en situation de handicap psychique. Baptisé « Faites le plein d'énergies », il est né d'une collaboration avec le Centre hospitalier de Moulins-Yzeure. Soignants et patients ont participé pas à pas à sa construction afin de proposer une aventure plus accessible. Une initiative qui ouvre un nouveau chapitre pour PÉPIT, avec une même envie, celle de permettre au plus grand nombre de partir à la découverte des richesses du territoire.

Plus d'infos : www.pepit03.fr

©Alba Photographie

**ri
va
ges**

Les expos à voir absolument

Cléo Cauchy
Musée de l'illustration Jeunesse,
26 rue Voltaire, 03000 Moulins

**Du 19/09
au 25/04**

mij

BICENTENAIRE de la PHOTOGRAPHIE
1826-2027

clac.

Photographier pour raconter
La photo dans le livre jeunesse
exposition - 11 juillet 2026 > 3 janvier 2027

MUSÉE DE L'ILLUSTRATION JEUNESSE
26, rue Voltaire, Moulins

ALLIER BOURBONNAIS
Le Département



On bouge !



Les conseils sport santé de Frédéric !

Frédéric Prieto, praticien en activité physique à titre thérapeutique à la Polyclinique Saint-Odilon, vous propose chaque mois un exercice progressivement adapté pour entretenir votre mobilité, renforcer vos capacités et rester acteur de votre santé.

La chaise au mur (Wall sit), votre alliée santé.

Et si un exercice simple prenait soin de votre cœur ? La chaise sollicite entre autres les quadriceps en isométrie (contraction sans mouvement). « Selon des travaux publiés dans le *British Journal of Sports Medicine*, ce type d'effort régulier aide à réduire la pression artérielle au repos. »

Prêt à essayer ?

Adoptez la bonne posture (réf. photo)

- Débutant : 3 x 10 à 20 s (pause : 10 s).
- Progressif : 3 à 4 x 30 à 60 s (pause 15 s)
- Confirmé : 3 à 4 x 1 à 2 min (pause : 20 s).

La clé : la régularité, pas la performance !



Plus de conseils ?

06 87 36 77 47

www.activite-physique.com

Facebook : Frédéric Prieto

Polyclinique Saint-Odilon à Moulins

Save the date !

Rendez-vous pour la Nocturne Yzeurienne

Le vendredi 23 octobre, Yzeure accueillera une nouvelle édition de la Nocturne Yzeurienne. Organisée par l'Office Municipal du Sport, la course propose deux distances : 10 km pour le Challenge Henri Bérenger et 20 km pour le Challenge Ivan Bizet. Les départs, communs aux deux épreuves, seront donnés à 20h depuis la salle Omnisports de Bellevue. Un briefing aura lieu 15 minutes avant le départ. Ravitaillement à l'arrivée et repas d'après-course sont prévus. Les participants devront penser à leur lampe frontale et à leur gobelet ou gourde.

Inscription sur oms-yzeure.fr

Morgane place la santé masculine au cœur des échanges



Les moustaches et noeuds bleu sont réalisés en punch needle par « Cœur de Pic » et vendus au profit de l'association.

Barbrière à Moulins depuis dix ans, **Morgane lance Moustache pour Lui**, une association qui souhaite ouvrir le débat autour de la santé masculine. Elle nous explique ce qui l'a poussée à se lancer et pourquoi la moustache peut parfois être un bon point de départ pour parler de sujets plus sérieux.

Esprit Edition : D'où est venue l'idée de créer Moustache pour Lui ?

Morgane : Je voulais aborder un sujet qui reste encore assez tabou, la santé des hommes. Environ 80 % de mes clients sont des hommes. Avec certains, une vraie relation de confiance s'est installée au fil des années. Ils me parlent de leur travail, de leur famille, de ce qu'ils vivent... des bons moments comme des périodes plus compliquées. On échange beaucoup, et je me suis rendu compte que le salon pouvait être un endroit où la parole se libère facilement.

Esprit Edition : Votre métier vous a donc donné envie d'aller plus loin ?

Morgane : Oui ! Ces dernières années, je proposais à mes clients de se faire une moustache en novembre et je reversais le prix de la prestation à Movember. On prenait aussi une photo avant/après. C'était assez drôle, et surtout, ça attirait l'attention. Neuf fois sur dix, quelqu'un faisait une remarque sur le changement et la discussion commençait naturellement.

Esprit Edition : C'est cette idée de discussion que vous souhaitez développer ?

Morgane : Exactement. La santé masculine

reste encore un sujet assez tabou. Les hommes prennent davantage soin d'eux aujourd'hui, mais ils ne parlent pas forcément de ce qu'ils font pour leur santé. J'ai envie d'ouvrir le débat sans donner de leçon, avec une approche plus légère.

Esprit Edition : Comment allez-vous aborder ce sujet ?

Morgane : L'association sera ouverte à tous et nous voulons proposer des rendez-vous qui sortent du cadre habituel de la prévention. Le premier aura lieu le 7 novembre chez Motos Plus à Moulins, avec trois concerts programmés de 15 h à 23 h. Pour cette première, nous avons choisi un événement culturel et accessible, qui permettra aussi de parler de santé mentale et physique autrement. Les bénéfices de cette journée seront reversés à la Fondation Movember. Mais la santé des hommes ne se résume pas au mois de novembre. C'est un sujet qui nous concerne toute l'année et d'autres événements sont déjà envisagés par la suite.

Esprit Edition : D'autres acteurs seront également présents lors de cette journée ?

Morgane : Oui, plusieurs professionnels et intervenants seront présents. Olivier Lerne proposera une exposition photo, tandis que La Forge fera découvrir le CrossFit à travers un atelier accessible à tous. Otaku présentera son univers autour du tatouage et Daniel Cut celui de coiffeur-barbier. Les ostéopathes Louis Panet et Olivier Ortonne seront également de la partie, aux côtés de la naturopathe Coraline Albertini et de l'espace bien-être Accanthe. Côté restauration, Eleven Burger sera sur place avec son food truck. Des stands de prévention et de sensibilisation compléteront le programme de cette journée.

Esprit Edition : Pourquoi avoir choisi le mois de novembre ?

Morgane : C'est évidemment un clin d'œil au mouvement Movember, qui met en avant la santé des hommes, notamment la santé mentale et physique. C'est une période qui se prête bien à la sensibilisation, mais je voulais surtout que les gens viennent d'abord pour passer un bon moment. Le sujet peut ensuite venir naturellement dans les échanges.

Esprit Edition : Qu'aimeriez-vous que les gens retiennent de cette initiative ?

Morgane : Que les hommes prennent soin d'eux et surtout qu'ils n'aient pas peur d'en parler. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'avoir un problème pour se préoccuper de sa santé. Avec Moustache pour Lui, j'aimerais simplement créer davantage d'occasions d'aborder ces sujets sans gêne.

Suivez toute l'actualité de l'association sur Instagram : [moustache_pour_lui](https://www.instagram.com/moustache_pour_lui)

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.



En octobre, **OXYWELLNESS** et **Moulin'stache** lancent un défi solidaire, marcher, courir ou randonner pour atteindre collectivement 3 321 km et soutenir la lutte contre les cancers masculins.

Facebook & Instagram : Moulin'stache

Du 9 au 27 novembre, **IFI03** se met à l'heure de Movember avec un concours de la plus belle moustache ouvert aux apprentis et au personnel, avec photos, votes et lots à gagner !

Facebook & Instagram : IFI03



De nouvelles activités pour les seniors avec le CCAS



En octobre et novembre, le CCAS de Moulins invite les seniors de 60 ans et plus à découvrir gratuitement de nouvelles activités, accessibles à tous. **Au programme : Bungy Pump** (marche dynamique et fitness) les vendredis jusqu'au 23 octobre au départ du plan d'eau des Champins. **Rencontres créatives**, avec la réalisation d'un carnet de voyage à l'aquarelle les 20 octobre et 3 novembre. **Portrait de soi**, pour s'initier aux techniques photographiques les 6 et 13 novembre. Et **Bienvenue à la retraite**, un parcours de six modules destiné aux futurs et jeunes retraités, du 6 novembre au 18 décembre.

Une belle occasion de sortir de sa routine, de partager un moment agréable et, pourquoi pas, de se découvrir une nouvelle passion ! Les ateliers couture, tricot ou encore mémoire sont également à découvrir. **Inscription obligatoire : 04 70 48 51 47 - pole.senior@ville-moulins.fr**



Nouveauté ! Découvrez notre cryolipolyse 3-en-1

Elle chauffe, refroidit et vibre pour une expérience complète.

pour seulement

79€

au lieu de 129€ !

Une belle occasion de découvrir cette technologie!

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

Site : svelteo.fr

f Sveltéo (Moulins)



Les astuces de Christelle !

Des placards sans mites cet automne

Pour éviter les mites, lavez vos vêtements d'été avant de les ranger et privilégiez des contenants bien fermés. Glissez quelques sachets de lavande ou des morceaux de bois de cèdre dans vos placards. une solution simple et naturelle !



©congrèsdesign 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

Petits-fils
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

petits-fils.com

L'aide à domicile sur-mesure

Chez Petits-fils, nous avons le même niveau d'exigence que pour nos propres grands-parents.

- Nous vous garantissons toujours la même auxiliaire de vie.
- Un conseiller dédié pour un service personnalisé.
- Des prestations flexibles qui évoluent selon vos besoins.



Aide à l'autonomie



Aide à la vie quotidienne



Compagnie et vie sociale



Présence de nuit

04 15 40 22 22

24 Cours Anatole France
03000 Moulins



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



Le plein d'idées de lecture

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



Coup de cœur de Aude & Julie

Qui se cache derrière tes écrans ?

de Gary Ghislain et Nicolas Barrome Fargues



Sais-tu qui se cache derrière l'écran du smartphone de ton grand frère, de ta tablette ou de l'ordinateur de tes parents ? Je vais te le dire, ce sont les monstres qui habitent un monde qu'on appelle "l'Otrekoté". Il y a Dorjamé qui t'empêche de dormir, Ramolo qui te rend tout mou, Gling Gling qui n'arrête pas de vouloir attirer ton attention... Il y en a onze en tout et grâce à ce livre, tu vas pouvoir tous les découvrir. Tu vas voir, ils sont terribles ! Conçu en partenariat avec l'association "Lève les yeux" et l'agence "MNSTR", cet ouvrage ne cherche jamais à culpabiliser. Au contraire, il invite les enfants à comprendre, nommer et apprivoiser ces "monstres". Un album d'utilité publique pour alerter avec humour les enfants et leurs parents sur les dangers des écrans.



Mois sans tabac du 1er au 30 novembre

K.O., la clope !



Dire adieu à la clope, c'est pas gagné ! Pourtant, c'est le défi que se lance une bande de potes bien décidés à dire stop au tabac. Chacun sa méthode, chacun ses ratés, mais tous gardent le sens de l'humour ! Entre envies pressantes, bonnes résolutions, rechutes, motivations bancales ou lumineuses, chacun cherche sa méthode. Sport, pari entre amis, grand air ou mois sans tabac... Drôle, sincère et plein de ressources, cet album parle sans jugement des galères et des réussites de ceux qui veulent retrouver leur souffle en souriant à pleines dents (même pas jaunes) !

La BD (et recette) miracle pour mieux comprendre les anciens fumeurs.



Pour les sportifs !

Le guide du padel : 50 conseils pour progresser de Cyril Collot



Le premier guide pour devenir un pro du padel ! Maîtrisez les codes de ce sport si spécial. Pourquoi une raquette pleine de trous ? Qu'est-ce que la zone interdite ? Pourquoi joue-t-on en double ?... Vous deviendrez la référence sur le terrain.

Apprenez les meilleurs coups, les tactiques essentielles et les astuces qui vous feront gagner vos matchs en suivant les

conseils d'un joueur professionnel. Renforcez votre jeu grâce à des exercices qui vous rendront plus fort.



Save the date !

Premier Festival du jeu à Bourbon-l'Archambault

Les 7 et 8 novembre, Bourbon-l'Archambault accueillera son tout premier **Festival du jeu**. Une nouvelle aventure née d'un groupe de travail du Centre Social Adéquat, réunissant habitants, administrateurs et salariés, rapidement rejoints par de nombreux partenaires locaux et acteurs du monde du jeu. Durant deux jours, petits et grands, débutants comme passionnés, pourront partager des parties et multiplier les découvertes. Jeux de société, jeux de rôle, rétro-gaming, jeux en bois, Meccano, escape game ou encore jeux multijoueurs sur grand écran. L'essentiel des animations prendra place à la salle polyvalente, avec un accès gratuit et ouvert à tous. Le Château Bignon accueillera de son côté un concours de puzzle sur inscription. Plus d'infos : Fanny Lecomte - Fox et l'effet papillon - 06 83 90 87 44



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.



Happy Halloween



Moins appréhender la réanimation avec un livre et des Playmobil®

Secrétaire médicale en réanimation au Centre hospitalier de Moulins-Yzeure, **Marie Trillard** a imaginé des outils pour aider les proches à mieux comprendre ce qui se passe dans le service et à moins appréhender la visite. Un livre, des vidéos et un univers Playmobil® permettent de préparer ce moment, pour les enfants comme pour les adultes. Une démarche présentée le mois dernier au congrès national d'anesthésie-réanimation.



Esprit Edition : Vous travaillez en réanimation. Comment vous est venue l'idée de créer un livre ?

Marie : Lors d'une formation sur les soins palliatifs, la psychologue avait apporté des livres qui expliquaient la maladie aux enfants. Je me suis dit qu'on pourrait faire la même chose ici. Pourquoi les enfants ne pourraient-ils pas venir voir leur proche en réanimation ? J'ai commencé à travailler sur une petite BD pour leur expliquer ce qu'ils allaient voir.

Esprit Edition : Qu'est-ce qu'on trouve dans ce livre ?

Marie : On explique simplement la réanimation, les machines, les soins, les soignants... Les mots et les images permettent de comprendre des choses qui n'ont pas toujours été retenues après les explications du médecin. Et finalement, ça peut aussi servir aux adultes. C'est un livre que l'on peut emporter chez soi.

Esprit Edition : Vous avez personnalisé le livre avec des images du service ?

Marie : Oui. Avec l'aide de l'IA, on a intégré des photos de notre service. L'enfant peut voir à quoi ressemble l'endroit avant sa visite. Il y a aussi un QR code avec une vidéo où des membres de l'équipe s'adressent directement à lui et lui font visiter la réanimation.

Esprit Edition : Et comment se passe la visite ?

Marie : On avance au rythme de l'enfant. On lui demande s'il souhaite visiter la chambre, on lui explique ce qu'il peut toucher ou non et on répond à ses questions. Une petite fille est venue voir son papa, qui était intubé. Elle avait lu le livre avec sa maman. Le médecin s'est aidé des Playmobil pour lui expliquer la situation. Son papa a ouvert les yeux et a réagi. Sa maman nous a ensuite dit que la petite avait bien vécu ce moment.

Esprit Edition : Pourquoi avoir ajouté les Playmobil ?

Marie : Je regardais ce qui se faisait dans d'autres services. On a créé un petit hôpital avec les urgences, la réanimation, le bloc, le scanner, une ambulance et un hélicoptère. On peut raconter le parcours du patient et montrer à l'enfant où son proche est passé. Depuis septembre, on a aussi un grand Playmobil représentant un patient avec les mêmes dispositifs médicaux que dans le service. Les soignants peuvent s'en servir pour expliquer leur utilité.

Esprit Edition : Votre projet a été présenté au congrès national d'anesthésie-réanimation le mois dernier. Qu'est-ce que cela représente pour vous ?



Marie : Le projet a été sélectionné pour être présenté à la SFAR, à Paris. J'ai présenté les différents outils mis en place pour accueillir et accompagner les patients et leurs proches : le livre, les vidéos et les Playmobil. C'était important de partager ce projet avec d'autres professionnels. Si cela peut donner des idées à d'autres services de réanimation, ce sera déjà beaucoup. Ce qui compte surtout, c'est que ces outils soient utilisés et qu'ils apportent quelque chose aux patients et à leurs proches. Et je tiens à remercier le Kiwanis Femmes en Bourbonnais, qui a financé l'impression du livret, le Club Agora Moulins, qui a financé l'achat des Playmobil ainsi que l'équipe de réanimation et de communication du CHMY pour leur soutien, notamment dans la mise en page et la réalisation de ce livre.



Où le trouver ?

Le livre est gratuit. Il est disponible dans la salle d'attente du service réanimation du centre hospitalier et sur le site de l'hôpital : www.ch-moulins-izeure.fr.



M. CLEAN SOFA ALLIER

Pro & Particulier

Nettoyage haut gamme pour mobilier tissu :

Canapé, matelas, fauteuil, chaise, tapis, moquette, banquette...

Ménage ponctuel : Airbnb, gîte, chambre d'hôtes, bureau et locaux...

Syndrôme de Diogène

06 85 74 20 34

Devis gratuit - m.cleansofaallier03@gmail.com

Déplacement sur toute l'Allier et les départements limitrophes



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

La balade des potiers à Coulandon

Niveau : Modéré

1h05 min - 12,3 km

Découvrez le joli village de Coulandon, réputé pour son activité de poterie et ses carrières de grès qui permirent la construction de la cathédrale et le pont de Moulins. Au départ de Coulandon, traversez le bourg en prenant le temps d'admirer l'église romane et son porche qui permettaient aux fidèles de bavarder à l'abri, appelé caquetouère en bourbonnais. L'église détient aussi le plus vieux vitrail du Bourbonnais, qui date du XIIIe. Empruntez ensuite les petites routes qui sillonnent les prairies parsemées de haies. Traversez le hameau de la Poterie, qui montre l'importante activité artisanale exercée par les potiers dans la commune jusqu'au XIXe. La commune possédait également plusieurs carrières de grès. Poursuivez votre chemin, traversez la Queune, puis longez le beau château de pierre de Certilly. Cette boucle de 12,3km est conseillée pour les enfants de plus de dix ans, les pratiquants occasionnels et les amateurs de vélo.

Retrouvez le descriptif de cette balade 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** !

Lancement officiel de l'offre pédagogique de la Fondation !

Créée par le parc d'attractions et animalier Le PAL en 2008, la Fondation Le PAL Nature initie, soutient et accompagne des projets qui, en France et à l'étranger, proposent des solutions pérennes pour répondre aux menaces auxquelles est confrontée la biodiversité.

La Fondation assure également la sensibilisation du public sur les grandes problématiques environnementales. Pour la rentrée 2026-2027, la Fondation a déployé quatre projets pédagogiques à destination des scolaires du CE2 à la sixième. Chaque classe pourra parrainer un animal (Patmol le manchot, Djaïa le tapir, Hetty la loutre ou Obi le mandrill) et bénéficier de 5 séances en classe.



Patmol le manchot

Trois interventions sont assurées par la chargée

de pédagogie et deux autres intermédiaires sont fournies « clés en main ». L'espèce choisie sera un prétexte pour développer un programme annuel mêlant sciences, éducation aux médias et à l'information ainsi qu'éducation au développement durable.

Selon l'animal sélectionné, divers sujets sont abordés : pollutions, déforestation, pratiques touristiques, consommation ou encore biodiversité locale. **Perrine Marotel** se tient à votre disposition pour répondre à vos questions sur ces projets annuels. Cette Bourbonnaise d'adoption saura mettre à profit ses 12 ans d'expérience en parc animalier et ses 6 ans en tant que professeure des écoles.



Contactez-la au 06 86 95 54 64 ou par mail sur perrinemarotel@lepal.com
Suivez toute l'actualité sur Facebook et Instagram.

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 octobre et novembre !



Petits pois



Framboisiers



Jonquilles



Save the date !

Visite du Jardin de la Tourette à Gipy

De nouvelles façons de cultiver vos plantes et des solutions alternatives pour vos jardins. Découvrez l'envers du décor des artisans et producteurs avec le programme de visites Métiers & Patrimoine du Terroir ! Ces rencontres, organisées par l'OT de Bourbon l'Archambault, vous permettent d'échanger avec les acteurs du Bocage Bourbonnais. Le jardin de la Tourette (Alter Eden) est un lieu d'expérimentations pour le potager, le fruitier et l'ornement. Aujourd'hui, avec Alter Eden, une gamme de produits bio est proposée pour le soin et la fertilisation des jardins. Lors de la visite du **jeudi 29 octobre 2026 à partir de 15h**, vous découvrirez des plantes originales, Une harmonie entre la partie ornementale et le côté nourricier, des techniques anciennes et nouvelles testées, des produits destinés à la réussite des jardins. **Inscrip. au 04 70 67 09 79.**





- Bon appétit ! -

Idee recette du chef à domicile Yzeurien Desh Deepak Pandey

Une assiette indienne, végétarienne et sans gluten

Chutney vert

- 1 bouquet de coriandre
 - 20 feuilles de menthe
 - 6 grains d'ail pelé
 - le jus d'un citron vert
 - 1/2 cuillère à café de sel
 - 1 belle tranche de gingembre pelé (1cm 1/2)
- Passer le tout au mixer et réserver au réfrigérateur

Raïta de concombre

Dans une tasse de yaourt grec, rajouter 2 cuillères à soupe de concombre taillé finement, 1/2 cuillère à café de cumin torréfié et moulu, 1/2 cuillère à café de sel fin. Mélanger le tout et saupoudrer de paprika moulu. Réserver au frais

Gombos masala (1 pers)

- 250 gr de gombos
- 2 cuillères d'huile (d'olive de préférence)
- 50 gr d'oignon haché
- 50 gr de tomate hachée



- 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- quelques brins de coriandre
- sel

Faire chauffer l'huile, ajouter le cumin et l'oignon haché faire revenir et laisser fondre l'oignon, puis ajouter les gombos coupés en tronçons, laisser cuire pendant 15 min à feu moyen puis ajouter la tomate hachée et saler. Laisser encore cuire doucement durant 10 min. En fin de cuisson ajouter quelques feuilles de coriandre hachées.

Paratha de sarrasin aux épinards (2 pers)

- 8 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 1 pincée de graines de cumin
- 6 feuilles d'épinards hachés
- 1/2 cuillère à café de sel

Mélanger le tout dans un bol, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau chaude et former un pâton.

Couvrir le bol et laisser reposer la pâte pendant 15 min.

Ensuite, diviser la pâte en 4 ou 5, former des boules, fariner et étaler chacune au rouleau. Faire cuire dans une poêle bien chaude en retournant la paratha jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée de chaque côté.

Servir chaude avec la raïta, le chutney et les légumes.

Bon appétit !



« Envie d'essayer cette recette à la maison ? Prenez-la en photo ! »

Pour prendre un cours de cuisine indienne, végétarienne ou végane, appelez le 06 41 34 76 08

LES EMBALLAGES de SALLE DE BAIN

vont dans la poubelle jaune !



100%
DES EMBALLAGES
ET DES PAPIERS
SE TRIENT



Suivez-nous sur www.sictomnordallier.fr





- Pour les curieux -

Save the date !

Vignobles en scène !

Nouvellement labellisée Vignobles & Découvertes, la destination « Saint-Pourçain, vignoble bourbonnais » participe pour la première fois au grand rendez-vous national de l'œnotourisme "Vignobles en Scène". Pendant trois jours, les 16, 17 et 18 octobre, le vignoble se dévoile à travers des expériences gourmandes, culturelles et originales.



©Allier By les Coflacs

Trois jours pour découvrir le vignoble

Le coup d'envoi sera donné **vendredi 16 octobre** à 19 h aux Caves Bertine à Moulins, avec un banquet insolite associant dîner en quatre services et vins de Saint-Pourçain.

Samedi 17 octobre, place aux découvertes : randonnée dans les vignes au pas des ânes à Fleuriel, déjeuner « À la table du sculpteur » et visites des coulisses du Clos de Breuille à Cesset, menu 100 % Saint-Pourçain à la Brasserie Les Ducs à Moulins, atelier et vernissage autour de la photographie au Domaine des Terres d'Ocre ou encore accords vins & fromages.

Dimanche 18 octobre, les animations se poursuivent avec de la calligraphie viticole au Domaine de Bellevue, une découverte de l'histoire du transport des vins de Saint-Pourçain sur l'Allier, des visites du Clos de Breuille et une rencontre originale entre vin et danse au Château de la Motte à Louchy-Montfand.

Plus d'infos :

www.vins-saint-pourcain.com/agenda/



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.

• SAINT POURÇAIN SUR SIOULE

Le vendredi 16 octobre de 15h30 à 19h à la salle Bernard Coulon.

• DOMPIERRE SUR BESBRE

Le lundi 19 octobre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• **MOULINS** : Le vendredi 23 octobre de 16h à 19h à l'espace Villars.

• **DOMPIERRE SUR B.** : Le samedi 31 octobre de 16h à 19h à la salle Laurent Grillet.

• LURCY LEVIS

Le vendredi 13 novembre de 16h à 19h à la salle socio culturelle.



Octobre Rose : un don, un mot, un geste solidaire

À l'occasion d'Octobre Rose, la Maison du Don de Moulins invite chaque donneur à laisser un mot, un dessin, une photo ou un message dans un livre qui sera ensuite remis à l'association La Bourbonnaise pour Elles, engagée aux côtés des femmes touchées par le cancer du sein.

En parallèle, le Challenge Inter'Asso se poursuit jusqu'au 30 novembre :

1 don de sang = 1 point

1 don de plasma = 2 points.



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



JE DONNE MON SANG.
JE SAUVE DES VIES !

Foire au boudin et aux pommes, le goût du bénévolat

Initiée il y a 30 ans et interrompue avec le Covid, la **foire au boudin et aux pommes de Diou** a repris en 2025. Véritable institution, elle rassemble des bénévoles d'hier et d'aujourd'hui, prêts à vous régaler et à vous divertir le **dimanche 8 novembre**.



Qui a dit qu'il y avait moins de fêtes dans nos villages en automne ? Certainement pas les habitués de la foire de Diou, pour qui novembre est un mois résolument festif ! Ce sont les commerçants diouvois qui ont créé la foire il y a 30 ans. Ils ont très vite été rejoints par des bénévoles, du village et d'ailleurs, pour donner à la foire l'envergure qu'on lui a connu jusqu'en 2019. Le Covid a marqué un violent coup de frein, jusqu'en 2025, où quelques habitants, avec l'association Grandir, se sont retroussé les manches pour redonner vie à l'évènement. Le flambeau est désormais repris par le Comité de Foire, bien décidé à poursuivre l'élan initié un an plus tôt.



Au programme, vente et dégustation de jus de pommes pressé sur place et de boudin préparé par la réputée boucherie Laudet de Beaulon. Sans oublier le marché d'artisans locaux, les animations et la grande fanfare. Près de 250 gourmands sont attendus à déjeuner par la cinquantaine de bénévoles qui n'a pas été difficile à convaincre tant l'évènement rassemble.

Bénévole un jour, bénévole toujours

Il faut dire qu'à Diou, être bénévole se respecte, à l'instar de certaines figures emblématiques. Comment évoquer la foire sans rendre hommage à un bénévole de la première heure, **Gustave Moreau, affectueusement surnommé « Pom'Pom »**. Originaire d'Angers, il avait fait de Diou son pays d'adoption. Il était vendeur ambulant de pommes et avait eu l'idée de cette foire. Reconnaisable à sa traditionnelle baidue, son fouloir, son chapeau et ses sabots, Pom'Pom l'était tout autant par sa générosité. « C'était quelqu'un qui embarquait tout le monde. Il aimait les gens » confient les membres du comité qui



Gustave Moreau
alias « Pom'Pom »

ont du mal à parler de lui au passé, Gustave s'étant éteint cette année à l'âge de 79 ans. Il aura pu participer à l'édition 2025 et sera d'une certaine manière présent à celle de 2026. Les bénévoles lui rendront en effet un bel hommage sur place à travers une rétrospective photos.

De la convivialité, un délicieux repas et de bons souvenirs, tels seront les ingrédients de la recette d'une foire inoubliable !

Pauline Orain

Save the date !

Dimanche 8 novembre, place du marché couvert, de 9h à 17h.

Réservation du repas : 06 19 95 93 98.

Adulte : 22 € (café offert). Enfant jusqu'à 12 ans : 10€.

Facebook : Comité de foire - Diou

Huteau Location
Depuis 1991

Votre spécialiste en location de matériel de réception

Votre événement clé en main

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

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

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

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



Et si la future maman prenait du temps pour elle ?



Aide-soignante, assistante maternelle et maman de cinq enfants, **Lydia Gualdino** a choisi de compléter son expérience auprès des tout-petits par une formation en accompagnement à la parentalité. Elle propose aujourd'hui des massages prénataux à domicile, un moment de détente pensé pour la future maman... et dont bébé profite lui aussi, bien au chaud.

Depuis toujours, Lydia est attirée par le monde de la petite enfance. En 2021 et 2022, elle suit une formation d'accompagnante en parentalité auprès de Graine de massage, à Tigery, dans l'Essonne. Elle y découvre plusieurs pratiques, massage de la femme enceinte, massage bébé et enfant, yoga, portage, réflexologie et bain enveloppé. « Pour le moment, je me consacre au mas-

sage prénatal. L'idée est de permettre à la future maman de prendre un temps pour elle, chez elle, sans avoir à se déplacer », explique-t-elle.

La séance dure 55 minutes. Installée sur le côté, avec ou sans coussin d'allaitement pour un meilleur confort postural du bassin, la future maman bénéficie d'un massage du dos, des épaules au sacrum, d'abord d'un côté puis de l'autre. Lydia utilise une huile 100 % naturelle composée d'huiles neutres et accompagne la séance de musique relaxante.

Ce moment est consacré à la détente et peut contribuer à soulager certaines tensions et à favoriser le sommeil. « Ce n'est pas un soin thérapeutique, mais un moment de bien-être », précise-t-elle.

Lydia se déplace dans un rayon de 10 km autour de Moulins. Elle souhaite également développer, à terme, les autres ateliers abordés lors de sa formation.

Plus d'infos ? Lydia Gualdino
06 73 81 48 41 - bahobulle03@gmail.com
Facebook : Baho bulle

Save the date !



Du foot en marchant pour Octobre Rose



À l'occasion d'Octobre Rose, la section loisir de foot en marchant du SC Avermes organise un plateau découverte samedi 17 octobre à 10h, au Stade des Isles à Avermes. Une matinée ouverte aux femmes et aux enfants pour découvrir cette pratique en famille. Maman, mamie, tata... tout le monde peut chausser les baskets ! Après l'effort, place à un temps d'échange entre les participants. Une urne sera également mise à disposition pour recueillir des dons au profit de la lutte contre le cancer du sein.



Le coup de cœur d'Adeline !

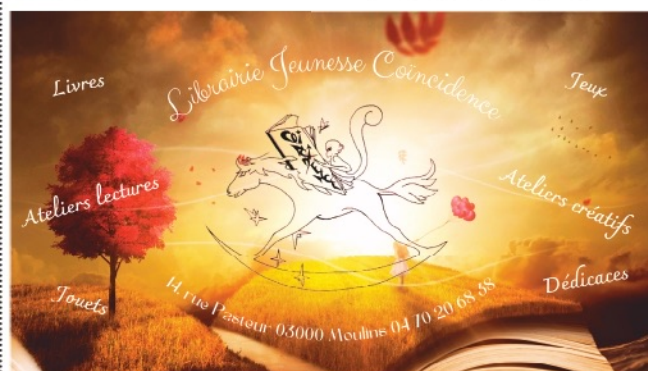
Librairie jeunesse Coincidence - Moulins



En ce mois d'octobre rose, je vous propose de découvrir "La vie en plus" aux éditions Glénat.

Portée par Izabo et Juliette Vaast, cette BD retrace le parcours intime de Marion, de l'annonce de la maladie à l'espoir de la guérison. Une lecture solaire qui met à l'honneur les soignants et la force collective.

Bonne lecture ! Adeline



Publi-rédactionnel



OCTOBRE ROSE : LE CBD ET LE CANCER DU SEIN



Capacités du CBD à atténuer les symptômes et effets des traitements

Il semblerait qu'il ait une action intéressante pour soulager les effets des traitements, notamment de par ses vertus anti-inflammatoires, antalgiques, myorelaxantes et anxiolytiques.

Il :

- soulage des douleurs,
- agit favorablement sur les désagréments dus aux traitements ou à la maladie, comme la perte d'appétit, les nausées, les troubles digestifs,
- a des effets favorables, en application locale, sur l'aspect « cartonné » de la peau après une radiothérapie, sa sécheresse ou son manque de souplesse. Ainsi, après une opération peut on constater l'amélioration de l'aspect de la cicatrice, moins boursoufflée, plus souple, une réduction voire disparition des cordes axillaires, grâce aux massages réguliers (parlez-en à votre médecin ou votre kiné),
- cible les mécanismes responsables de l'humeur, comme le cortisol (hormone dite du stress) et la sérotonine (hormone dite du bonheur), favorisant ainsi la détente et l'apaisement, un moral plus stable ainsi que l'optimisation de l'endormissement et de la qualité du sommeil.



Marianne, Benjamin et Caramel

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

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



- Octobre Rose -

Tapis Rose : les patientes montent sur scène



À l'occasion d'Octobre Rose, la Polyclinique Saint-Odilon organise **la soirée Tapis Rose, vendredi 23 octobre à l'Hôtel de Paris, à Moulins**. Dès 19h15, le public sera accueilli autour d'un cocktail et pourra découvrir les stands de prévention tenus par les associations partenaires. À 20h30, place au défilé : des femmes suivies dans le service d'oncologie de la Polyclinique Saint-Odilon monteront sur scène dans des tenues mises à disposition par trois boutiques locales, La Féé Paillette et Marc-Ange à Moulins, ainsi que Joh.S.créations à Neuvy.

L'événement permet de parler du cancer du sein et du parcours des patientes. L'entrée est gratuite, sur inscription Helloasso Tapis Rose Moulins. Une collecte sera proposée au profit d'associations locales engagées dans la lutte contre le cancer du sein.

Conférence à la Polyclinique Saint-Odilon

Le mardi 27 octobre à 18h30, la Polyclinique Saint-Odilon organise une **conférence sur le dépistage du cancer du sein**. Le **Dr Gilles Gervesy**, radiologue, présentera le rôle de l'imagerie médicale dans le dépistage et la prise en charge de la maladie.

La rencontre se tiendra en salle Intima, avec un accès par l'entrée A. Elle est ouverte au grand public et gratuite. Un temps d'échange permettra aux participants de poser leurs questions et d'échanger avec le médecin.



Les inscriptions se font par mail à l'adresse : polyclinique-saint-odilon@elsan.care.



Une conférence pour parler de l'après-cancer

À l'occasion d'Octobre Rose, le Carré d'Yzeurespace accueille, **jeudi 22 octobre à 18h, une conférence ouverte à tous autour de l'après-cancer**. Organisée par le Réseau des Kinésithérapeutes du Sein (RKS) et sa déléguée départementale **Cécile Kahn**, la soirée réunira plusieurs professionnels de santé.



Au programme : le brouillard cérébral après les traitements avec le Dr Véronique Gérard-Muller; la vie intime et le couple avec Séverine Crespo Andrieu; l'auto-soin avec Virginie Abbadie-Longo et les évolutions de la radiothérapie avec le Dr Tamizhanban Kumar.

Une soirée pour poser ses questions, écouter des professionnels et parler de l'après-cancer sans détour.

Prenez rendez-vous avec vos experts de l'audition

Dès 50 ans, réaliser un **bilan auditif gratuit⁽¹⁾** permet de détecter le plus tôt possible d'éventuelles pertes d'audition.

Experts et à votre écoute, nos équipes Audika **vous accueillent chaleureusement pour un échange personnalisé** afin de mieux vous connaître, bien comprendre vos attentes et répondre à toutes vos questions concernant votre audition.

Audika Moulins

4 Rue d'Allier

☎ 04 70 46 83 90

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h.

(1) Bilan non médical.

**BILAN⁽¹⁾
AUDITIF
GRATUIT**



Audika
Experts et à votre écoute



Nouveauté

Essenti'Elles, une bulle pour les aidants

Accompagner un proche peut conduire à mettre ses propres besoins de côté. C'est pour aider les aidants à prendre soin d'eux qu'est née Essenti'Elles, une association bes-saytoise. « Je suis à l'initiative du projet, j'ai perdu ma maman il y a un peu plus de deux ans. Le rôle d'aidante m'a beaucoup affaibli, moralement et physiquement. J'ai eu envie de monter cette association pour ça », explique Céline. Pour faire connaître son idée, elle a fait appel à ses contacts sur les réseaux. Plusieurs personnes ont répondu présentes pour l'aider dans ce projet. Des ateliers à Moulins et dans ses alentours sont en réflexion : massages, lectures, cafés-papotages... « Tout cela n'est pas défini encore très précisément », précise Céline. L'objectif est de proposer aux aidants des temps pour souffler, échanger et penser à eux. L'association s'adresse aussi aux femmes touchées par le cancer, avec des temps pour se retrouver et partager.

Bon à savoir !

Le lancement est prévu début 2027. Plus de renseignements au 06 60 11 54 13 et pour suivre l'avancée du projet, rendez-vous sur la page Facebook d'Essenti'Elles.

Blottir les souvenirs avant le dernier souffle

Au moment des obsèques d'un être cher, les souvenirs sont dans toutes les têtes des personnes présentes, qu'elles aient été proches ou de simples connaissances. Chacun partage avec peine, tendresse, regret, nostalgie et parfois même humour, des instants gravés, là, au fond du cœur. Les vivants cultivent à leur manière la mémoire de l'ami, du parent, du conjoint, du collègue, du voisin disparu. Dans le dernier souffle de chaque défunt s'éteint une partie d'une famille, une époque, un tempérament, des joies, des peines, des défis connus ou tus. En fermant définitivement ses yeux, chaque défunt ferme aussi pour toujours l'écrin de sa mémoire et de son cœur.

Tel un repère, le mois de novembre nous rappelle que la vie, autant que la mort, est en chacun de nous. En prenant le temps d'écrire le récit de votre vie, vous offrez à celles et ceux qui vous pleureront la possibilité de partager, page après page, encore un peu de temps avec vous, avec qui vous étiez. Une trace pour leur permettre de se souvenir, de comprendre et parfois de découvrir l'intime confié au papier quand le cœur n'ose le dire de vive voix.

Pauline Orain, biographe, accompagne celles et ceux qui souhaitent écrire le livre de leur vie



et blottir, pour l'éternité, le souvenir de qui ils auront été sur cette terre. Par sa plume et son savoir-être, Pauline se fond discrètement et avec prévenance dans chaque univers. Elle écoute, s'imprègne des mots de son narrateur, de sa personnalité, de ses ressentis et avec lui, donne vie au fil des pages, en douceur, à sa mémoire.

Plus de conseils

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

Premier contact par téléphone : 06 76 77 52 92

www.po-accompagnement.fr



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

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

Besoin de visibilité ?

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

Atelier Qi Gong

QI GONG
gymnastique chinoise
de bien-être

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

Esprit Sport & Bien-être
Votre magazine sur l'agglomération moulinoise

SUIVEZ-NOUS !

Instagram, LinkedIn, Facebook icons

BY Aude & Julie

www.espritsportetbienetre.fr

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

#Ostéopathie

• Pierre BOURDET

Ostéopathe DO

06 03 71 45 87 - bourdetpierre@yahoo.fr

http://www.pierreboudet-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.etiopatthe-moulins.fr

06 50 12 73 85

Cabinet d'Étiopathie de Moulins - Marie-Laure DURY

35 rue du Repos à MOULINS

#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.

#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

15^e année et nouvelle adresse !

28 place Jules Ferry à YZEURE

• 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

#Massages et soins du corps à domicile

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.

#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

#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

#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



“ J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ”
- VOLTAIRE -

Line & Hair

Salon de coiffure mixte
hommes femmes enfants

Suivez-nous !
Line & Hair

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

OM J YOGA

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

Bienvenue chez *vous*

**Maisons partagées
pour 8 personnes âgées
avec auxiliaires de vie
sur place 7J/7**



1

Taille humaine

Seulement 8 chambres par maison. Chacun peut trouver sa place et conserver ses habitudes de vie.

2

Accompagnement individualisé

Etre aidé par les auxiliaires de vie pour les gestes du quotidien devenus difficiles, selon sa perte d'autonomie.

3

Repas faits maison

Repas préparés sur place par nos auxiliaires de vie.

4

Liberté

Chacun dispose d'une grande chambre de 30m² avec accès extérieur direct, pour aller et venir librement et recevoir ses proches quand il le souhaite.