

Photo Alice Labrousse



À table

Quand la cuisine se mêle à la solidarité au Chapitô

Page 12

Photo Katell Morin



Boutique

Allez chiner à La Caverne des particuliers

Page 13

angers.maville.com

GRATUIT

Sorties, loisirs, bons plans à Angers et dans l'agglomération

N° 229 - du 23 au 29 octobre 2019

Oh, les belles mousses

Immersion dans quatre brasseries angevines.

Photo Alice Labrousse



Venez découvrir et goûter quelques-unes des bières locales comme celles de la Brasserie angevine réalisées à Angers. **Pages 10 et 11**

Spectacle

Renaud Corlouer



L'humoriste Laura Laune au Centre de Congrès

Page 2

Anvers vu par

Photo Katell Morin



Mélanie Alaitru, co-directrice du Chabada

Page 16



la Sadel
EST UNE SCOP

ouvert aux particuliers

CC St Serge - 7 rue Vaucanson
ANGERS





ÉPHÉMÉRIDE

Nous fêtons...

Mercredi 23

Odeline. Elles sont directrices, audacieuses et dynamiques.

Jeudi 24

Florentin. Ils sont téméraires et originaux.

Vendredi 25

Dorian. Ils sont savants, décisionnaires et intelligents.

Samedi 26

Nelly. Elles sont énergiques et amicales.

Dimanche 27

Émeline. Elles sont généreuses, rêveuses et tolérantes.

Lundi 28

Simon. Ils sont savants et volontaires.

Mardi 29

Narcisse. Ils sont intelligents, indépendants et déterminés.

angers.maville.com

4, bd Albert Blanchain – 49000 Angers
redaction@angers.maville.com



Alice LABROUSSE
Journaliste

02 41 44 78 74

alice.labrousse@angers.maville.com



Katell MORIN
Journaliste

02 41 44 78 81

katell.morin@angers.maville.com

Publicité : PRECOM
Jacky COTTENCEAU
06 89 88 44 32
jacky.cottenceau@precom.fr
Distribution : Philippe Barreau
02 41 68 86 88

Site Internet :
www.angers.maville.com

SAS Loire Hebdo
4, boulevard Albert Blanchain – 49000 Angers

Directeur de la publication :
Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution
N°ISSN : 2273-8444
Imprimerie du « Courrier de l'Ouest »
Tirage : 40 000 exemplaires

Imprimé sur du papier produit en Allemagne à partir de 52 % de fibres recyclées. Ce papier fourni par UPM sous le n° F1/011/001 est porteur de l'écolabel européen.
Eutrophisation : 0,003 kg/tonne.



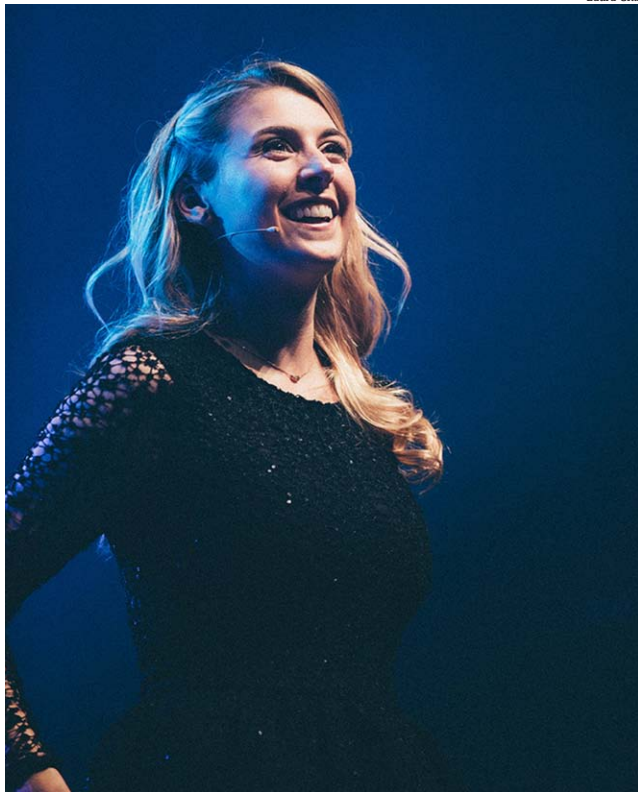
Ses dates clefs

28 octobre 2012. « C'est la première fois où je suis montée sur scène à Paris pour une soirée scène ouverte appelée « Candidator ». Un moment de stress incroyable ! »

18 décembre 2017. « C'était la finale d'Incroyable Talent France. Ça a marqué un gros tournant dans ma carrière. »

27 avril 2019. « C'était la première fois que je tournais une scène pour le cinéma. C'était pour le film Lucky d'Olivier Van Hoofstadt. »

« J'ai l'air de la fille blonde pas très intéressante et pas très marrante »



Laura Gilli

Laura Laune sera sur la scène du Centre de Congrès le 24 octobre.

Alice Labrousse
alice.labrousse@angers.maville.com

Un petit diable se cache dans le corps de la jolie et douce d'apparence Laura Laune. Originaire de Belgique, la pimpante blonde dépeint le monde de façon tranchante et pourtant très vraie. Elle sera sur la scène du Centre de Congrès le 24 octobre pour son spectacle « Le diable est une gentille petite fille ».

En 2011 vous passez à On n'demande qu'à en rire, en 2013 dans la version belge d'Incroyable Talent et en 2017, vous remportez la version française d'Incroyable Talent. Qu'avez-vous retiré de ces expériences ?

Quand j'ai fait On n'demande qu'à en rire et la version belge d'Incroyable Talent, j'avais très peu d'expérience. C'était vraiment le tout début pour moi et c'était même les premières fois que je montais sur scène avec des textes que j'avais écrits. C'était un peu risqué comme démarche et ensuite Incroyable Talent en France, pour le coup, j'avais déjà plus d'expérience de scène et d'écriture et j'ai fait des choix plus judicieux donc je m'en suis mieux sortie. Et c'est surtout la version française qui a vraiment contribué à me lancer professionnellement parce que ça a permis de me faire connaître auprès d'un public beaucoup plus large. C'était un gros média et ça a été aussi diffusé largement sur internet. Ça a été

un tournant dans ma carrière et c'est cette émission qui a fait que les gens sont venus me voir de plus en plus nombreux, qu'on a de plus en plus de dates de tournée. Disons que c'était la meilleure des trois expériences. Sur Incroyable Talent en Belgique, ça a été très compliqué parce que je me souviens d'avoir proposé des textes et qu'eux me disaient : « tu ne peux pas dire ça chez nous, tu ne peux pas dire ça à la télé, ça ne va pas du tout bien se passer. » Et du coup, j'avais fait l'erreur de modifier mes textes pour faire quelque chose qu'ils accepteraient. J'ai compris après que ce n'était pas du tout une bonne idée. Moi, j'avais envie de faire cet humour qui me correspond et d'aller vers un autre type d'humour ça ne me correspondait pas du tout donc je me suis plantée aussi à cause de ça. Et dans Incroyable Talent en France, cette fois-ci, ils m'ont dit : « Nous, on ne va pas te couper, on ne va pas te censurer, on veut vraiment que tu puisses avoir une totale liberté d'expression. » C'est génial car c'était la première fois que j'avais un gros média qui me proposait cette liberté. Après de mon expérience en Belgique, je me suis dit : « à partir de maintenant, je ne changerai plus mes textes et je préfère ne pas passer à la télé mais rester fidèle à ce que je suis plutôt que modifier mes textes pour un passage télé. »

Depuis 2012, vous collaborez avec l'humoriste Jérémie Fer-

rari. Comment vous êtes vous rencontré et comment se passe cette collaboration ?

On s'est rencontré sur un festival. Je jouais déjà mon spectacle. C'était le début pour moi et lui m'a vu dans ce festival et il est venu me voir après mon spectacle en me disant qu'il aimait beaucoup ce que je faisais et en me proposant de travailler avec lui. Moi, j'étais déjà très fan de ce qu'il faisait donc c'était vraiment une super nouvelle. Aujourd'hui, il produit le spectacle et c'est une superbe collaboration. Il est de très bons conseils. Il connaît très bien le métier et surtout il connaît très bien ce que c'est de faire cet humour-là.

Comment peut-on décrire votre spectacle ?

C'est un spectacle qui joue sur le côté décalé entre mon apparence de petite fille très innocente un peu timide et les propos qui contrastent vraiment avec cette apparence, qui sont assez incisifs, un peu piquants. Les gens me disent que quand ils me voient arriver sur scène ils ne s'attendent pas à ce que je dise ce genre de choses et que ça aille aussi loin et qu'ils soient parfois choqués. Sinon, globalement, je parle de plein de grands thèmes de société, je parle de racisme, d'homophobie, de l'avortement, de l'éducation, de l'adoption. Ils sont abordés au travers de ce personnage très naïf mais très piquant et finalement, on se demande si elle est consciente de ce qu'elle dit ou pas ou si elle est complètement folle. J'ai toujours eu cet humour, ce décalage est naturel chez moi. Je sais que j'ai l'air de la fille blonde pas très intéressante et pas très marrante, les gens m'ont d'ailleurs toujours cataloguée comme une fille qui n'a pas grand chose à dire. J'avais envie de monter sur scène et de surprendre les gens dans

leurs propres préjugés.

Vous faites bientôt vos premiers pas au cinéma. Pouvez-vous nous en parler ?

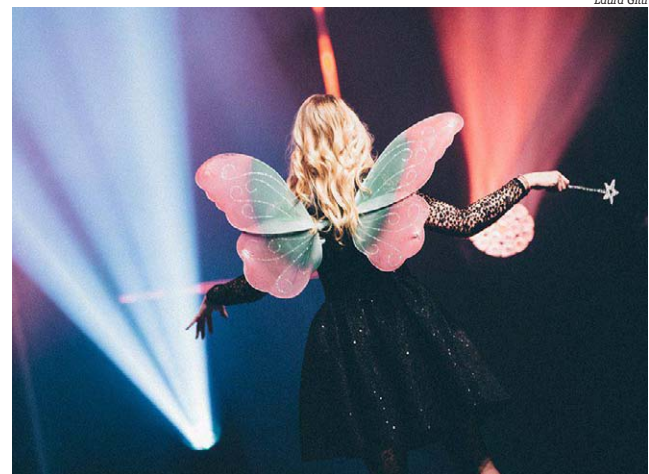
C'est chouette, j'ai eu quelques propositions au cinéma. Il y a notamment le film « Lucky » d'Olivier Van Hoofstadt et le film de Kheiron qui sortiront en 2020. J'ai eu récemment deux petits rôles dans ces deux films que j'adore. Je suis très heureuse de les avoir faits. J'ai eu pas mal de propositions ces derniers temps mais j'ai refusé beaucoup de choses parce que souvent on me propose des rôles très clichés de la blonde un peu cruche et je n'avais pas du tout envie de commencer dans le cinéma avec cette image-là. J'ai refusé pas mal de trucs car je préfère prendre mon temps et attendre d'avoir un rôle même un tout petit rôle qui me plaît. Et c'est ce que j'ai fait avec ces deux films. Je suis très contente, ça m'a permis de découvrir ce que c'est le cinéma. Ça m'a donné envie ! Je suis en train d'ailleurs d'écrire une fiction, c'est un milieu que j'ai envie d'explorer.

Travaillez-vous sur d'autres projets dans les mois à venir ?

J'ai pas mal de projets en cours dont des projets d'écriture. Il y aura un nouveau spectacle car la tournée de celui-ci se termine en avril 2020 et après il y aura la première du nouveau. J'écris aussi un album de chansons humoristiques et il y a le projet d'écriture de cette fiction qui me tient vraiment à cœur. J'ai aussi d'autres propositions au cinéma. C'est le début d'un tout, c'est un moment assez excitant !

**À 20 h 30,
JEUDI 24 OCTOBRE,
Centre de Congrès,
33 boulevard Carnot,
Entre 32 et 35 euros,
Infos sur www.angers-expo-congres.com**

Laura Gilli





Buriers au Joker's Pub

Le Joker's est ravi d'accueillir pour la troisième fois les londoniens de Buriers. De la guitare et du violoncelle, un flow de rappeur qui pourrait rappeler celui de The Streets, une culture indie chevillée au corps et un art de la composition ciselée qui déborde vers la poésie urbaine : voici Buriers. Amateurs de Kate Tempest, Leonard Cohen ou Thee Silver Mt Zion, courez !

À 18 heures,
DIMANCHE 27 OCTOBRE,
Le Joker's Pub,
32 Rue Saint-Laud,
De 3 à 5 euros,
Infos au 02 49 87 11 12



■ Théâtre sensoriel

« Des Gourmandises sur l'étagère » est un spectacle original qui viendra éveiller tous les sens du spectateur. Il se vit en écoute au casque et des parfums travaillés avec un « sculpteur d'arômes » seront diffusés pendant toute la durée du spectacle. Le contenu du texte narré est riche lui aussi puisqu'il aborde les questions de notre rapport à l'alimentation, les liens familiaux, le vide intérieur...

À 21 heures,
SAMEDI 26 OCTOBRE,
Au Centre Culturel Jean Carmet,
37 route de Nantes à Mûrs-Érigné,
(à partir de 10 ans),
De 6 à 8 euros,
Réservation au 20 41 57 81 85

Jonathan Jeremiah



■ Jonathan Jeremiah

Avec quatre albums à son actif, l'anglais Jonathan Jeremiah n'en est pas à son coup d'essai. Son dernier album a été enregistré sur des bandes magnétiques pour un vrai rendu old-school. Des cuivres, des chœurs et des cordes pour un voyage dans les seventies et onze chansons d'une beauté intemporelle. Ruben Samama assurera la première partie du spectacle.

À 21 heures,
MERCREDI 23 OCTOBRE,
Le Chabada,
56 Boulevard du Doyenné,
De 6 à 9 euros,
Infos au 02 41 96 13 40,
Ou lechabada@lechabada.com

Istock



■ Festival Jazz Week

3 jours en semaine réservés au jazz dans différents lieux d'Angers. Au programme : Togetherness Ensemble, Nicolas Rousserie Trio, Florian Geay Group et Circé.

MARDI 5 NOVEMBRE,
Le Quatre,
4 rue de Rennes,
Infos au : 02 41 96 22 96,
MERCREDI 6 NOVEMBRE,
Une fille et des quilles,
66 rue Baudrière,
Infos au : 02 41 72 23 86,
JEUDI 7 NOVEMBRE,
Le Joker's Pub,
32 rue Saint-Laud,
Infos au : 02 49 87 11 12,
Certains concerts sont gratuits

Nathalie Gautier



■ Kevin Robin

Le Nantais co-créateur de la série YouTube « 2 Tocards font du Stand-up » revient sur scène avec son nouveau spectacle : Aventurier. Une introspection à travers des questionnements sur la société, ses expériences et la vie en général, le tout entre amour, alcool et rêve. Venez (re-)découvrir ce comédien au talent inné pour créer une complicité avec son public.

À 20 h 30,
DU 23 AU 26 OCTOBRE,
Le Bouffon Bleu,
11 rue Élise Deroche,
De 12 à 16 euros,
Infos au 09 87 34 64 58

Le Colisée
bar-bowling

À GAGNER !

- 1 Machine Jäger
- Plateaux
- Tapis de bar
- Shooters

Vendredi 1er novembre
20h-02h

HAPPY HOUR DE 18H À 21H
Ouvert 7 jours sur 7
durant les vacances scolaires

"AU CŒUR DU CENTRE-VILLE"
Le Colisée - 8, bis Bd Maréchal Foch
Angers - 02 41 77 10 22

Jägermeister

Avec DJ

Party

Photo non contractuelle

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération 18

Salon du Mieux-Etre

Samedi 2 et dimanche 3 novembre

Ateliers - Soins

Conférences

Mini-marché

salle du Doyenné - ANGERS

www.reseau-etre-happy.com

Entrée gratuite



CONCERTS

VENREDI 25 OCTOBRE
Le 77 + Cœur

Ils sont belges, en colocation, et très copains, c'est Le 77 ! Entre rap, R'n'B et funk, ils nous présentent leur album **ULTIM**, sorti en juin. Si vous aimez Roméo Elvis ou L'Or du Commun, c'est la soirée qu'il vous faut. Vous découvrirez Cœur en première partie.

À 20 h 30,
Le Chabada,
56 Boulevard du Doyenné,
De 7 à 10 euros,
Infos au 02 41 96 13 40,
Ou lechabada@lechabada.com

Lazy Dreamers

Ils sont cinq et viennent d'horizons et ont des influences différentes, où se mélangent le métal, les chants arabes, la pop ou encore le rock. Leur musique ? « Des morceaux originaux mélangeant mélodie et énergie ».

À 20 h 30,
Le Blue Monkeys,
94 rue Rabelais,
Prix libre,
Infos au 06 73 92 64 85

SAMEDI 26 OCTOBRE
Ilgen Nur et Jumai

À 23 ans, Ilgen-Nur a sorti son premier album en août dernier. La jeune hambourgeoise vient nous chanter les thèmes qui lui tiennent à cœur tels que grandir et trouver sa place dans un monde où il faut se battre pour s'affirmer lorsqu'on est femme ou qu'on est queer. Jumai et leur autoproclamée « Mystic Pop » inspirée par Suuns ou Mogwai ouvriront la soirée.

À 20 h 30,
Le Garage,
23 boulevard Foch,
Prix libre,
Infos au 02 41 96 47 07

Moon Duo

Après un passage au festival Levitation France, le Chabada ré-invite ce trio au nom de duo qui aime les paillettes. Moon Duo a sorti son dernier opus, *Stars are the light* le 27 septembre et arrive des Etats-Unis pour le présenter.

À 21 heures,
Le Chabada,
De 10 à 14 euros

Les compagnons de la Toulondry

Ils seront en concert dans le quartier de Monplaisir.

À 20 heures,
Église Saint-Jean,
12 euros (gratuit pour les - de 12 ans)



Last train vient présenter son dernier album sur la scène du Chabada.

Last Train au Chabada

La nouvelle sensation rock français à suivre de près !

Jeudi 31 octobre

Last Train s'est construit sur scène, s'est façonné au rythme enragé des tournées et a signé le premier chapitre de son histoire, «Weathering », entre deux aires d'autoroutes. De la scène du Bataclan aux plus importants festivals du globe, les quatre membres du groupe, qui ont d'une fratrie tout sauf le sang, ont marqué le rock français au fer rouge. « The Big Picture », sorti à l'automne 2019, est une fresque de paysages et d'espaces qui n'ont que faire des limites et des frontières. Un

regard porté sur l'ensemble, l'illustration d'une vision au-delà de la ligne d'horizon. Mais cet album est aussi celui de l'intime, une exploration en profondeur, une confession. Et de l'introspection naît la mélancolie, la fureur et le frisson. Venez les découvrir sur la scène du Chabada, Last train est un groupe à surveiller de très près !

À 20h30,
Le Chabada,
56 Boulevard du Doyenné,
De 17,50 à 19,50 euros,
Infos au 02 41 96 13 40

CONCERTS (SUITE)

MERCREDI 30 OCTOBRE
Ciné-concert Le Hublot

Plus qu'un ciné-concert, le Joker's, et les associations Le Hublot et Tisseurs d'Images vous proposent un photo-concert. Des créations musicales spécialement composées pour l'occasion par le quintet de jazz « Frog perspective ».

À 20 heures,
Le Joker's Pub,
32 Rue Saint-Laud,
6,50 euros en réservation,
8 euros sur place,
Infos au 02 49 87 11 12

SAMEDI 2 NOVEMBRE
Tiger Lion + The Name of The Band

Un trio majoritairement français exporté à Londres entraîné par Clémentine Blue pour explorer des toiles sonores. Des mélodies qui peuvent faire penser à Saint-Vincent. The Name of the Band est le side project de Bernard Marie du groupe rennais Dead. On y retrouve les guitares lancinantes, et l'univers underground sombre qu'on aime chez eux mais avec un côté plus énervé qui n'est pas pour déplaire !

À 20 h 30,
Le Garage,
Prix libre

LUNDI 4 NOVEMBRE
Mark Lanegan Band + Simon Bonney

Ancien membre de Queens Of the Stone Age, pionnier du grunge et copain de Kurt Cobain, Mark Lanegan nous fait l'honneur de venir au Chabada donc ne le ratez pas ! Il nous présentera son dernier album : *Somebody's Knocking*. Simon Bonney ouvrira la soirée.

À 20 h 30,
Le Chabada,
De 17 à 25 euros

MARDI 5 NOVEMBRE
Juliette Hurel, flûte et Quatuor Voce

Schubert, Mozart ou Telemann, c'est ce que vous préparent ces quatre musiciens pour une interprétation en finesse, élégance et légèreté. La cohésion entre eux est parfaite et nous offre une grande harmonie musicale.

À 18 heures,
Le Grand Théâtre,
Place du Ralliement,
De 3 à 28 euros,
Infos au : 02 41 24 16 40

LITERIE PATTON

Venez comparer, vous serez surpris !



CENTRE PATTON

186 avenue Patton ANGERS / BEAUCOUZÉ - 02 41 73 82 00

ESPACE

revêtements



PDO

SIGNATURE Vos matières décoratives SUR MESURE !



RESINA DI MURANO
PEINTURE EPOXY
sans solvant A+

La résine RESINADIMURANO offre une multitude de solutions techniques et durables.

photo non contractuelle



30 Boulevard du Doyenné - ANGERS - 02 41 34 95 00
pdo4@wanadoo.fr



Way of Life!*



OUVERTURE DE VOS 2 NOUVELLES CONCESSIONS

VOLVO & SUZUKI ANGERS



À PARTIR DU LUNDI 21 OCTOBRE

NOUVELLE ADRESSE

VAL DE LOIRE AUTOMOBILE

VOLVO & SUZUKI ANGERS
100 RUE DES PONTS-DE-CÉ | 49000 ANGERS | 02 41 74 19 19

JR
JEAN ROUYER
AUTOMOBILES



THÉÂTRE

LES 25 ET 26 OCTOBRE Qui est qui ?

Le Touquet. Hôtel du Golf. 17h07. Michel Lenoir et Bernard Leblanc attendent chacun une femme... mais pas la leur. Dans cet hôtel, deux femmes tentent de les retrouver, l'une étant la femme de l'autre, l'autre la maîtresse de l'un, à moins que cette dernière ne soit l'épouse des deux premiers ? Tout se mêle et s'entremêle dans un tourbillon de quiproquos...

À 20 h 30,
Théâtre de la Comédie,
1 Rue Cordelle,
10 euros,
Infos au 06 26 86 48 24

SAMEDI 26 OCTOBRE Soirée mentalisme avec Pierre Onfroy

Grande première à Angers, Pierre Onfroy, mentaliste, passera de table en table pour faire vivre au public du Blue Monkeys des expériences de lecture de pensée, télépathie ou encore mémoire prodigieuse. Un spectacle sur scène est également au programme, mêlant humour et magie.

À partir de 19 heures,
Le Blue Monkeys,
94 rue Rabelais,
12 euros,
Infos au 06 73 92 64 85

MERCREDI 30 OCTOBRE « Le journal d'Amélie » - Nilson José

Un spectacle pour les couples, les célibataires, les copines dépressives et les mecs qui draguent sur Meetic.

À 20 h 30,
Le Bouffon Bleu,
11 rue Élise Deroche,
De 12 à 16 euros,
Infos au 09 87 34 64 58

DU 31 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE Tcha tcha car

Grégory doit se rendre dans le Sud de la France mais sa voiture vient de le lâcher... il décide pour la première fois de faire du covoiturage. En allant sur le site TchaTchaCar, il tombe sur l'annonce parfaite : «Paris-Nice : propose 3 places, voiture confortable et spacieuse, départ 23h.» - Emilie 29 ans.» Grégory réserve sa place. Malheureusement pour lui, tout ne va pas se passer comme il l'espérait...

À 20 h 30,
Le Bouffon Bleu,
11 rue Élise Deroche,
De 12 à 16 euros,
Infos au 09 87 34 64 58



Svend Andersen

La pièce réunit notamment Francis Huster, Fanny Cottençon et Louis le Barazer.

Pourvu qu'il soit heureux

La difficulté d'annoncer son homosexualité à ses proches est le thème que Laurent Ruquier aborde dans cette pièce.

Les 8 et 9 novembre

Tout allait bien dans la vie de Camille jusqu'à ce que ses parents découvrent par hasard son homosexualité. Comment Claudine et Maxime vont-ils réagir ? Des retournements de situation et un sens du dialogue inimitable font de cette comédie la sensation de la rentrée.

Des agressions de plus en plus fréquentes

Laurent Ruquier n'est plus à présenter. Il est comme une sorte d'homme-orchestre qui combine à lui seul les rôles d'animateur télé et radio, producteur, critique, humoriste. Nous le retrouvons ici dans son rôle d'auteur. À travers cette pièce, il met en lumière les difficultés que peuvent vivre les différents acteurs du cercle familial

lors d'un coming-out. Ainsi dans une scène, le père est furieux d'apprendre l'homosexualité de son fils, tandis que la mère joue la tolérance. La même scène est rejouée ensuite mais en inversant les rôles ! Laurent Ruquier a été une des premières personnalités à annoncer son homosexualité à la fin du one man show « Enfin gentil ! ». La nouvelle pièce de Laurent Ruquier, écrite en des temps difficiles où les agressions homophobes sont de plus en plus fréquentes, est sûrement la plus personnelle. Avec Francis Huster, Fanny Cottençon et Louis le Barazer, mise en scène par Steve Suissa.

À 19 h 30,
Grand Théâtre,
Place du Ralliement,
De 10 à 44 euros,
Informations au 02 41 24 16 40,
Durée : 1 h 30

THÉÂTRE (SUITE)

DU 31 OCTOBRE AU 2 NOVEMBRE Mémé casse bonbons 1

Mémé Casse-Bonbons est une Provençale de 84 ans. De retour chez elle après l'enterrement de son mari, la vieille déballe sa boîte à souvenirs... L'occasion de partager les épisodes marquants de son existence et de nous transmettre la vision caustique qu'elle porte sur la société actuelle. Un spectacle à mourir de rire mais pas que... Prix Jury et Public Festival de Cassis, Prix Jury et Public Festival d'Arles, Coup de Cœur Académie Française Festival Rire avec Elles.

À 20 heures,
Le Restau-Théâtre,
14 rue Garnier
47 euros (complet les 1^{er} et 2 novembre)
Infos au 02 41 72 84 26
aurestauteurtheatre@orange.fr

MERCREDI 6 NOVEMBRE

« S'il vous plaît ? » de Gaëtan Mathis

Depuis qu'il est petit, ses parents lui disent qu'il parle trop ! C'est donc en toute logique qu'il fait du stand-up aujourd'hui !

Après avoir joué sur de nombreuses scènes parisiennes, écrit des sketches à succès sur Youtube (Breaking Bed, série qui cumule plus de 3 millions de vues...), dit des trucs drôles à la radio, Gaëtan a décidé de vous parler pendant une heure dans un spectacle au ton désespérément optimiste.

À 20 h 30,
Le Bouffon Bleu,
11 rue Élise Deroche,
De 12 à 16 euros,
Infos au 09 87 34 64 58

LES 8 ET 9 NOVEMBRE

« Julie telle que » du Col- lectif les Envolés

Julie nous partage ses doutes, ses relations familiales entre amour fusionnel et conflits, sa perte de repères pour devenir une adulte, ou encore sa peur de l'exclusion de la société. Ce texte parle de l'amour fraternel, un amour immuable qui dépasse parfois la raison. Il pose la question : jusqu'où est-on capable d'aller par amour pour son frère / sa sœur ? Julie se bat alors contre l'échec, pour elle, pour son frère.

À 20 h 30,
Théâtre du Champ de Bataille,
10 rue du champ de bataille,
De 8 à 15 euros,
Infos au 02 41 72 00 94



Mon Quotidien Services.
Plus qu'une aide à domicile,
une relation de confiance



POTAGER



TAILLE



PLANTATION



TONTE



ENTRETIEN
DU MOBILIER
DE JARDIN



NETTOYAGE
DESHERBAGE

Grand nettoyage d'automne
avec Mon Quotidien Services
Votre jardin entretenu toute l'année
par des professionnels entièrement équipés.

Nos jardiniers vous proposent des services de jardinage tout compris et vous permettent de profiter de votre jardin sans aucune contrainte. Nos experts interviennent pour l'entretien régulier ou ponctuel de votre jardin avec un équipement complet et professionnel pour tous types d'entretien de jardins et d'extérieurs.



care services



SERVICES AUX PERSONNES
À DOMICILE (NF311)
www.marque-nf.com

Votre contact départemental 49

02 41 808 809

monquotidienservices.fr



(3) Les agences récemment ouvertes sont en cours de démarche de certification.



SAMEDI 26 OCTOBRE

Le Bouffon Bleu



Ah si j'étais magicien

Comme à la maison ! C'est avec son spectacle-révélation que Frank Bellevie vous invite au Bouffon Bleu, la salle de spectacle qu'il dirige avec sa compagne depuis 2018. Qui veut devenir magicien ? Suspense, émerveillement, émotion, humour, interactivité... Un spectacle bluffant et plein d'éclat pour le bonheur de tous : Petits et grands. Ah, si j'étais magicien ! est un show de magie qui vous excitera les zygomatiques. Drôle et spectaculaire.

À 15 heures,
Le Bouffon Bleu,
11 rue Élise Deroche,
8 euros,
Infos au : 09 87 34 64 58,
À partir de 4 ans,
Durée : 1 heure

MARDI 29 OCTOBRE

Laurent Guizard



Ego le cachalot et les p'tits bulots

Pop aquatique et ton enjoué sur musique colorée, c'est la recette qui a su séduire petits et grands qui les accompagnent. Après plus de 200 concerts dans toute la France, Ego revient avec ses copains les p'tits bulots. C'est à la plage que nous les retrouvons. Les vacances, le soleil, les châteaux de sable, la scène prendra vie grâce aux mouettes, vagues et autres parasols qui s'animent de diverses façons. Venez chanter des « aïe » et des « ouille » avec Jack le dormeur le crabe pinceur, ou apprendre le claf-fesses, la danse de Marlène la baleine !

À 18 heures,
Le Chabada,
56 boulevard du Doyenné,
5 euros,
Infos au : 02 41 96 13 40,
billetterie@lechabada.fr,
À partir de 4 ans,
Durée : 50 minutes

MERCREDI 30 OCTOBRE

Sylvain Séchet



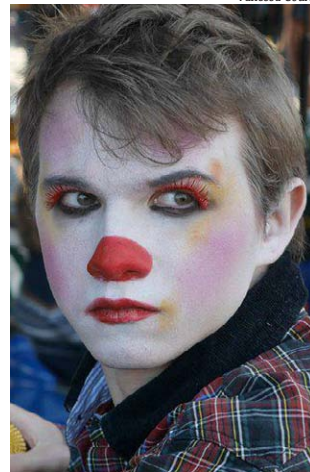
Ici ou (pas) là

Après « Moooooooooonstres ou la peur de l'endormissement » et « à pas 2 la porte ou la peur de ce qui nous attend », le Collectif Label Brut vous convie à une répétition publique du troisième volet du cycle des peurs solitaires : Ici (ou pas) là. Consacré au vertige de l'identité, avec des thèmes tels qu'avancer malgré ses peurs, tenir en équilibre, devenir, changer, rester... Ce spectacle est amené à voir le jour en avril 2020. Sur réservation.

À 18h30,
Le THV,
1 rue Jean Gilles
Saint-Barthélemy-d'Anjou,
Gratuit,
Infos au : 02 41 96 14 90
billetterie@thv.fr

DU 5 AU 9 NOVEMBRE

Vanessa Court



Rémi

Adaptation du célèbre Sans famille d'Hector Malot et créé à Angers, Rémi est le premier spectacle pour jeune public de Jonathan Capdevielle. Chassé par son père adoptif et confié à un chef de troupe de spectacle en échange d'argent, Rémi parcourt la France avec sa nouvelle famille qui lui enseigne l'art du spectacle. Malgré des embûches il ne baisse pas les bras et parvient à transformer son triste destin en une force.

À 19 heures,
(Sauf le 09 novembre : 16h00),
Le Quai,
Cale de la Savatte,
De 5 à 16 euros,
Infos au 02 41 22 20 20

MERCREDI 13 NOVEMBRE

Elise Blanchard



Évidement – Lili DeSaStres

Juchée sur une branche, à l'ombre d'un feuillage, ou parcourant les chemins, Grenouille découvre le monde qui l'entoure en compagnie de son amie Souris. Inspiré des albums colorés de Kazuo Iwamura, ce spectacle invite à explorer l'univers sur les pas de deux personnages curieux et joyeux qui interrogent les évidences avec une grande simplicité. Par de courts dialogues au ton ludique, évidemment ! propose un éveil philosophique et onirique aux jeunes poseurs de questions.

À 17 heures,
Médiathèque de La Rauloue,
35 rue de la Rauloue à Saint-Barthélemy-d'Anjou,
6 euros,
Infos : 02 41 96 14 90,
billetterie@thv.fr,
Durée : 36 minutes

Publicité

Fenêtres d'Anjou : découvrez des produits innovants près de chez vous

Fenêtres d'Anjou est installé à St-Sylvain-d'Anjou au rond-point du Parc des expositions depuis bientôt 10 ans. Magasin d'Usine du groupe Janneau qui compte aujourd'hui 90 magasins et revendeurs en France, l'entreprise est composée de 7 salariés y compris son équipe de poseurs.

L'actuel manager de l'équipe rappelle que « l'enseigne Janneau existe depuis 46 ans, et qu'elle est spécialisée dans la fabrication de portes, fenêtres et volets en PVC, Bois ou ALU », au sud de Nantes.

Fenêtres d'Anjou vous conseille dans le choix des meilleures solutions à vos besoins d'ouvertures, les devis sont gratuits.

Résolument tourné vers l'avenir

CONNECTIVITÉ

A l'heure des innovations technologiques liées à la domotique, Fenêtres d'Anjou, expert de l'installation de menuiseries, propose parmi ses nouveautés toute une gamme de produits connectés.

SÉCURITÉ

L'enseigne Janneau est le seul fabricant français ayant le Label certifié A2P (Assurance Prévention Protection) sur les fenêtres PVC. Ce label est délivré après des tests qui permettent de déterminer le temps de résistance lors d'un cambriolage. A découvrir également nos portes de garage et portes d'entrée sécurisées label certifié A2P.



Porte de Garage basculante sans armature



Porte de Garage basculante sans armature

Portes autoportées de garages

Plus besoin de faux plafonds, plus besoin d'armatures métalliques grâce aux portes de garage autoportées, motorisation intégrée.

Avec plusieurs finitions, plusieurs teintes, avec ou sans portillon intégré, ces portes de garages sont à découvrir rapidement.

Volets roulants plus grands dans des coffres plus petits pour gagner de la lumière

A découvrir également notre gamme de volets battants ou coulissants motorisés.

Nouveautés portails

Portails coulissants à vantaux télescopiques : la solution gain de place.

- 15%
jusqu'au 30 novembre
sur les DEVIS suivant conditions

fenêtres d'Anjou

Le Jaunet - ZI du Bon-Puits (face Parc expo, à côté de Véranda Akena)

SAINT-SYLVAIN-D'ANJOU 02 41 31 16 64 www.fenestres-anjou-49.fr

partenaires.janneau.fr



Être certifié nous engage



Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films

maville
www.angers.maville.com

Du 23 au 29 octobre 2019

CINÉMA PATHÉ

ABOMINABLE

Sortie le 23/10/2019, 1h37, **Aventure, Animation**, de Jill Culton, Todd Wilderman. Avec Chloe Bennet, Sarah Paulson, Tenzing Norgay Trainor... Tout commence sur le toit d'un immeuble à Shanghai, avec l'improbable rencontre d'une jeune adolescente, l'intrépide Yi avec un jeune Yéti.

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, mar. 29: 10h45, 13h35, 15h50, 18h, 19h25 / dim. 27: 10h45, 13h35, 15h30, 16h40, 18h, 19h25 / lun. 28: 10h45, 13h35, 15h50, 18h.

ALICE ET LE MAIRE

Sortie le 02/10/2019, 1h43, **Comédie Dramatique**, de Nicolas Pariser. Avec Fabrice Luchini, Anaïs Demoustier, Nora Hamzawi...
tlj. 17h45.

ANGRY BIRDS : COPAINS COMME COCHONS

Sortie le 16/10/2019, 1h37, **Animation**, de Thurop Van Orman. Avec Jason Sudeikis, Josh Gad, Karin Viard...
tlj. 10h30, 13h15, 15h25, 17h40. (A partir de 6 ans)

AU NOM DE LA TERRE

Sortie le 25/09/2019, **Drame**, de Edouard Bergeon. Avec Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon...
tlj. 11h15, 13h30, 19h55.

BACURAU

Sortie le 25/09/2019, 2h12, **Drame, Thriller**, de Kleber Mendonça Filho, Juliano Dornelles. Avec Barbara Colen, Sônia Braga, Udo Kier...
jeu. 24: 16h / dim. 27: 20h / lun.

28: 18h / mar. 29: 14h.(VO)
(Int. -12 ans)

CA : CHAPITRE 2



Sortie le 11/09/2019, 2h50, **Epouvante-horreur**, de Andy Muschietti. Avec Bill Skarsgård, James McAvoy, Jessica Chastain...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, lun. 28, mar. 29: 21h40. (Int. -12 ans)

CAMILLE

Sortie le 16/10/2019, 1h30, **Drame**, de Boris Lojkine. Avec Nina Meurisse, Fiacre Bindala, Bruno Todeschini...
tlj. 11h, 15h45, 20h30. (Scènes pouvant heurter le public)

DONNE-MOI DES AILES

Sortie le 09/10/2019, 1h53, **Aventure**, de Nicolas Vanier. Avec Jean-Paul Rouve, Mélanie Doutey, Louis Vazquez...
tlj. 11h15, 14h20, 17h, 19h40.

DOWNTON ABBEY



Sortie le 25/09/2019, 2h02, **Drame**, de Michael Engler. Avec Michelle Dockery, Hugh Bonneville, Maggie Smith...
mer. 23, ven. 25, dim. 27, mar. 29: 22h10, jeu. 24, sam. 26, lun. 28: 22h10.(VO)

GEMINI MAN

Sortie le 02/10/2019, 1h57, **Action, Science fiction**, de Ang Lee. Avec Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, lun. 28, mar. 29: 15h30, 19h55, 22h30 / dim. 27: 19h55, 22h30.

HORS NORMES

Sortie le 23/10/2019, 1h55, **Comédie**, de Eric Toledano, Olivier Nakache. Avec Vincent Cassel, Reda Kateb, Hélène Vincent... Bruno et Malik vivent dans le monde des enfants et adolescents autistes. Ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas.
tlj. 11h, 13h40, 16h25, 19h10, 21h50.

INSEPARABLES

Sortie le 04/09/2019, 1h48, **Comédie dramatique**, de Marcos Carnevale. Avec Oscar Martinez, Rodrigo de la Serina, Alejandra Flechner...
tlj. 22h30.

JOKER

Sortie le 09/10/2019, 2h02, **Drame**, de Todd Phillips. Avec Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz...

mer. 23, lun. 28: 10h20, 13h15, 16h10, 22h20 / jeu. 24, mar. 29: 10h20, 13h15, 16h10, 19h30 / ven. 25, dim. 27: 10h20, 16h10, 19h30, 22h20 / sam. 26: 10h20, 13h15, 19h30, 22h20.
mer. 23, lun. 28: 19h30 / jeu. 24, mar. 29: 22h20 / ven. 25, dim. 27: 13h15 / sam. 26: 16h10.(VO)
(Int. -12 ans)

LA GRANDE CAVALE

Sortie le 09/10/2019, 1h25, **Famille, Animation**, de Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein. Avec Alexander Neldel, Axel Prahl, Santiago Ziesmer...
tlj. 10h30, 13h20. (A partir de 6 ans)

LA VÉRITÉ SI JE MENS ! LES DÉBUTS



Sortie le 16/10/2019, 1h50, **Comédie**, de Michel Munz, Gérard Bitton. Avec Yohan Manca, Mickael Lumière, Anton Csaszar...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, lun. 28, mar. 29: 18h05, 21h50 / sam. 26: 21h40 / dim. 27: 21h50.

LA VIE SCOLAIRE

Sortie le 28/08/2019, 1h51, **Comédie dramatique**, de Grand Corps Malade, Mehdi Idir. Avec Zita Hanrot, Liam Pieron, Soufiane Guerrab...

mer. 23, ven. 25, sam. 26: 14h20, 16h50 / jeu. 24: 13h30 / dim. 27: 14h10 / lun. 28: 13h10, 15h30 / mar. 29: 16h50.

MALÉFIQUE : LE POUVOIR DU MAL



Sortie le 16/10/2019, 1h59, **Fantastique**, de Joachim Ronning. Avec An-

gelina Jolie, Elle Fanning, Harris Dickinson...

tlj. 10h30, 14h, 16h40, 19h20.mer. 23, jeu. 24, ven. 25, dim. 27, lun. 28, mar. 29: 13h45, 21h20 / sam. 26: 13h45, 21h50.(3D)

QUEENS



Sortie le 16/10/2019, 1h47, **Bio-pic, Drame**, de Lorene Scafaria. Avec Constance Wu, Jennifer Lopez, Julia Stiles...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, lun. 28, mar. 29: 19h30, 22h15 / dim. 27: 22h15. (Scènes pouvant heurter le public)

SHAUN LE MOUTON 2 : LA FERME CONTRE-ATTAQUE

Animation, de Richard Starzak.

tlj. 10h20, 13h, 15h, 17h20.

SOEURS D'ARMES

Sortie le 09/10/2019, 1h52, **Action, Drame**, de Caroline Fourest. Avec Dilan Gwyn, Amira Casar, Camélia Jordana...

tlj. 22h30. (Scènes pouvant heurter le public)

TERMINATOR: DARK FATE

Sortie le 23/10/2019, 2h09, **Action, Science fiction**, de Tim Miller. Avec Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis...

De nos jours à Mexico. Dani Ramos, 21 ans, travaille sur une chaîne de montage dans une usine automobile...

mer. 23: 10h15, 13h10, 16h, 19h / jeu. 24: 10h15, 13h10, 16h, 22h / ven. 25: 13h10, 16h, 19h, 22h / sam. 26, dim. 27, mar. 29: 10h15, 13h10, 16h, 19h, 22h / lun. 28: 10h15, 16h, 19h, 22h.tlj. 10h45, 16h20, 19h20, 22h15.(3D)mer. 23: 22h / jeu. 24: 19h / ven. 25: 10h15 / lun. 28: 13h10.(VO) (Scènes pouvant heurter le public)

LES 400 COUPS

ALICE ET LE MAIRE

Sortie le 02/10/2019, 1h43, **Comédie**

Dramatique, de Nicolas Pariser. Avec Fabrice Luchini, Anaïs Demoustier, Nora Hamzawi...

mer. 23, ven. 25, sam. 26, lun. 28: 15h15, 19h45 / jeu. 24: 19h45 / dim. 27: 10h45, 15h15, 19h45 / mar. 29: 15h15.

AU BOUT DU MONDE

Sortie le 23/10/2019, 2h00, **Drame**, de Kiyoshi Kurosawa. Avec Atsuko Maeda, Ryô Kase, Shôta Sometani...

Reporter pour une émission populaire au Japon, Yoko tourne en Ouzbékistan sans vraiment mettre le cœur à l'ouvrage.

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, dim. 27, lun. 28: 13h15, 17h30 / mar. 29: 17h30.(VO)

AU NOM DE LA TERRE

Sortie le 25/09/2019, **Drame**, de Edouard Bergeon. Avec Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon...

tlj. 17h40.

BONJOUR LE MONDE !

Sortie le 02/10/2019, 1h10, **Animation**, de Anne/Lise Koehler, Eric Serre.
dim. 27: 11h15 / mar. 29: 13h30.

CAMILLE

Sortie le 16/10/2019, 1h30, **Drame**, de Boris Lojkine. Avec Nina Meurisse, Fiacre Bindala, Bruno Todeschini...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, lun. 28, mar. 29: 13h15, 19h50 / dim. 27: 11h, 13h15, 19h50. (Scènes pouvant heurter le public)

CEUX QUI TRAVAILLENT

Sortie le 25/09/2019, 1h42, **Drame**, de Antoine Russbach. Avec Olivier Gourmet, Adèle Bochatay, Louka Minnella...

jeu. 24, sam. 26, mar. 29: 21h50.

CHAMBRE 212

Sortie le 09/10/2019, 1h30, **Comédie, Drame**, de Christophe Honoré. Avec Chiara Mastroianni, Vincent Lacoste, Camille Cottin...
tlj. 15h45, 19h50, 21h50.

C'EST NOTRE ANNIVERSAIRE !

DU 19 OCTOBRE
AU 2 NOVEMBRE
VOTRE MAGASIN D'ANGERS

FÊTE SES

30
ANS

* Jeu gratuit sans obligation d'achat, voir conditions en magasin.

ST-BARTHÉLEMY-D'ANJOU

JEU CONCOURS

Tentez de gagner la nouvelle POLO !

NOUS SOUFFLONS
NOS BOUGIES...
VOUS OUVREZ
NOS CADEAUX !

d'une valeur
de + 20 000€



Volkswagen
Angers

BOUCHER

LE ROY MERLIN

Et vos projets vont plus loin



Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films

maville
www.angers.maville.com

HORS NORMES

Sortie le 23/10/2019, 1h55, **Comédie**, de Eric Toledano, Olivier Nakache. Avec Vincent Cassel, Reda Kateb, Hélène Vincent...

Bruno et Malik vivent dans le monde des enfants et adolescents autistes. Ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas.

tlj. 13h15, 15h35, 19h45, 22h.

JOKER

Sortie le 09/10/2019, 2h02, **Drame**, de Todd Phillips. Avec Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz...

tlj. 13h15, 16h, 19h30, 22h.(VO)
(Int. -12 ans)

L'ANGLE MORT

Sortie le 16/10/2019, 1h44, **Drame**, **Fantastique**, de Patrick-Mario Bernard, Pierre Trividic. Avec Jean-Christophe Foly, Isabelle Carré, Golshifteh Farahani...

mer. 23, ven. 25, dim. 27, lun. 28 : 21h50.

LA BONNE RÉPUTATION

Sortie le 16/10/2019, 1h39, **Drame**, de Alejandra Marquez Abella. Avec Ilse Salas, Cassandra Ciagherotti, Paulina Gaitán...

tlj. 21h55 (sauf mar. 29).(VO)

LA FAMEUSE INVASION DES OURS EN SICILE

Sortie le 09/10/2019, 1h22, **Animation**, de Lorenzo Mattotti. Avec Leïla Bekhti, Jean-Claude Carrière, Thierry Hancisse...

tlj. 13h15 (sauf jeu. 24).

LE CHAR ET L'OLIVIER, UNE AUTRE HISTOIRE DE LA PALESTINE

Sortie le 06/11/2019, 1h41, **Documentaire**, de Roland Nurier.

L'histoire de la Palestine, de son origine à aujourd'hui, loin de ce que les médias appellent le conflit israélo-palestinien.

AVANT-PREMIERE : mar. 29 : 20h.

LES TROIS BRIGANDS

☺☺☺☺

Sortie le 19/12/2007, 1h19, **Animation**, de Hayo Freitag. Avec Tomi Ungerer, Said Amadis, Francois Siener...

jeu. 24 : 13h30.

MARTIN EDEN

Sortie le 16/10/2019, 2h08, **Drame**, de Pietro Marcello. Avec Luca Marinelli, Carlo Cecchi, Marco Leonardi...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, lun. 28, mar. 29 : 17h / dim. 27 : 10h45, 17h.(VO)

MATTHIAS & MAXIME

Sortie le 16/10/2019, 1h59, **Drame**, de Xavier Dolan. Avec Gabriel D'Almeida Freitas, Xavier Dolan, Anne Dorval...

tlj. 15h15, 19h35, 21h55.

PAPICHA

Sortie le 09/10/2019, 1h45, **Drame**, de Mounia Meddour. Avec Lina Khoudri, Shirine Boutella, Amira Hilda Douaouda...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, lun. 28, mar. 29 : 17h30 / dim. 27 : 11h, 17h30.(VO)

POUR SAMA

Sortie le 09/10/2019, 1h35, **Documentaire**, de Waad al-Kateab, Edward Watts.

tlj. 17h45.(VO) (Scènes pouvant heurter le public)

SHAUN LE MOUTON 2 : LA FERME CONTRE-ATTAQUE

Animation, de Richard Starzak.

tlj. 13h15, 15h10, 17h50.

SORRY WE MISSED YOU

Sortie le 23/10/2019, 1h40, **Drame**, de Ken Loach. Avec Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone...

Ricky, Abby et leurs deux enfants vivent à Newcastle. Elle travaille pour des personnes âgées à domicile, lui enchaîne les jobs mal payés.

tlj. 13h15, 15h25, 20h, 22h10.(VO)

CINÉVILLE

ABOMINABLE

Sortie le 23/10/2019, 1h37, **Aventure**, **Animation**, de Jill Culton, Todd Wilderman. Avec Chloe Bennet, Sarah Paulson, Tenzing Norgay Trainor...

Tout commence sur le toit d'un immeuble à Shanghai, avec l'improbable rencontre d'une jeune adolescente, l'intrépide Yi avec un jeune Yéti.

tlj. 11h05, 13h50, 15h55, 18h, 20h10.

AU NOM DE LA TERRE

Sortie le 25/09/2019, **Drame**, de Edouard Bergeon. Avec Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, mar. 29 : 16h20, 18h30, 20h, 22h10 / dim. 27, lun. 28 : 16h20, 18h30, 21h10.

DONNE-MOI DES AILES

Sortie le 09/10/2019, 1h53, **Aventure**, de Nicolas Vanier. Avec Jean-Paul Rouve, Mélanie Doutey, Louis Vazquez...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, mar. 29 : 10h55, 14h, 17h35, 20h45 / dim. 27, lun. 28 : 10h55, 14h, 17h35, 18h55, 20h45.

GEMINI MAN

Sortie le 02/10/2019, 1h57, **Action**, **Science fiction**, de Ang Lee. Avec Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, mar. 29 : 22h10.

HORS NORMES

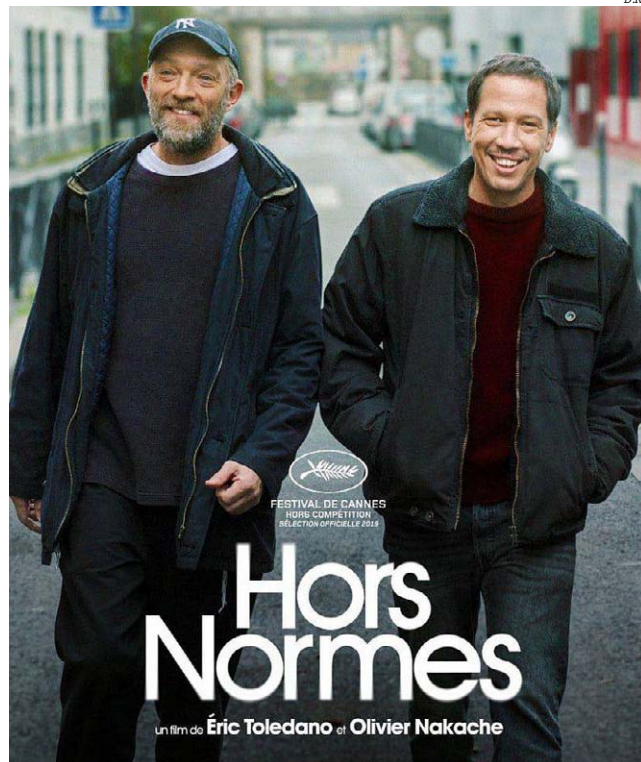
Sortie le 23/10/2019, 1h55, **Comédie**, de Eric Toledano, Olivier Nakache. Avec Vincent Cassel, Reda Kateb, Hélène Vincent...

Bruno et Malik vivent dans le monde des enfants et adolescents autistes. Ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas.

tlj. 10h40, 13h45, 16h10, 18h30, 20h55.

JOKER

Sortie le 09/10/2019, 2h02, **Drame**, de Todd Phillips. Avec Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz...



Une alliance hors du commun pour des personnalités hors normes.

bert De Niro, Zazie Beetz...

mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26, mar. 29 : 14h15, 16h45, 19h30, 22h / dim. 27, lun. 28 : 14h15, 16h45, 20h30. (Int. -12 ans)

MALÉFIQUE : LE POUVOIR DU MAL

☺☺☺☺

Sortie le 16/10/2019, 1h59, **Fantastique**, de Joachim Ronning. Avec Angelina Jolie, Elle Fanning, Harris Dickinson...

tlj. 10h45, 14h10, 16h35, 19h45. mer. 23, jeu. 24, ven. 25, sam. 26,

mar. 29 : 22h10.(3D)

SHAUN LE MOUTON 2 : LA FERME CONTRE-ATTAQUE

Animation, de Richard Starzak.

tlj. 11h15, 13h40, 15h40.

TOY STORY 4

☺☺☺☺

Sortie le 26/06/2019, 1h40, **Aventure**, **Famille**, de Josh Cooley. Avec Jean-Philippe Puymartin, Richard Darbois, Audrey Fleurot...

tlj. 11h. (A partir de 6 ans)

PORTES • FENÊTRES VOLETS • PORTAILS SUR-MESURE

RÊVEZ. NOUS CRÉONS.



FERMETURES SERVICE

VOTRE SHOWROOM KOMILFO

ZAC de l'Hoirie - Rue Charles Lacretelle
49070 ANGERS - BEAUOUZE

PRENEZ RDV AVEC
VOTRE CONSEILLER AU
02 41 73 30 73



komilfo

Votre conseiller stores et fermetures



Petits brasseurs d'Anjou

La bière artisanale a le vent en poupe. Preuve en est, le nombre grandissant de brasseries dans le Maine-et-Loire. La Piautre fait partie de la « première vague » et a emboîté le pas à d'autres brasseurs, curieux de tenter cette belle aventure. Nous avons également fait un tour à La Belle de Maine, La Florencière et à la Brasserie angevine pour en apprendre plus sur leurs productions et ce marché florissant.

Ici, Jean-Baptiste Leclercq à l'origine de La Belle de Maine.



D'autres brasseries artisanales locales

- L'Alpaca
- La Rombière
- Brasserie des Fontaines
- Sterne et mousse

...



Les bières

- La blonde – de style belge
- La blanche – d'inspiration anglaise
- L'ambrée – d'inspiration anglaise
- La triple seigle – bière d'abbaye de style belge
- La douce, au sarrasin
- L'IPA, tendance américaine

Et les bières saisonnières...

- La bière de Noël
- La bière noire
- La bière à l'hibiscus...

C'est à l'arrière de son habitation, dans une dépendance, que Jean-Baptiste Leclercq a installé sa micro-brasserie La Belle de Maine fin 2012. Originaire du Nord de la France, réputé pour sa culture autour de la bière, l'ancien ingénieur dans l'industrie agroalimentaire s'est offert une nouvelle vie en devenant entrepreneur et en créant sa propre bière, bio et locale. « Je suis issu d'une famille d'agriculteurs bio donc c'était un impératif pour moi de me lancer dans une production bio », précise le brasseur.

Houblon bio

Pour cela, il s'approvisionne au maximum en local chez des houblonniers bios de Bretagne ou Loire-Atlantique principalement. Ce qui n'est pas sans difficultés parfois :

« J'ai eu beaucoup de mal à trouver du bio pour l'IPA cette année. Je n'ai pu la sortir qu'en septembre alors que j'en fais toute l'année habituellement », indique-t-il. Au-delà du bio, Jean-Baptiste Leclercq table sur des volumes limités, de part des contraintes en termes de bâtiment et d'environnement mais surtout par choix. « Je produis 250 hectolitres par an, soit 25 000 litres. Je suis dans mon équilibre et je n'envisage pas de grossir même si j'ai la demande pour. »

Bouteilles réutilisées

Jean-Baptiste Leclercq a commencé à brasser en amateur avant de se former à la pratique dans un lycée agricole, à Douai (Nord). Aujourd'hui, avec d'autres brasseurs locaux, il travaille sur la mise

en place d'une filière d'orge brassicole du Maine-et-Loire. À partir de 2020, sa clientèle sera invitée à rapporter les bouteilles consommées chez lui ou dans les points de vente afin qu'elles soient lavées, puis réutilisées pour de nouveaux brassins.

Références et brassins éphémères

Pour la mise en place de ce projet, ils sont accompagnés par la Coordination des agriculteurs bios d'Anjou. Avec six références à l'année et quatre à six bières de saison, La Belle de Maine est commercialisée dans les magasins bios comme Biocoop ou indépendants, les cavistes indépendants, les magasins de producteurs comme La Ferme angevine. Mais jamais à plus de 50 km de la brasserie. « Je

tiens à produire une bière de proximité, en circuit court. »

Espace de dégustation

Il est également possible de les acheter directement à la brasserie, dans sa boutique ouverte le vendredi soir, de 17 à 19 heures et le samedi matin, de 10 heures à midi. Chez lui, Jean-Baptiste Leclercq fait même « biergarten », sur le modèle allemand. Si l'envie vous prend de déguster une de ses petites mousses, vous pourrez donc vous attabler dans son jardin et prendre le temps de profiter de ses doux breuvages et du paysage !

Facebook : @belledemaine

Rendez-vous le 13 décembre pour la Brasserie en fête. Au programme : visite de la brasserie, soirée musicale, bar à bières, bar à vins et foodtruck.





La force du houblon à La Florencière

Dans un petit coin de campagne à Saint-Aubin-de-Luigné, Fabien et Mylène se sont retroussés les manches pour transformer une vieille étable en brasserie. Installés depuis mai 2017, ils ont sorti leurs premières bières, la Blonde Amour et l'IPA dès le mois d'août 2017. « On brassait pour le plaisir avant. » Aujourd'hui, ils produisent 500 hectolitres par an, soit 50 000 litres et proposent en ce moment huit bières dont quatre permanentes : l'IPA, la Blonde Amour, la Black IPA et la White. « En ce moment, on a la One shot qui est un brassin unique, c'est-à-dire que le goût est toujours différent. » Leur petite dernière, c'est la double IPA sortie le mois dernier. Avec, ils ont même remporté le prix du public de la meilleure bière au Bierfest de Nantes. Fabien et Mylène utilisent des ingrédients bios, exceptés certains houblons. Leurs bières ont pour particularité d'être fortes en houblon. « Ça leur donne un goût prononcé et de l'amertume comme on l'aime. On utilise la technique du dry hop qui consiste à houblonner à froid. » Côté vente, le mot d'ordre, c'est le circuit court et le local. « Notre cheval de bataille, c'était de cibler beaucoup de restaurants parce qu'on aime y aller

et en général, on s'aperçoit qu'ils ont de bons vins mais rarement de bonnes bières. » Le couple est son propre distributeur et assure donc les livraisons lui-même chez des cavistes, dans des épiceries fines ou des épiceries de village et dans des bars comme Le Joker's, le Berthom, Le Garage, etc. Pour les étiquettes, ils ont fait appel au talent de Drixé, tatoueur à l'Atelier des gants noirs. Aujourd'hui, le couple a atteint ses objectifs en termes de ventes mais souhaite se perfectionner encore et encore dans les brassages, en continuant de faire évoluer sa gamme. Avec un peu de chance, s'il n'y a pas trop foule, les visiteurs ont même le droit à visite de la brasserie. On vous conseille d'y faire un tour. Et surveillez votre langage lors de votre visite car si vous prononcez les noms des grandes marques de bières, vous aurez le droit de déposer une pièce dans leur boîte à gros mots. La bonne nouvelle, c'est que l'argent récolté est redonné à différentes associations : chevaux maltraités, association d'enfants malades...

**La Palastrière à Saint-Aubin-de-Luigné,
Ouvert le vendredi, de 16 h à 19 h 30 et le
samedi, de 10 à 19 heures,
06 75 47 53 56,
brasserielaflorcieri@gmail.com**

La Piautre : De la bière au whisky

La Piautre est précurseur en Anjou. « On est les premiers en 2004 à avoir réintégré la bière dans le Maine-et-Loire. Nous sommes les seuls à être également une malterie et distillerie en plus d'être une brasserie. », explique Amélie, administratrice et commerciale. Ici, à La Ménitrie, ce sont des bières - pas moins d'une quinzaine de sortes différentes chaque année -, des whiskys distillés depuis 2013, de la limonade qui sont produites. De quoi ravir toute la famille ! Le credo de Vincent, fondateur de La Piautre ? Ne travailler qu'avec du bio et du local pour les céréales. Fourmillant d'idées, les brasseurs ont sorti la Cucubeer aromatisée à la courge et la Tombée dans l'Aubance où la bière en question a fait sa garde dans un fût d'Aubance. « L'idée, c'était de se nourrir du terroir angevin pour nos recettes ! » Après avoir réhydraté leurs céréales (l'orge pour la bière principa-

lement et l'épeautre et le seigle pour le whisky), ils les font sécher à l'air, voire les torréfient puis s'en servent ensuite pour leurs bières. « On fait l'empâtage, on transforme l'amidon en sucre, on constitue notre mou (un jus de céréales). On y ajoute le houblon. On utilise deux houblons : l'un amérissant et l'autre aromatique, tous deux bio. Ensuite, on passe à la fermentation, on refroidit le mou autour des 20 °C et on ajoute les levures. La fermentation dure entre 5 et 7 jours. » Une pratique routinière pour les brasseurs expérimentés qu'ils sont ! Mais qu'ils feront découvrir aux visiteurs pour les portes ouvertes le 9 novembre à l'occasion des 15 ans de La Piautre.

**La gare, La Ménitrie
contact@lapiautre.fr
www.lapiautre.fr
02 41 57 62 78
Visites et dégustations le samedi**



La Brasserie angevine veut s'agrandir

Créée il y a 4 ans par Benoit Durand, la Brasserie angevine avait pour volonté de s'implanter en centre-ville d'Angers à l'origine mais c'est Avenue Patton qu'elle a choisi de poser ses cuves et forte de son petit succès, elle déménagera courant 2020 un peu plus loin pour s'agrandir ! Avec Rémi, le brasseur, Laurent, Isabelle et Emmanuel l'associé de Benoit, la petite brasserie a choisi de travailler avec de nombreux professionnels comme Le Chabada, l'Hôtel Marguerite d'Anjou, le club EAB, Le Quai, Giffard, la mairie, Nuances Terroir ou encore Ernest Inn. Dans leur local, ils brassent pas moins de 6 bières et 3 nouveautés dont une bière à la cerise qui devrait sortir à l'occasion du marché de Noël, une brune Stout et une triple. Ils brassent également des bières pour d'autres comme l'Anjou Démon ou des bières

pour le Hangar à mousses à Beaucaudé et peuvent faire sur demande des étiquettes personnalisées pour des événements particuliers. Parmi leurs propres bières, vous ne retrouverez que des noms en rapport à l'histoire angevine comme L'Espine, Pucharic, Marie d'Anjou, Curmonsky, Jolantha ou encore Daisy d'Anjou (Ndlr : Marguerite en anglais). La brasserie aimerait développer ses liens avec les bars d'Angers et s'est aussi installé le samedi matin au cœur du marché place Leclerc depuis un mois. Les brasseurs se sont associés à d'autres pour sortir « les collab », une bière réalisée en collaboration avec d'autres brasseurs locaux de l'association Brasseurs des Pays de Loire.

**87 avenue Patton
www.brasserieangevine.com
contact@brasserieangevine.com**



LA RECETTE

Suprême de volaille

Le Chapitô



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 suprêmes de volailles de 140 g
- 20 g de chorizo par personne
- 80 g de tagliatelles par personne
- 60 g de crème fraîche
- 100 g de tomates
- 30 g d'échalotes
- 1/2 botte de persil plat
- 10 g d'ail
- 20 cl de vin blanc
- une cuillère d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

1. Lever les suprêmes de volaille.
2. Faire une incision entre la peau et la chair et y placer le chorizo tranché très fin. Assaisonner en quantité suffisante en sel et poivre.
3. Filmer en ballottins. Cuire les suprêmes au four vapeur à 120°C pendant 30 minutes puis réserver.
4. Cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante avec de l'huile d'olive. Bien saler puis réserver.
5. Faire la sauce crème tomate : Avec des échalotes épluchées, l'ail émincé et les tomates émondées et épinées puis coupées en dés. Faire suer le tout sans coloration avec des dés de chorizo puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire de moitié puis ajouter la crème fraîche et faire réduire jusqu'à obtenir une sauce consistante puis assaisonner.
6. Dresser avec du persil haché pour la déco puis servir.

La convivialité du Chapitô

Dominique Gauvin, chef cuisinier et propriétaire du Chapitô est un personnage. Engagé dans la formation de jeunes, il a fait ses armes à Paris et a racheté en 2013 l'établissement. Un restaurant dans la pure tradition des brasseries populaires de quartier. Du café à l'apéritif en passant par le repas du midi ou la pause café de 16 heures, c'est un lieu vivant et agréable qui s'offre à vous du lundi au samedi.

Photo. Dominique, Hervé et leur apprenti cuisinier.

Place du chapeau de gendarme,
02 41 79 01 80



LE PARCOURS

Un engagement

« J'ai racheté Le Chapitô en 2013. Ici, Hervé, le responsable et directeur de salle est un vrai personnage qui est là depuis 10 ans. Je suis en cuisine. J'ai plus de 40 ans de carrière dans la cuisine et des années en tant que restaurateur. Ce que j'aime ici, c'est transmettre mon savoir, je forme beaucoup de gens. Hervé prend 1 ou 2 apprentis par an et moi 2 en cuisine qui viennent de l'Abri de la Providence. Ce sont des jeunes réfugiés politiques qui ont entre 12 et 16 ans. Ce sont des Maliens et Guinéens. Après leur CAP en apprentissage ici, ils trouvent facilement un emploi à Angers, c'est une fierté de les former. On a d'ailleurs gagné un prix remis par la Ville pour ça. »

LE CONCEPT

Brasserie populaire

« C'est une brasserie. On y trouve de tout. Des grandes salades, aux pizzas en passant par les burgers. On a fait des tamis aussi avec des ravioles chinoises aux crevettes ou à la volaille. L'an dernier, on avait lancé aussi des bowls. Ce sont de grandes assiettes où les gens choisissent ce qu'ils veulent mettre dedans. On a une clientèle régulière. Certains viennent même jusqu'à 4 fois par semaine, il faut savoir varier les plaisirs. On a une formule Business pour les groupes des entreprises environnantes à 16 euros avec un plat, un dessert, un verre de vin et un café. Les entreprises peuvent nous appeler jusqu'à une heure avant leur arrivée. Et nous avons un plat du jour à 8,10 euros. »

LES LIEUX

Conviviaux

« On a tout refait quand on est arrivé ici. C'est un endroit populaire, avec plein de commerces. Avec le Win's, la boulangerie d'à côté ou encore À la Bonne Heure, on se complète assez bien. Les gens savent qu'il y a de quoi pour manger le midi et de quoi être accueillis. C'est convivial, sans chichi. Les clients se connaissent tous et ont leurs habitudes. Il y a de l'échange entre eux. On ouvre tôt jusqu'à midi, c'est « la limonade » comme on dit avec le café le matin, puis ce sont les gens pour le repas du midi et l'après-midi, on refait du bar. C'est un lieu toujours vivant. Ce que l'on aime, c'est la proximité avec les gens du quartier, il y a une vraie mixité sociale et culturelle. »

LA CUISINE

Faite maison

« On fait une cuisine faite maison. Tout est élaboré ici. On a une suggestion avec des produits un peu plus nobles comme du cabillaud ou de l'entrecôte. J'essaie de suivre au maximum la saisonnalité. On commence à ouvrir le samedi midi aussi. On est ouvert dès le matin et ce jusqu'à 19 heures avec le bar en continu. Notre clientèle est composée d'employés, de cadres des environs mais aussi des gens du quartier. Ici, les gens cherchent la rapidité, l'accessibilité et les produits frais. Ce sont nos chevaux de bataille. Hervé propose des vins différents toutes les semaines : 3 vins rouges, 2 rosés et des blancs. On fait tout à l'ardoise et ça change toutes les semaines. »

Retrouvez la semaine prochaine,

les animations

D'HALLOWEEN

dans les châteaux angevins



C'EST NOUVEAU !

Or expertise by Fidso



La boutique Or Expertise by Fidso a ouvert en juillet et est spécialiste du rachat d'or et d'argent (bijoux, pièces, débris d'or, lingots), de l'or investissement et elle fait également bureau de change avec plus d'une centaine de devises disponibles. Celles-ci peuvent également être commandées sur le site internet. « L'investissement dans l'or est très intéressant puisque son cours a augmenté de 400 % depuis vingt ans et de 20 % rien que dans l'année 2019 », indique le responsable, Camille Gager. C'est après avoir dirigé une entreprise nantaise spécialisée dans la fabrication d'appareils d'éclairage qu'il a décidé de se diriger dans ce domaine en suivant une formation par le biais d'une institution intégrée à la Banque de France. « Je me suis intéressé au marché de l'or à titre personnel et j'ai eu pas mal de difficultés à trouver des acteurs qui maîtrisaient parfaitement le sujet. Ça fait partie de ce qui m'a donné envie de me lancer. De plus, je suis convaincu que l'or va continuer d'être la valeur refuge par excellence car il faut savoir que l'or a la même valeur partout dans le monde. » Les expertises sont réalisées gratuitement, le lieu étant sécurisé et le service, confidentiel. « Tout est fait en toute transparence. Les rachats et les ventes sont basés sur les cours officiels de l'or », rassure le responsable. Les bijoux sont ensuite transformés en lingotins ou fil d'or. La place des bijoutiers dans le marché de l'or est de 50 %, celle des banques, 30 % et l'épargne des particuliers représente 20 % du marché. »

21 rue Voltaire



Nicolas Brault est responsable du magasin situé dans le quartier Saint-Serge depuis 20 ans.

La Caverne des particuliers

Pour décorer et équiper son intérieur à des prix abordables.

Katell Morin

katell.morin@angers.maville.com

Ouvert depuis 25 ans, le magasin repose sur un concept de dépôt-vente où l'on trouve toutes sortes d'équipements, d'objets et de gadgets, des plus utiles aux moins indispensables. On peut ici déposer le matériel dont on souhaite se séparer pour qu'il soit revendu par l'enseigne. « Il y a le choix entre deux formules : le dépôt-vente, où on doit attendre que le produit soit acheté avant de récupérer l'argent, ou l'achat cash, où l'on paie directement », indique le responsable, Nicolas Brault. Pour cela, l'enseigne s'appuie sur une équipe aguerrie de sept salariés. Dans cette caverne d'Ali Baba, on ne saurait presque plus où donner de la tête avec cette diversité de produits, du bibelot kitsch un peu futile au mobilier tendance pour habiller son intérieur, d'occasion ou neuf. Une chose est sûre, le va-et-vient

incessant des marchandises garantit au consommateur des nouveautés d'un passage à l'autre. Ameublement, literie, tableaux, tapis, bijoux, livres, jeux vidéo, DVD, vaisselle, outillage, jardin, vêtements et accessoires... « Certains clients viennent pour s'équiper, d'autres pour le plaisir de chiner. » La caverne des particuliers fait également l'acquisition de nombreux produits par le biais de son service de débarras de maison. L'équipe intervient le matin, chez les professionnels ou particuliers. Ce service est payant mais l'estimation des biens à domicile est gratuite.

Le vintage, un marché important

« Quand j'ai commencé, il y avait trois dépôts-ventes à Angers. Aujourd'hui, il ne reste que nous et une quinzaine de magasins de l'enseigne en France. Dans les petites villes, on ne trouve plus de dépôts-ventes même si le marché de

l'occasion n'a jamais été aussi fort. Ils ont été concurrencés par l'explosion de sites comme le Bon Coin, E-bay, les videgreniers... On essaie donc de vivre avec notre temps et d'être présents sur ces sites comme sur Facebook, Vinted, et d'attirer la clientèle en proposant désormais des produits neufs : vêtements, bijoux, mobilier, chaussures... Ils viennent de déstockages de fournisseurs, de fermetures de boutiques ou de salle des ventes », détaille le directeur. Ce qui séduit le plus ? Le vintage ou le moderne-design. Demandez à Nicolas Brault de vous donner son impression sur les habitudes des consommateurs depuis qu'il exerce ce métier, il vous répondra en souriant : « Aujourd'hui, les gens achètent ce qu'on mettait à la poubelle il y a 20 ans. » La quête de la bonne affaire, elle, semble indémodable...

7 rue de Vaucanson

IL AIME

Maison Mahieux



« C'est une épicerie fine qui fait aussi restaurant. J'aime l'endroit parce que c'est une belle boutique, une bonne table avec d'excellents produits. »

1 bis Place du Lycée

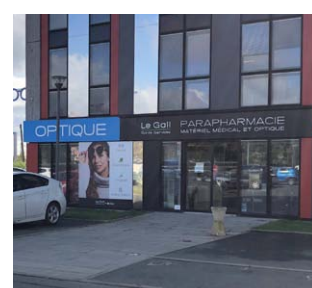
Chez Pont-Pont



« Ils viennent chez nous pour s'équiper. La personne qui s'occupe de la restauration est adorable. L'emplacement du restaurant est magnifique et on y mange bien. »

13 promenade du Bout du Monde

Le Gall santé optique



« L'espace optique se trouve dans la pharmacie à côté de la clinique de l'Anjou. Il y a du choix et l'équipe est compétente. »

142 avenue de Lattre de Tassigny



**BACHE MULTI
USAGE 2X3M**
Ref. 075012

2€,50

19€,00

**MERLIN 2,5KG
TÊTE EN ACIER TREMPÉ**
Manche fibre incassable. Réf. 34100

ARRIVAGE



**GROS CHRYSANTHEME
MULTI FLEURS**
Pot 19 cm - Diam. 40 cm
Réf. 30050459

3€,39

le discount du jardin c'est
JARDIPRIX®



**ROSIERS
GRIMPANTS**
Pot 5 litres
Hauteur 130 cm
Différents coloris
Réf. 315784

9€,99

Près de Leroy Merlin
SAINT-BARTHÉLEMY-D'ANJOU
Tél. 02 41 19 21 59

Ouvert du lundi au samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 19h



16, rue de la Liberté
SAINT-JEAN-DE-LINIÈRES
Tél. 02 41 88 09 94

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h Le dimanche de 10h à 12h et de 14h30 à 18h

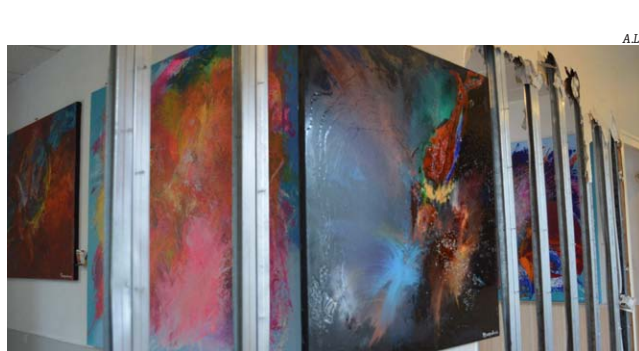
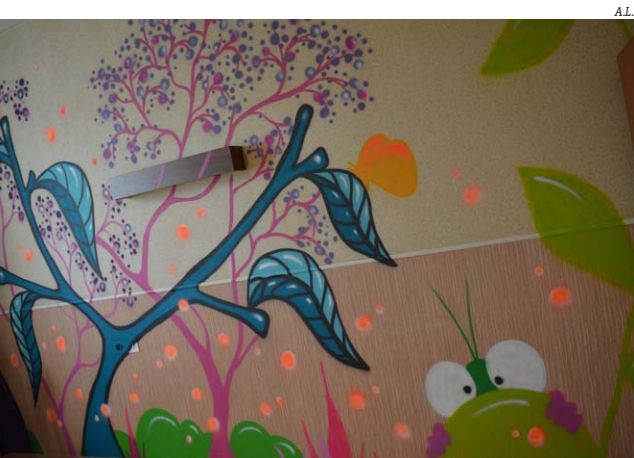
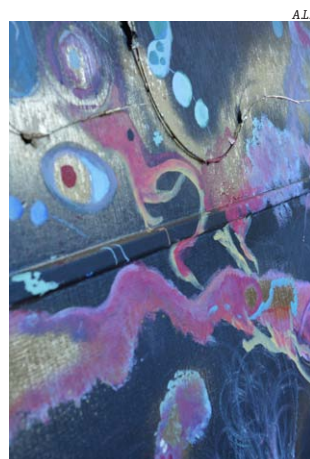
**Ouverture
le dimanche**



Arts au couvent (2/3)

Avant que le couvent Bon Pasteur ne soit démolì, découvrez les œuvres de plus d'une centaine d'artistes dans l'enceinte du bâtiment du vendredi au dimanche de 10 à 22 heures. Danseurs et musiciens seront également au rendez-vous. Un événement éphémère que l'on vous conseille. Allez tous aux Arts au couvent !

96 rue de Nazareth,
Jusqu'au 15 novembre,
4 euros par adulte,
gratuit pour les moins de 12 ans.



Déstresser en respirant mieux



K.

Katell Morin
katell.morin@angers.maville.com

Nathalie Cousin est hypnothérapeute et propose à ses clients de ré(apprendre) les techniques de respiration qui permettent de mieux gérer leurs émotions.

Vous parlez de « respiro- thérapie ». D'où vient ce terme ?

En fait, c'est un mot que j'ai inventé, je le trouvais évocateur. Je propose à mes clients d'apprendre de bonnes techniques de respiration pour améliorer leur bien-être physique et psychique. Le souffle est un instrument avec lequel on peut gérer le stress, les émotions, il nous permet de nous calmer ou au contraire de nous dynamiser. La bonne respiration développe également la présence à soi.

Depuis quand la pratiquez-vous ?

Cela fait 10 ans que je suis formée à l'hypnose et quatre ans que je pratique la respirothérapie. Je développe de plus en plus cet outil de gestion du stress et des émotions par la respiration, pour les particuliers et les groupes, et je l'associe quand il le faut à mes consultations d'hypnose. Je suis une ancienne spasmophile et l'apprentissage de bonnes méthodes de respiration m'a énormément aidée dans mon quotidien.

À qui la conseilleriez-vous ?

À tout le monde ! Le stress est le mal du siècle, énormément de personnes sont concernées donc je pense à elles

en premier lieu mais aussi à celles qui manquent de sommeil, qui ont vécu un deuil, ont des tensions physiques, des problèmes de digestion ou tout simplement des personnes qui veulent apprendre cette technique pour se sentir encore mieux. Lors de la séance, on regarde les lieux respiratoires, la manière dont la personne respire. On peut travailler sur les suspensions respiratoires. On fait des exercices de respiration. Je m'adapte aux clients et je les aiguille dans cet exercice en leur proposant différentes méthodes de visualisation.

Comment la respiration agit sur le bien-être concrètement ?

La respiration a un impact physiologique sur le système nerveux, chef d'orchestre de tous les organes et systèmes du corps, du cœur au système digestif... Je me suis également formée à la cohérence cardiaque auprès d'un organisme français en lien avec le CHRU de Lille et auprès du référent mondial sur le sujet, le Dr David O'Hare. C'est l'outil n°1 pour la gestion du stress et des émotions. L'idée est de rééquilibrer le parasymphatique et l'orthosymphatique, deux branches du système nerveux, par la respiration.

Qu'est-ce que la cohérence cardiaque ?

Même au repos, nous avons une variabilité de la fréquence cardiaque. Cette variabilité qui s'étudie avec un outil spécifique exprime l'état du système nerveux. Si on influe sur cette variabilité, en synchronisant le système respiratoire et donc le système cardiaque.

ça calme le système nerveux. Le fait d'entrer en synchronisation réduit le taux de cortisol, considéré comme l'hormone du stress. Ça favorise le bien-être, la détente, la mémorisation. Pour cela il existe un outil d'évaluation scientifique : le biofeedback.

Et qu'est-ce que le biofeedback ?

C'est une technique qui s'appuie sur un logiciel mesurant la cohérence cardiaque avec un appareil disposé sur le lobe de l'oreille. On fait un premier enregistrement avec la respiration normale de la personne puis un second avec la respiration qui convient : on inspire durant 5 secondes puis on expire sur 5 secondes également, le tout pendant 5 minutes. Quand on compare les deux résultats, on remarque nettement que la gestion de la respiration fait diminuer la variabilité de la fréquence cardiaque.

À quelle fréquence reproduire cet exercice de respiration pour en ressentir les bienfaits ?

L'idéal serait de le faire trois fois par jour. Les effets bénéfiques de cet exercice durent 4 heures. Au bout de quinze jours ou trois semaines, on en ressent les bienfaits sur les organes, le corps. Mais c'est une « gymnastique » à ancrer dans son quotidien si on veut qu'ils perdurent. On apprend aux pilotes de l'armée la cohérence cardiaque pour gérer leur stress, il faudrait que cette technique soit mieux connue du grand public parce qu'elle est accessible et les résultats sont significatifs.

SALON DU MIEUX-ÊTRE

LE PROGRAMME

Être Happy

ENTRÉE GRATUITE

2 ET 3 NOVEMBRE 2019

SALON du MIEUX-ÊTRE

Réseau Être Happy 49

Samedi : 13h – 19h / dimanche : 10h – 18h

Salle du Doyenné, 56 Bd du Doyenné
49000 Angers



Nathalie Cousin est présidente du réseau Être Happy 49. Celui-ci organise un salon les 2 et 3 novembre à la salle du Doyenné avec des ateliers thématiques (1 h, 5 euros), des conférences (gratuites) et des séances découverte/soins (20 euros les 20 mn)...

**De 13 à 19 heures le samedi,
de 10 à 18 heures le dimanche,
56 boulevard du Dovenné**



29 rue Yvette
06 09 01 26 95
www.hypnose-psycho-ressources.com

45^e CROSS

Lundi 11 novembre 2019
Parc de Pignerolle
Saint-Barthélemy-d'Anjou

GRATUIT

INSCRIVEZ-VOUS sur www.courrierdelouest.fr/cross

Le Courrier
de l'ouest

**Inscriptions à partir
du 15 septembre**

17 courses pour tous les niveaux



... Mélanie Alaitru

La co-directrice du Chabada est arrivée en mai pour développer le projet artistique et culturel de la salle de concerts angevine. Originaire de Vendée, Mélanie Alaitru dirige la scène de musiques actuelles aux côtés de François Jonquet, en charge de l'administration et de la partie financière. Avant d'obtenir ce poste, elle a été coordinatrice générale de « La Bobine » à Grenoble pendant 4 ans et chargée d'administration au Nombril du monde durant 1 an. « Le Chabada est un bel établissement, reconnu. Je suis ravie de participer à cette logique de développement qui est d'offrir une proposition artistique riche et hétéroclite aux Angevins, leur permettre de voir ou rencontrer le groupe qu'ils ont adoré et proposer des moments de magie musicale au public. »



K.M.

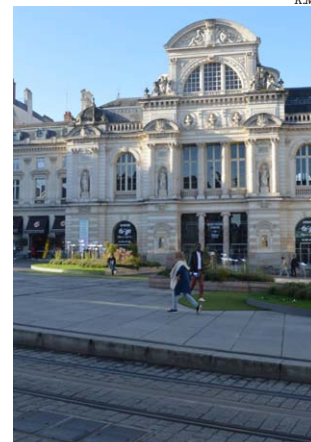


S.L.

■ Le Héron Carré

« J'y ai passé pas mal de temps. Je trouve cet aménagement génial. La proximité avec une rivière dans les villes crée toute une atmosphère où les gens prennent le temps de se poser, prennent un petit verre et regardent le coucher de soleil. J'adore à Angers cet horizon que je n'avais plus à Grenoble. Attablé au bord de Maine, c'est super agréable. La programmation musicale est vraiment chouette. »

K.M.



■ Le Ralliement

« J'aime beaucoup cette place centrale qui a un côté très exposé. Je me suis retrouvée plusieurs heures à lire un bouquin avec un café en terrasse et c'était très agréable. C'est pas trop bruyant, je redécouvre le blanc qui fait resplendir l'endroit et l'ensoleillement d'une place que je n'avais plus à Grenoble. Il y avait des transats cet été, on s'y sentait super bien. »

Les adresses

Le cercle rouge
4 rue des 2 Haies

Le marché La Fayette
Place La Fayette

Exit music for a drink
4 bis rue Bodinier

Le Joker's Pub
32 rue Saint-Laud

Le Héron Carré
Promenade Yolande d'Aragon

La place du Ralliement

■ Le Cercle rouge

« C'est le premier lieu que j'ai fréquenté à Angers. Je trouve ça génial d'avoir un coin où le bio et les vins naturels sont très présents. C'est cool d'arriver dans une ville où très naturellement, on va trouver ce type de vins. Je connaissais un peu les vins de Loire mais là, j'ai plaisir à les retrouver parce qu'ils ont bien changé. Ils sont qualitatifs et légers. »



A.L.



K.M.

■ Le marché La Fayette

« J'y vais très régulièrement parce que je le trouve magnifique. Il est plein de légumes, il y a plein de couleurs, des beaux producteurs et des produits locaux. J'ai redécouvert le plaisir des fruits de mer. Ça me change de la montagne où il faut commander à l'avance son crabe ! »

K.M.

C.C.

Moon Duo



■ Le Joker's Pub

« C'est difficile de ne pas passer par cet endroit. C'est un petit lieu sympa avec une belle scène émergente, une proposition artistique complémentaire à celle du Chabada. Jean-Yves le patron est passionné par ce qu'il fait. Les cafés-concerts apportent une vraie richesse dans les villes, nécessaire. Quand je suis arrivée, on m'a rapidement parlé de ce repère avec le Donalds et le Bar du Centre, deux autres endroits que j'aime fréquenter. »



■ Exit music for a drink

« La nana est très chouette et ils ont une quantité de vinyles incroyable. Je trouve ça chouette d'être dans une ville où il y a encore des disquaires et des libraires indépendants avec des gens qui défendent un propos. Ce sont des passionnés et c'est une vraie richesse. Je trouve qu'ils ont vraiment du mérite parce qu'ils résistent à une certaine forme d'homogénéisation des goûts et des couleurs. C'est un lieu très agréable. »



« Moon Duo fait partie de mes coups de cœur. Ils seront en concert le 26 octobre au Chabada. J'aime beaucoup aussi le duo nantais Ko Ko Mo qui se produira le 13 décembre au Chabada. »



LA PHOTO DE LA SEMAINE

Coucher de soleil aux Ponts-de-Cé

Louis



De beaux éclairages sur le pont Dumnacus, aux Ponts-de-Cé. Merci à Louis, l'un de nos lecteurs pour cette jolie photo. **Si vous aussi vous souhaitez partager votre photo avec nous, rien de plus simple !**

Il vous suffit de nous l'envoyer à redaction@angers.maville.com ou de la partager sur les réseaux sociaux avec le mot-clef **angers-maville.**

LE HASHTAG DE LA SEMAINE

#Les Z'Eclectiques #Jumaï

Jumaï



Le quatuor angevin Jumaï sera de la partie pour la nouvelle collection du festival Les Z'Eclectiques. Cet automne, le Zec Tour invite le groupe de mystic pop à la voix féminine envoûtante à se produire à la Médiathèque de Chemillé. Des membres du groupe seront présents dès 14 heures, ce mercredi 23 octobre, pour un atelier

« guitare à plat ». À la même heure, la chanteuse animera un autre atelier consacré au chant. L'après-midi se clôturera par un concert à 18 heures, suivi d'une rencontre.

**Ateliers sur réservation à mediation@leszelectiques.com
Concert gratuit**

QUAND
VOUS REFERMEZ
angers.maville.com
UNE NOUVELLE VIE
S'OUVRE À LUI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE.
DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS. [CONSIGNESDETRI.FR](https://www.consignesdetri.fr)

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



MOTS FLÉCHÉS

COUCHES POUR ANIMAUX		ART VOCAL		GARDIEN DU PAF		ELLE PROVOQUE DES PETITS BESOINS		COMME UN DIMANCHE		FAUX NOMS	
COSSUS		COURSE DE FOND		AUTOUR DU BOIS				VIDE		ABRI D'OISEAU	
						LIEUX IDYLLIQUES					
						ROI DES FORÊTS					
ENNUI											
ÉCRIVAIN DE PROVENCE											
					APPLIQUÉ						
					DONNE L'AXE						
ÉCLOPÉE										TENUE DE TRAPPEUR	
CITÉ EN RÉ											
			PARLER FORT					LE COBALT			
			IL EST TÊTE EN L'AIR					REVIENT À LA CHARGE			
DÉVIDOIR À COCON		ORGANE DU CORPS				GRAND PLAT PRO-VENÇAL					
		NUL AUX ÉCHECS				LIVIDES					
				ELLE CAPTE LE SIGNAL		PIÈCE ANGLAISE					
ARROSANT L'ÉVÈNE-MENT	PRO-GRESSA							ONCLE DE VIRGINIE			
	ÉLARGIR UN VÊTEMENT										
						DISGRA-CIEUSE					
						AFFLUX DE VISITEURS					
QU'INE FAIT QUE SOUPIRER		CUBE DE BOIS						PLACÉ À L'ÉTUDE NOTARIALE			
		NOTÉ POUR SUPPOSER						COLÈRES			
					EN USAGE					QU'IL FAUDRA DONC RÉGLER	
					NÉGATION						
POSSESSIF (LA)						RÉTRO-CÈDE					
PRONOM						MÉGA-OCTET					
		INDICATION DE RANG						ON L'EST QUAND ON DÉVOILE TOUT			
EN MOURIR EST PLUTÔT BON					COPIES DE TÊTES						

MOTS CROISÉS

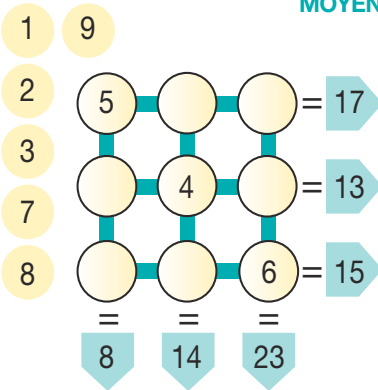
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

HORIZONTALEMENT 1. Il commence par un ali-néa. 2. Irrégularité dans la forme. 3. Nouait. Disposade. 4. Tireur d'élite suisse. Pas des Alpes. 5. Tous les chantiers. Chaîne du groupe TF1. Lettres pour le patron. 6. Moyen de transport. Troupe de soldats. 7. Ornée de métaphores. 8. Accélérateur pour bourrin. Qui a fait son temps. 9. Tresse de costume. Tribu très fermée. 10. École pour profs. Direction de la Provence.

VERTICALEMENT A. Pieu très pointu. Valise, par exemple. B. Épuisé moralement. Voiture du haras. C. Galas. D. Grand lac salé d'Asie. Laissé de côté. E. Sorte de restaurant. Porteurs obstinés. F. Animal des égouts. Loge pour un fauve. G. Symbole de l'astate. Titre bien en cour. Galette musicale. H. Couche au dortoir. Disque abrasif. I. Cache poussière. Entre deux écluses. J. Il provoque un manque de souplesse.

FUBUKI

Placez dans la grille les pions jaunes disposés sur la gauche, de façon à obtenir la somme indiquée à l'extrémité de chaque ligne et de chaque colonne.



SOLUTIONS

MOTS FLÉCHÉS

MOTS CROISÉS

FACILE

MOYEN

FUBUKI

8 14 23

2 7 6 15

1 4 8 13

5 3 9 17

SUDOKU

FACILE

5	9	8	3	6		2	1	
								7
		7			1		6	9
	4	3	5	2				
6								2
			9	6	5	7		
8	3		7		1			
7								
	5	9		1	3	7	4	6

SUDOKU

MOYEN

		1			8			
2	6			3			4	
	5	8	1	7	6		2	
	2	3						8
				8				
7						5	3	
	3		9	1	7	4	8	
	7			4			9	5
			6			3		



EN IMAGES

Ludo Ludam



Et ses jeux...



Avec plus de 150 jeux, Pascal fait le tour des animations estivales, des séminaires, des anniversaires et mariages...

Ludo Ludam fête ses 10 ans

Pascal Fontenas a créé sa société d'animations, réparation et d'ateliers autour du jeu en bois.

Alice Labrousse
alice.labrousse@angers.maville.com

Comment vous est venue l'idée de Ludo Ludam ?

Le jeu c'est une passion que j'ai depuis toujours. J'ai fait mes études en IUT en carrières sociales option animations sociales et culturelles. J'ai fait un stage à la Maison du jeu à Lille et j'ai eu un poste là-bas pendant 4 ans ensuite. Je suis arrivé à Angers en 2009 car ma conjointe est angevine. Je me suis lancé en micro-entreprise en 2009 puis après 5 ans d'existence en EURL (Ndlr : entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée). Désormais, je possède plus de 150 jeux.

Quel est son but ?

Mon objectif, c'est de vivre de cette passion. J'ai réussi à créer mon réseau. Je fais souvent des animations estivales, je fais les TAP avec les écoles de Saint-Barthélemy d'Anjou, les Ehpad, Les Travers'cée musicales, le château de Villandry, les séminaires d'entreprises...etc. Aujourd'hui, j'ai un stock très important de jeux. Je passe aussi par des gens qui fabriquent des jeux en France pour avoir de nouveaux jeux. Mais je reste uniquement sur les jeux anciens, rétro, vintage ! C'est une volonté de remettre au goût du jour des jeux en bois, des jeux sans électronique.

En plus des diverses animations, que proposez-vous d'autre ?

Moi je ne fais pas de vente

de jeux. Mais je propose aux gens de fabriquer leurs jeux en bois. Je préfère être avec le public pour leur apprendre à réaliser leur jeu et leur apprendre à jouer avec. Je forme également des animateurs et animatrices pour leur apprendre à produire des animations autour du jeu en bois. Je crée parfois des jeux aussi et je propose des animations thématiques pour des événements comme les mariages. J'essaie d'utiliser au maximum des matières durables. J'ai pour projet d'acquérir un manège en bois avec des petits bateaux (Voir photo ci-dessous). J'aimerais créer un musée du jeu en bois avec un espace où chacun pourrait jouer avec les jeux mis à disposition.

Quel est votre prochain événement ?

Les 26 et 27 octobre, je serai dans le Centre des affaires de Terra Botanica (partie accessible gratuitement au public). Je mettrai une centaine de jeux en bois à disposition du public dont le fameux manège de bateaux. J'espère que les gens de tous âges viendront jouer. Le but, c'est de créer un événement festif.

contact@ludoludam.fr
06 84 98 49 94
Sur Facebook et Instagram :
Ludo Ludam

A Terra Botanica,
Route d'Épinard,
De 10 à 18 heures le samedi 26 octobre,
De 14 à 18 heures le dimanche 27 octobre,
Gratuit

Thierry Chenu / Ludo Ludam



PORTES OUVERTES

26 OCTOBRE 2019



Credit photo : Thierry Marlot.

VISITE GRATUITE de 10h à 16h AU CENTRE AUTOROUTIER D'ANGERS

DÉCOUVREZ LES MÉTIERS
DE L'AUTOROUTE

HOMMES EN JAUNE

PC SÉCURITÉ

STUDIO RADIO 107.7...



Inscriptions par mail :
portesouvertes@vinci-autoroutes.com
Plus d'informations :
www.visiteznosentreprises.com

 **VINCI Autoroutes**
Centre d'exploitation
Échangeur de Troussebouc
49070 Saint-Jean-de-Linières

* Jeu gratuit sans obligation d'achat. Tirage au sort effectué samedi 26/10/19 à 16h au Centre d'exploitation de Saint-Jean-de-Linières. Les 20 titulaires des lots ne pourront recevoir qu'une seule invitation valable pour deux personnes. Lots non cessibles. Règlement complet du jeu disponible sur simple demande à l'adresse mail suivante : portesouvertes@vinci-autoroutes.com.