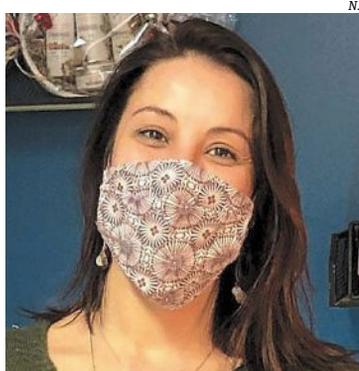


## Sport

Antoine Pézeril se livre sur la JS Coulaines Tennis

page 12



## Boutique

D2mains, nouvelle boutique responsable dans le Vieux Mans

page 9

# le mans.maville.com

GRATUIT

Sorties, loisirs, bons plans au Mans et dans l'agglomération

N° 216 - du 20 au 26 janvier 2021

## Feu vert pour les soldes

C'est parti pour quatre semaines de bonnes affaires !

Photo JMarchand



Se faire plaisir tout en limitant son impact écologique ? C'est possible en optant pour des vêtements éthiques. **Pages 5,6 et 7**

## Manceau

Magda Laze



Le parcours entrepreneurial d'Efut Andrew Atem

page 13

## À table

J.M.



À la rencontre de SuzyCook au marché des Jacobins

page 8



Mode ♡ Accessoires ♡ Bijoux ♡ Déco

★ NOUVEAU ★  
AU MANS

# Soldes

DU 20 JANVIER AU 16 FÉVRIER 2021

\*Sur articles signalés en magasin dans la limite des stocks disponibles.

HORAIRES SPÉCIAUX COUVRE-FEU : du mardi au samedi de 10h30 à 17h45



MADLY ROSE habille les femmes jusqu'à 54

10, Place Aristide Briand (en face la préfecture) - LE MANS # 02 53 76 29 68 # hello@madlyrose.fr

madlyrose.fr

Horaires  
Mardi, Mercredi, Jeudi : 11h-13h30 # 14h30 - 19h  
Vendredi & Samedi : 11h - 19h



## LES DICTONS

### ... de la semaine

**MERCREDI 20**  
D'habitude à la saint Maur, la moitié de l'hiver est dehors.

**JEUDI 21**  
Jour de saint Agnès, jamais trop de froid ne laisse.

**VENREDI 22**  
Si le jour de saint Vincent le soleil est clairvoyant, il y aura beaucoup de jus au sarment.

**SAMEDI 23**  
À sainte Emérance, les jours rallongent d'une aune de gance.

**DIMANCHE 24**  
Neige de St-Babylas, bien souvent on s'en lasse.

**LUNDI 25**  
De saint Paul la claire journée, nous dénote une bonne année.

**MARDI 26 :**  
Sainte Paule sec et beau, remplit greniers et tonneaux.

# « Notre spectacle le plus fatigant ! »



La compagnie Mmm a été fondée en 2010 et est basée en région bordelaise.

**Nicolas Prieto**  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Après « La Famille vient en mangeant », la compagnie Mmm revient dans la Sarthe avec son spectacle « G.R.A.I.N », succès du festival d'Avignon ! Marie-Magdeleine et sa troupe seront présents au Centre Rabelais de Changé. Interview.

Pouvez-vous présenter votre compagnie ?

**Marie-Magdeleine :**  
Nous sommes la compagnie Mmm, nous avons quatre spectacles dont trois avec lesquels nous continuons de tourner. À chaque spectacle je travaille avec un metteur en scène différent. Tous nos sujets viennent d'expériences vécues personnellement, et que je peaufine ensuite. C'est une compagnie familiale car l'administratrice est ma sœur et le régisseur est mon frère. Cela va faire 8 ans que nous tournons ensemble.

Quel est votre parcours personnel ?

J'ai fait énormément de

choses. Déjà, je suis passionnée de sports, j'en ai fait beaucoup. Ensuite j'ai travaillé sur les marchés, j'ai suivi des études littéraires puis j'ai basculé sur une école de théâtre à Bordeaux. C'est le goût de l'écriture qui m'a donné envie de travailler dans ce milieu.

Le spectacle « G.R.A.I.N » a été créé en 2015, de quoi parle-t-il ?

Le thème principal est la folie, sa représentation, ce qu'on en dit et ce qu'on en fait. C'est l'histoire de Marie qui organise un atelier théâtre dans une association où tous les adhérents sont diagnostiqués bipolaires.

Pourquoi avoir choisi ce titre ?

Grain signifie « groupe de réhabilitation après un internement ou n'importe ». Et puis évidemment c'est aussi lié au grain de folie, au grain de sable, aux petits détails qui font changer les choses.

Cinq ans après l'écriture du spectacle, est-ce qu'il y a eu des changements ?

Évidemment. Le texte est rodé donc cela reste la même version mais j'adore improviser et modifier certains éléments. Je m'adapte au fur et à mesure.

Vous écrivez, mettez en scène et jouez vos propres créations. Dans quel rôle prenez-vous le plus de plaisir ?

Jouer et écrire sont mes deux passions favorites. J'associe le jeu au défouloir où je suis libre de dire ce que je veux et c'est génial. Le live, le spectacle vivant, voir si ce que j'ai écrit fonctionne... C'est l'essence de mon métier.

Comme beaucoup d'artistes, nombre de vos dates ont dû être reportées, comment avez-vous accueilli cela ?

J'ai la chance d'avoir été pas mal en création cette année. Mais sinon je suis assez négative sur tout ce qu'il se passe, c'est une privation assez incohérente. On a plein de réseaux où l'on peut échanger, s'inspirer, mais ce n'est pas évident.

Vous avez récemment terminé l'écriture de votre nouveau spectacle « Tant bien que mal

», et dans le même temps vous allez continuer de jouer vos anciens, ce n'est pas trop perturbant ?

Non au contraire, cela redonne du souffle. Il y a quelques similitudes entre les personnages selon les spectacles, mais le sujet et la traversée émotionnelle ne sont pas du tout les mêmes. « G.R.A.I.N » est d'ailleurs notre spectacle le plus fatigant !

À quoi doivent s'attendre les personnes qui ne vous ont jamais vu jouer sur scène ?

De la folie. Cela va vite, ça surprend, il y a beaucoup d'énergie.

Êtes-vous déjà venue en Sarthe ?

Oui ! Nous avons joué au Mans en août dernier, et puis on s'est déjà produit à Changé. J'en garde d'ailleurs de très bons souvenirs.

En raison du contexte sanitaire, cet événement est susceptible d'être reporté ou annulé. Contact : 02 43 40 13 04

## le mans.maville.com

38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 LE MANS  
redaction@lemans.maville.com

**Julie MARCHAND**  
Journaliste  
02 43 51 70 41  
06 77 89 80 53  
julie.marchand@lemans.maville.com

**Nicolas PRIETO**  
Journaliste  
02 43 51 70 44  
06 89 99 63 62  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :  
**PRECOM**  
Jacky COTTENCEAU  
06 89 88 44 32  
jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :  
[www.lemans.maville.com](http://www.lemans.maville.com)

SAS Loire Hebdos  
Directeur de la publication :  
Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution  
N°ISSN de «lemans.maville.com» : 2428-1840  
Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»  
Tirage : 30 000 exemplaires  
Toute reproduction d'un article (y compris partie de texte, graphique, photo) sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation expresse de la Direction de Ma Ville, est strictement interdite (article L122-4 du code de la propriété intellectuelle).

Imprimé sur du papier UPM produit en Allemagne à partir de 63% de fibres recyclées. Eutrophisation : 0.003kg/ tonne.



Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique

**BCF Habitat**  
Souriez vous rénovez !

# 15<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE

## -15%\*

### sur toute la gamme

Terrasses

Isolation & Bardages

Fenêtres

Portes d'entrée

Gouttières & Dessous de toit

Façades & Toitures

Portails & Portes de garage

Volets

\* Voir conditions en magasin.

## L'anniversaire BCF HABITAT c'est toute l'année!

[www.bcfhabitat.fr](http://www.bcfhabitat.fr)

# 02 43 01 36 71



## EN SAVOIR PLUS

### Les incontournables : Mario Kart 8 Deluxe N.P.



Il est tout simplement le jeu le plus vendu sur la console à l'heure actuelle. Plus d'une personne sur trois ayant la Switch possède Mario Kart 8 Deluxe. Avec pas moins de 48 circuits proposés, plus de 40 personnages jouables, de nombreux modes de jeu, cet épisode de la saga Mario sorti en avril 2017 est LE jeu incontournable pour passer d'excellentes soirées entre amis ou en famille.

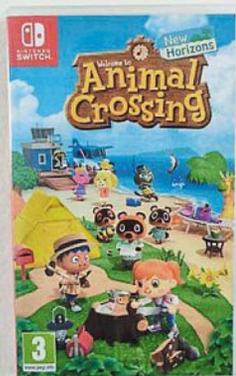


Une version plus performante de la Switch est actuellement en cours de développement chez Nintendo.

# La Nintendo Switch fait de la résistance !

**Nicolas Prieto**  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

### Animal Crossing New Horizons N.P.



Animal Crossing New Horizons est le genre de jeu qui ne vous laissera pas indifférent, tellement vous pourrez faire tout et n'importe quoi avec. Jardinez, pêchez, décorez votre lieu de vie... Vous pourrez même visiter l'île de vos amis ! Preuve de son succès, c'est le jeu qui a été le plus vendu en magasin en 2020 dans notre pays, toutes consoles confondues.

En dépit de la sortie des consoles nouvelle génération que sont la PlayStation 5 et la Xbox Series à la fin de l'année 2020, la Nintendo Switch, lancée sur le marché en 2017, continue son petit bonhomme de chemin et affole toujours autant les compteurs. La console hybride (qui peut aussi bien se jouer en mode portable que sur la télévision)

compte en effet pas moins de 70 millions d'acheteurs depuis sa sortie, selon les derniers chiffres communiqués. Entre avril et septembre 2020, le bénéfice de l'entreprise japonaise dépasse même les 2,3 milliards d'euros, du jamais vu jusqu'ici chez Nintendo ! Des chiffres qui donnent le tournis, et ce malgré certaines critiques des fans, pointant du doigt l'absence de gros titres (jeux) ces derniers mois. Et si la crise du COVID a d'ailleurs

pu ralentir le futur développement de certains d'entre eux, nul doute que la console bleue et rouge a encore un bel avenir devant elle.

Et pour cause, quand on parle de dépaysement et bouffée d'air, deux besoins grandissant dans la période actuelle, difficile de trouver mieux que la Nintendo Switch aujourd'hui sur le marché. Bien loin des jeux sanglants voir stressants de ses concurrents, la Switch offre un vrai bol d'air frais à

ses possesseurs. Avec des licences fortes comme Pokémon, Mario, Zelda ou encore Animal Crossing, c'est le divertissement et le plaisir de jouer en communauté qui est mis en avant. Et avec un premier trimestre qui s'annonce assez calme chez Sony et Microsoft, c'est bel et bien la Nintendo Switch qui pourrait tirer une fois de plus son épingle du jeu.



La Switch est également disponible en version « Lite », vendue moins chère mais uniquement portable.



Pas moins de 6 jeux Pokémon sont présents sur la Nintendo Switch, dont les deux derniers Pokémon Épée et Bouclier.



Votre spécialiste du matériel médical - paramédical, de confort

**NOUVEAUX HORAIRES**  
liés à la crise sanitaire  
du lundi au vendredi de 9h à 17h

Vêtements - chaussures thérapeutiques - protections pour adultes - lits médicalisés - fauteuils roulants - aménagement salle de bains

# ATALANTE

Vente et location - Livraison à domicile  
Conventionné assurance maladie et mutuelle

ESPACE BOISSIN - 34 BD D'ESTIENNE D'ORVES - LE MANS (parking privé)

02 43 87 00 32 contact@atalante-diffusion.com  



## Les racines d'Allonnes

Aménagé en 2013, le parc Gabriel Paillereau est dédié à la promenade, à l'évasion et à la découverte de la nature. Accessible aux personnes à mobilité réduite, pas moins de dix espèces d'arbres sont recensées dans cet espace de 10 hectares situé au nord ouest d'Allonnes.

12 rue Charles Darwin  
À Allonnes



N.P.



N.P.

### Le saviez-vous ?

L'espace porte le nom de l'ancien maire d'Allonnes, Gabriel Paillereau, qui dirigea la ville de 1971 à 1977. Ce Vendéen d'origine était arrivé dans la commune avec sa famille en 1961. Jean-Yves Paillereau, un des fils de Gabriel Paillereau, était d'ailleurs présent à l'inauguration du parc.

N.P.



N.P.



Les aulnes, les charmes ou encore les chênes sont visibles à différents endroits.

N.P.



N.P.



Un ruisseau et deux mares viennent encadrer la végétation du parc.



# Feu vert pour les soldes !

## LES BASIQUES

**Privilégier les pièces intemporelles, des indémodables**



Le pull noir peut se porter en toutes occasions.



Une chemise d'une belle matière rend un look élégant.



La robe, l'indispensable du dressing.

**L'adresse**  
Toutes ces pièces soldées sont à retrouver dans la boutique Lucette  
**Attention, adresse temporaire en janvier :**  
**Galerie Jacobins, rue Claude Blondeau**

**A partir du 1<sup>er</sup> février :**  
**Lucette se réinstalle au 36 rue des Ponts Neufs**

Contact : 06 85 57 58 15  
Facebook : lucettelemans

Top départ pour les soldes d'hiver, ce mercredi 20 janvier ! Très attendue chaque année par les mordus de shopping, la grande messe des bonnes affaires est l'occasion de dénicher vêtements et accessoires à bons prix. Si cette frénésie d'achats n'est pas sans danger pour la planète, il existe néanmoins des solutions pour faire les soldes de façon plus responsable (lire page 6) : en favorisant des pièces intemporelles, qu'on gardera plus longtemps dans son dressing, en choisissant des vêtements écoresponsables comme ce que propose Elise Chiari dans la boutique Lucette (Photo) ou encore en optant pour des habits de seconde main dans les friperies (page 7).  
Tour d'horizon.

**Julie Marchand**  
[julie.marchand@lemans.maville.com](mailto:julie.marchand@lemans.maville.com)

### « La mode écoresponsable n'échappe pas aux soldes »

**Qu'est-ce qu'un vêtement écoresponsable ? Comment le reconnaître ?**

**Élise Chiari** : c'est un vêtement dont la marque est transparente : on sait d'où il vient, comment il a été produit, fabriqué. Dans l'idéal, il est conçu en matières écologiques : en coton bio, en matières naturelles comme le lin ou la viscose. Il y a aussi la provenance : le made in France ou Europe est à privilégier, car on sait que les conditions de travail pour les salariés y sont meilleures. Les labels, indiqués sur les étiquettes, sont aussi de bons indicateurs, comme « Gots », ou « Fairtrade ».

Un vêtement écoresponsable



### est-il nécessairement bio ?

Non pas forcément. Chez Lucette, je propose des vêtements en polyester par exemple mais il s'agit de chutes de tissus. J'ai aussi des pièces de créatrices qui récupèrent des tissus qui ne servent plus, ou même des vêtements de seconde main pour en créer des nouveaux : ce n'est pas bio mais ça reste écolo, puisque c'est de la récup'. Mais attention à l'appellation « bio » : de grandes chaînes proposent du « bio » mais c'est en réalité du « greenwashing », autrement dit du marketing. Elles utilisent du bio mais qui n'est pas forcément labellisé, et on ne sait pas dans quelles conditions les vêtements sont fabriqués. Il n'y a aucune transparence de la part de ces marques.

La mode éthique coûte chère, ce qui freine bon nombre de

### consommateurs. Qu'est-ce qui justifie ces prix selon vous ?

Le coton bio coûte plus cher d'une part parce qu'il est plus long à produire et d'autre part parce qu'il est produit en petite quantité. Or, qui dit plus petite quantité, dit plus cher. Mais on parvient à avoir des marques qui proposent des prix raisonnables. Le but de la mode écoresponsable, c'est aussi « d'acheter moins, mais mieux », comme je dis souvent à mes clientes.

### Comment faire les soldes de manière éthique ?

En commençant par regarder dans son dressing, voir ce dont on a réellement besoin. Bien réfléchir en amont à ses achats et choisir des basiques qui vont durer longtemps.

### Proposez-vous des soldes chez Lucette ?

Oui mais des soldes « rai-

sonnables » : je propose du -40 % sur deux portants uniquement. L'objectif, c'est de liquider l'hiver pour payer les collections d'été, et aussi pour que l'éco-responsable soit plus accessible. La mode écoresponsable n'échappe pas aux soldes !

### D'où vous vient cet intérêt pour une mode plus responsable ?

Avant, j'étais journaliste à la Voix du Nord. Je ne trouvais plus de sens à mon métier. J'étais déjà écolo dans l'âme mais j'avais mille habits dans mon placard ! Ce n'étais pas cohérent. J'ai réalisé que je pouvais tout à fait vivre avec 4 pantalons, 5 pulls, 4 t-shirts... J'ai écriqué mon dressing, ça m'a facilité la vie et j'ai commencé à chercher des vêtements éco-responsables. Au Mans, je ne trouvais pas grand chose. C'est comme ça que Lucette est née.



**LE PLUS GRAND magasin**  
*Vêtements & Vintage*  
**de France!**

# PROMOTION

Du 20 janvier au 20 février 2021

# PULL 9€\*

\*Offre valable sur les articles signalés en magasin, dans la limite des stocks disponibles. Nous rappelons que ces articles sont des vêtements de seconde main.

**Zone Nord Auchan face au cinéma CGR Du lundi au samedi de 10h à 19h30**



# 10 idées pour faire les soldes autrement

## 1. VISER « UTILE »

Acheter seulement ce dont on a besoin et limiter les achats dont on n'a pas besoin. Pourquoi ne pas se faire une liste pour éviter les achats « coup de tête » que l'on peut souvent regretter, voire ne jamais utiliser ?

## 5. VISER LE MARCHÉ D'OCCASION

Donner une seconde vie aux vêtements en les achetant d'occasion. Une façon de consommer qui présente de nombreux avantages, notamment celui de faire des bonnes affaires toute l'année !

## 6. EMPRUNTER, LOUER !

Opter pour le prêt, l'emprunt ou encore la location de vêtements : de plus en plus d'entreprises et de particuliers proposent ces services. Une bonne façon de renouveler sa garde-robe sans se ruiner.

## 9. RÉPARER CE QUI EST ABIMÉ POUR FAIRE DURER SON UTILISATION

Un peu d'huile de coude suffit souvent pour réparer et/ou relooker un vêtement abîmé.

## 10. S'INFORMER

S'informer sur le sujet de la « fast fashion » pour mieux agir. Voici une idée lecture : , *Une mode éthique est elle possible*, de Majdouline Sbai. Sur Youtube : le reportage de Tout compte fait, « La face cachée des petits prix ».

## 2. PRIVILÉGIER LA QUALITÉ À LA QUANTITÉ

S'il est parfois difficile de reconnaître un vêtement bio, on peut se fier à différents labels pour savoir si un vêtement est écologique, fabriqué de manière éthique et respectant des normes de qualité environnementales. Parmi les principaux, on peut citer GOTS (Global Organic Textile Standard), OEKO, TEX, OCS, ECOCERT ou encore WORLD FAIR TRADE.

## 3. ACHETER DES VÊTEMENTS INDÉMODABLES

Investir dans des vêtements intemporels, indémodables, qui iront avec plusieurs tenues ou qui pourront se porter de plusieurs manières, avec lesquels on peut proposer plusieurs looks uniques, toujours avec ce même vêtement. Ce sont des pièces que l'on peut porter dans plusieurs occasions, en soirée comme au travail par exemple.

## 4. BIEN CHOISIR LES BOUTIQUES

Privilégier les boutiques indépendantes aux chaînes de magasin pour favoriser les petits commerçants et/ou choisir les boutiques ayant une démarche éthique et écologique, à l'image de la boutique Lucette au Mans. Sur Internet, on trouve aujourd'hui de nombreux sites comme Wedressfair, Modetic... Pour en savoir plus sur le mode éthique : le site SloWeAre.

On peut également utiliser le moteur de recherche MarquIZ qui recense plus de 600 marques de mode éthique ou encore l'application « Clear fashion », le « Yuka » de la mode.

## 7. LA RÈGLE D'OR

Appliquer cette règle d'or : « un vêtement acheté, un vêtement vendu ! » pour éviter d'accumuler et d'avoir dans son dressing des pièces qu'on ne porte jamais.

## 8. MÉTHODE BISOU

Pour consommer responsable, penser à la méthode BISOU. Ce moyen mnémotechnique permet de se rappeler des 5 questions à se poser avant d'acheter :

- Besoin (À quel besoin réel cet achat répond-il ?)
- Immédiat (Ai-je besoin de ce vêtement tout de suite ?)
- Semblable (Ai-je déjà un article similaire chez moi ?)
- Origine (Quelle est l'origine de ce produit ? Quelles matières ?)
- Utile (Combien de fois le produit va-t-il être utile ?)

Prendre le temps de la décision, éviter d'acheter sur un coup de tête peut aussi être une bonne alternative. Si l'on ne prend pas la décision d'acheter tout de suite ce pull qu'on voulait tant, peut-être qu'en rentrant chez nous on n'y pensera plus ! On aura ainsi économisé de l'argent mais, surtout, des ressources.

« Passer l'excitation de l'achat, on se lasse souvent très vite. Pourtant cet achat à un coût, écologique et humain très important »



Anaïs Radepont (photo), éducatrice à la réduction des déchets et à la transition des déchets, fondatrice de la société Ekwana, livre 10 conseils pour

faire du shopping éco-responsable pendant les périodes des soldes, et s'habiller durable.

## ■ L'industrie textile en chiffres :

- L'industrie textile est la deuxième industrie la plus polluante et consommatrice d'eau au monde derrière le pétrole ;
- 1 t-shirt consomme 2700 litres d'eau et un jean 7000 litres d'eau pour être fabriqué, 5200 litres d'eau pour produire 1kg de coton - un jean parcourt en moyenne 65000 km avant d'arriver dans nos placards ;
- 1/4 des pesticides utilisés dans le monde le sont pour la production de coton ;
- 1 vêtement est porté en moyenne 5 fois ;
- 12kg de vêtements par personne sont jetés tous les ans en France et seulement 30% sont réutilisés ou recyclés, les 70% restant vont à la décharge ou à l'incinérateur ;
- pour finir c'est 500 000 tonnes de microparticules relâchées chaque année dans les océans pour l'entretien de nos vêtements, soit l'équivalent de 50 milliards de bouteilles plastiques - lors du lavage en machine.

## Ekwana face aux enjeux écologiques



Structure d'éducation à la transition écologique qui vise à informer, sensibiliser, accompagner aussi bien les professionnels que le grand public à

devenir écoresponsable et faire face aux enjeux écologiques actuels et à venir. Nous proposons des ateliers zéro déchet, des conférences thématiques, des jeux ludiques tels que « La Fresque du climat ». Mais aussi des animations sur mesure, des formations et du conseil & audit. Ces prestations peuvent se dérouler au sein des locaux d'entreprises, auprès des collaborateurs, tout comme à domicile pour les particuliers, pour un moment convivial en famille ou entre amis.

Contact : 06 64 48 23 41  
Facebook : Ekwana



N.P.

## Un Noël gagnant

« J'ai fait un très bon mois de décembre, je ne m'y attendais pas. Je pense que les gens jouent vraiment le jeu et soutiennent les commerces locaux, c'est très appréciable. »

## Le dépôt vente

« Les dépôts se font sur rendez-vous, je prends des articles selon les saisons. À partir de fin février je vais par exemple commencer à reprendre des articles pour le printemps. Les critères importants à prendre en compte sont la qualité des articles qui doivent être en parfait état, fraîchement lavés et repassés, et que ceux-ci correspondent au style de la boutique. »

N.P.



N.P.



## CONTACT

Déodéba  
3 place Saint Michel  
Du mardi au samedi de 11 à 19 heures (avec une pause de 12 h 30 à 14 heures le mardi et jeudi)  
Contact : 02 43 39 07 71



Béatrice Mouy travaillait auparavant dans le social et dans la formation.

## « Limiter les intermédiaires »

Nicolas Prieto  
nicolas.prieto@lemans.maville.com

Ouverte en 2008, la boutique Déodéba a pour particularité de regrouper quatre activités : de la seconde main, des articles neufs issus du commerce équitable, des articles de création artisanale locale et un salon de thé (fermé pour cause de COVID). Béatrice Mouy, la responsable, fait le point sur la situation actuelle et sur les soldes à venir.

Grandement mis en avant lors des différents confinements et fermetures de commerces, certains indépendants entendent eux aussi mettre à contribution les soldes pour proposer des offres exclusives aux clients. Avec une activité à l'arrêt pendant plusieurs mois, les stocks s'empilent au moment d'affronter la période d'après fêtes. Une opportunité

pour Béatrice Mouy, 59 ans, gérante de la boutique Déodéba dans le Vieux Mans. « C'est un certain soulagement car les soldes vont me permettre de déstocker, l'année 2020 a été particulière. Historiquement c'est d'ailleurs à cela que servait cette période. Je suis dans cette logique-là, j'ai besoin de faire de la place pour proposer de nouveaux articles. »

### Commerce équitable

Celle qui entame la quatorzième année à la tête de sa boutique ne manque d'ailleurs pas de possibilités pour qui voudra s'offrir une pièce quasi unique à un prix attractif, le tout en respectant un certain code éthique, avec des produits soigneusement sélectionnés. Outre les vêtements de seconde main provenant de certains clients de la boutique, Déodéba propose

également des produits neufs comme des chaussures de la marque El Naturalista réalisés à partir de caoutchouc recyclé ou encore des vêtements en coton bio de la marque Moshiki. « Tous les articles de seconde main qui datent de plus de 2 mois sont décotés de 20%, et ce toute l'année. Sur les articles neufs, je vais profiter des soldes pour faire -20% sur certains modèles de chaussures, de vêtements et sur toute la gamme fil de soie. »

### Une clientèle fidèle

Si après une décennie de croissance régulière les ventes du commerce de détail et de l'artisanat commercial sont en baisse de près de 2% (selon l'INSEE), les indépendants peuvent s'appuyer sur une clientèle fidèle et solide, soucieuse de respecter les circuits courts et les artisans

locaux, mais pas que. « On fait vivre l'économie locale mais aussi de nombreux artisans étrangers, que ce soit des Zimbabwéens, des Malgaches ou encore des Burkinabés », affirme Béatrice Mouy.

« Les clients aiment venir ici car le contact est très direct, il y a un côté plus humain, ils ont conscience de faire travailler l'économie circulaire. S'il y a un souci avec un article, ils savent qu'il va être repris sans problème également. ». Des produits uniques, soigneusement travaillés ou sélectionnés, à des prix attractifs, voilà autant d'arguments qui poussent et qui pousseront les Manceaux et Mancelles à franchir la porte de Déodéba dans les jours qui viennent. Pour les plus indécis, sachez que la boutique dispose également d'un sous-sol avec un large choix de décorations.

# Blandin & Delloye

**NOUVEAU AU MANS**

Showroom

23 Rue Gougéard - LE MANS - 06 98 91 97 82

Uniquement sur rendez-vous

Ouvert du lundi au samedi : 9h-20h (fermé le mercredi)

Site : [www.blandindelloye.com](http://www.blandindelloye.com)





## SA RECETTE

### Légumes de saison rôtis au four

« On y pense pas forcément, mais les légumes au four, c'est simple et savoureux ! »

### Les ingrédients :

(Pour 4 personnes)

- 2 oignons
- 1 belle patate douce ou 750g de courge du moment (potimarron, courge musquée...)
- 2 bulbes de fenouil
- De l'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de curry (curry de madras pour ceux qui aiment plus épicé)

### La préparation :

1. Laver, éplucher les légumes et les découper en gros cubes d'environ 3-4 cm. Réserver.
2. Préchauffer le four à 200°C.
3. Eplucher et émincer les oignons.
4. Dans une plaque lèche frite ou un grand plat à gratin, recouvrir le fond d'huile d'olive, ajouter la sauce soja et le curry. Mettre les légumes et bien mélanger (à la main dans l'idéal) pour qu'ils soient recouverts de la sauce et de l'huile de façon homogène.
5. Enfouir.
6. Cuire pendant 20 min en remuant les légumes au moins 2 fois pendant la cuisson.

Bon appétit !

### Prochains ateliers

**Dimanche 7 février** de 15 heures à 17h30 : « Des légumes dans mes gateaux »  
**Mardi 9 février** de 18 heures à 20h30 : « Légumes à toutes les sauces »  
 Distillerie du Sonneur  
 7 rue du Vert Galant

# SuzyCook, au marché des Jacobins

Présente sur les marchés manceaux deux fois par semaine, Suzanne Emery propose avec « Suzy Cook » sa vision de la cuisine. Animée par une forte conviction écologique, la Mancelle de 40 ans met à l'honneur les produits cultivés localement, bios pour la plupart, servis dans des bocaux réutilisables. L'entrepreneuse propose également une activité traiteur et des cours de cuisine.

Sur le marché des Jacobins le vendredi matin  
 Sur le marché du Pâtis Saint Lazare le samedi matin  
 Site : suzycook.fr  
 Instagram : suzycook72  
 Contact : 06 19 76 92 18



Julie Marchand

## SON PARCOURS

### Un vent de liberté

« J'ai longtemps été animatrice au sein d'une association. Puis j'ai voulu me reconverter dans le domaine de la cuisine. J'ai repris mes études au lycée Sainte Catherine et j'ai exercé notamment quelques mois au sein du restaurant de la librairie Thuard. Ouvrir « Suzy Cook » était dans un coin de ma tête. L'idée a fait son chemin. À presque 40 ans, on sait ce qu'on veut et ce qu'on ne veut plus ! J'avais envie de faire quelque chose qui me ressemble vraiment. Je recherchais un vent de liberté. Le bouche à oreille a bien fonctionné depuis l'ouverture de Suzy Cook, même si la situation actuelle est très difficile... »

## LE CONCEPT

### Cuisine mobile et éco-responsable

« J'ai construit mon projet autour de cette idée de mobilité : Suzy Cook assure une activité de traiteur, de plats à emporter et de cours de cuisine. Je n'ai pas le projet d'ouvrir un jour mon restaurant ou un foodtruck. J'adore l'ambiance des marchés, d'ailleurs on peut me trouver au marché des Jacobins et celui du Pâtis Saint Lazare. La philosophie de ma cuisine ? Requestionner son alimentation au regard des enjeux écologiques. Une cuisine éco-responsable qui inclue une démarche autour de la gestion des déchets puisque je propose aussi des bocaux consignés. »

## SA CUISINE

### Bio et circuits courts

« Je revisite la cuisine traditionnelle, recettes françaises et du monde, avec des produits locaux. Je privilégie, dans la mesure du possible, les produits d'origine biologique, et les circuits courts en faisant appel à des producteurs sarthois, comme Le Grillon, la ferme de la Drouerie à Trangé, la ferme Ruel Le Tandem à Saint-Mars-sous-Ballon... Sur ma carte, on trouve des tartes salées, et toujours un plat chaud végétarien, ou avec viande, et un dessert. Ma marque de fabrique ? Une tartine avec « la rilette qui mans », une rilette à base de légumes cuits et de beurre. C'est mon produit phare ! »

## LES MARCHÉS

### Contact direct

« Ma présence sur les marchés des Jacobins et du Pâtis Saint Lazare me permet d'être plus proche de ma clientèle, c'est très agréable. D'ailleurs, mes précédentes expériences, notamment en tant qu'animatrice, m'aident beaucoup aujourd'hui à tenir mon stand. C'est aussi pour cette raison que je propose un 3<sup>e</sup> volet avec Suzy Cook, les ateliers (voir colonne de gauche). Au sein de la librairie Thuard, le restaurant était assez « confidentiel », il y avait aussi ce côté « proche des gens », j'ai bien aimé l'échange avec les clients, la fidélisation. C'est un peu la même chose que je retrouve sur les marchés. »



## Les métiers de demain à portée de main !

Salaires, débouchés, formations, qualités requises... Viens découvrir 400 métiers détaillés et référencés par secteur d'activités, ainsi que des témoignages de professionnels et des conseils pour bien t'orienter !

+ Un quiz pour t'aider à choisir ta voie !

**EN VENTE**  
 chez votre  
 marchand de journaux



## Son rapport à l'écologie

« Cela fait quelques années que je tend à avoir une consommation raisonnée. Avec Shanti K'réa, je faisais venir plusieurs matières premières de Chine mais j'ai fini par peu à peu arrêter. C'est compliqué de tout respecter, d'être zéro déchet, mais si tout le monde y met du sien, à son échelle, on y arrivera. »



« Je propose à la vente des produits de la marque « Diamant de Jument ». Ce sont des cosmétiques locaux issus de Sarthe, qui sont fabriqués à partir du lait de jument de leurs propres écuries », confie Chloé Chesnel.



## CONTACT

D2mains  
5 rue du Hallai  
Du mardi au samedi de 10 à 19 heures  
Contact : 06 01 86 95 49



Chloé Chesnel, en compagnie de son amie Claire Jaouen, ont ouvert D2mains en décembre 2020.

# D2mains, nouveau paradis de l'artisanat

Rencontre avec Chloé Chesnel, la fondatrice de cette nouvelle boutique située rue du Hallai.

## Comment avez-vous eu l'idée de lancer votre boutique ?

**Chloé Chesnel :** Avoir une boutique est quelque chose dont j'ai toujours rêvé, j'ai longtemps été commerçante dans ma région natale à côté de Bordeaux. J'aime le contact avec les gens, on en manque cruellement cette année. J'avais envie de créer un espace pour les artisans locaux avec du fait main, privilégiant certains matériaux et faisant attention à la provenance. Je voulais me lancer, mais avec une vraie qualité de travail et des choses que l'on ne voit pas ailleurs.

## Quels produits peut-on y retrouver ?

Je travaille actuellement avec huit à dix créateurs. On possède plusieurs gammes de bijoux, des accessoires

femmes, des cosmétiques, du prêt à porter... Je mets également en vente mes propres créations, je suis la fondatrice de la marque Shanti K'réa qui fait tous les accessoires lavables pour remplacer le jetable, que ce soit des cotons démaquillants, des éponges, des charlottes...

## Rencontrez-vous des difficultés liées à la période instable que nous vivons actuellement ?

C'est difficile pour tout le monde, mais j'estime que l'on peut tout à fait accueillir des gens dans un petit espace comme le nôtre. Il faut privilégier ce genre de boutiques car on est beaucoup moins nombreux, on est davantage vigilant, on désinfecte tout après le passage d'un client. Les gens ont d'ailleurs accueilli D2mains avec beau-

coup d'intérêt.

## C'est une fierté de pouvoir proposer ses propres créations dans sa boutique ?

Oui, clairement. Pouvoir parler directement des produits que je fais mais aussi ceux des autres créateurs, c'est super. J'aime montrer que l'on peut consommer différemment sans pour autant dépenser beaucoup plus d'argent.

## Avez-vous une ambition particulière avec D2mains ?

L'idée n'est pas d'industrialiser la boutique et d'avoir un espace avec 300 créateurs, on perdrait l'âme. Ma fierté serait que les clients viennent ici et repartent avec quelque chose, peu importe ce qu'on leur propose. Qu'ils soient heureux d'avoir trouvé un article particulier dans ma boutique.

## ELLE AIME

### Le Vieux Mans



« Je suis originaire de Bordeaux qui est aussi une vieille ville, avec des pavés, des vieilles tours, un charme fou et c'est justement ce que je retrouve ici. C'est comme ma ville d'origine mais avec moins de monde. »

### Les bords de Sarthe



« J'habite proche de la guinguette, je peux y aller à pied facilement. Il y a une belle vue d'ensemble sur Le Mans, c'est l'endroit idéal pour se promener et se reposer. C'est de la nature en plein centre-ville. »

### Au Taj Mahal



« Un restaurant que j'aime particulièrement car je suis une grande fan de nourriture indienne. Ils sont très sympathiques, on se sent comme à la maison. Pour avoir voyagé en Inde, je retrouve quelque chose d'assez particulier dans ce lieu-là. »

20 rue du Cornet

Du 20 janvier au 16 février 2021

# les soldes Krys

jusqu'à **-50%**

des remises sur nos montures, pas sur nos conseils

krys.com



Centre Commercial E.Leclerc MEDICIS  
72700 ALLONNES

(1) Offre valable dans les magasins Krys participants\* dans le respect de la période légale des soldes 2021 et dans la limite des stocks disponibles, sur une sélection de montures optiques et solaires indiquée en magasin par une pastille jaune (50% de réduction), une pastille bleue (40% de réduction), une pastille verte (30% de réduction), une pastille orange (20% de réduction). Hors site krys.com. Remise effectuée en caisse. Offre non valable sur les équipements équipés, en tout ou partie (monture et/ou verres), d'un produit bénéficiant d'un tarif spécial au titre du forfait 100% santé / Classe A. Non cumulable avec tout autre forfait, promotion ou avantage en cours. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 19/10/2019. KGS RCS Versailles 421 390 188. \* La liste des magasins Krys participants est disponible sur le site krys.com.



# Anais Brilland, Créatrice d'histoires

Devenir écrivain alors qu'on souffre d'un trouble de l'apprentissage : Anais Brilland, atteinte de dyslexie, prouve que tout est possible avec de la persévérance. Passionnée de lecture depuis toujours, cette Mancelle de 26 ans s'est lancée un défi : celui de publier son manuscrit. Voilà comment est née sa première nouvelle « Au départ il y avait papa et maman », l'année dernière. Un récit de vie qui aborde le sujet de la parentalité, sur fond autobiographique.

Site : <https://anaisbrilland.wixsite.com/anaisbrilland>  
 Télécharger la nouvelle : <https://anaisbrilland.wixsite.com/anaisbrilland>



### ■ Le Lézard

« Le « QG » de bon nombre d'artistes et de comédiens manceaux, qui s'y retrouvent ! C'est très convivial, j'aime beaucoup y aller. »



### ■ L'Arche de la Nature

« Pour sortir le week-end du centre-ville, c'est un lieu très agréable. On peut courir, faire du vélo, se balader en famille... Et en plus c'est à deux pas de la ville, très pratique. »



### ■ L'École des Beaux-Arts

« J'y ai étudié. C'est une école où l'on gagne en maturité. Quand j'y suis entrée pour la première fois, je savais que c'était là que je voulais étudier. L'architecture est superbe et les enseignants sont très à l'écoute.

En temps normal, il y a régulièrement des expositions ouvertes au public. »



### ■ La Boite à Jeux

« Ne me lâchez surtout pas seule dans cette boutique (*tires*) ! J'adore les jeux de société alors je pourrais y passer des heures. Et puis l'équipe est toujours de bons conseils. »



### ■ Le Septante-deux

« Parce qu'ils proposent de la bière locale, d'ailleurs on peut pas faire plus local que ça : elles sont produites au rez-de-chaussée ! Maintenant que j'ai un enfant en bas âge, c'est un peu plus compliqué d'aller dans les bars. Or, là bas un endroit a été aménagé pour les petits en haut, avec un coin jeu ! Et ça c'est vraiment super ! »



### ■ Le théâtre Paul Scarron

« L'équipe est top, très accueillante. Lors de mes études aux Beaux-arts, j'ai eu besoin d'une salle pour tourner une performance et ils m'ont permis de le faire à l'étage. Et puis, pour tous les spectacles, les prix sont très abordables. C'est vraiment un lieu coup de cœur. »

### Les adresses

**L'École des Beaux Arts**  
28 avenue de Rostov-sur-le-Don

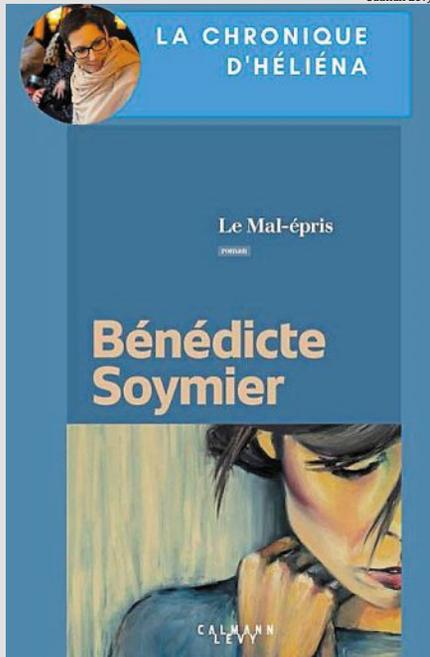
**La Boite à Jeux**  
Rue nationale

**Brasserie Septante-deux**  
21 rue du Docteur Leroy

**Théâtre Paul Scarron**  
Place des Jacobins

**Le Lézard**  
8 rue de la Barillerie

**L'Arche de la Nature**  
51 rue de l'Estérel



Calman Lévy

## ■ Le mal-épris, Bénédicte Soymier\*

Paul est un homme insignifiant, célibataire, au physique disgracieux et au job ennuyeux. Il ne vend de rêve à personne mais lui aimerait la vie des autres. Par pur hasard, il séduit sa voisine, Mylène, jolie comme un cœur. A-t-elle eu pitié de lui ? Dans tous les cas, les corps s'embrasent et fusionnent. Mais voilà qu'un jour elle l'ignore et lui ne sait pourquoi. L'a-t-elle utilisé ? C'est la descente aux enfers pour Paul. La rage monte. La violence prend possession de lui. C'est un autre homme, incontrôlable. Et une autre femme en paie le prix. « Il est une merde piétinant les principes, un contre-exemple, un contre-amour et un lâche. Il a frappé par fierté, par dépit, par stupidité, violent pour la violence, comme si les coups pouvaient gommer une frustration. Quel con ! Pourtant, il

sait. Il a lu les articles sur les pervers narcissiques, les maltraitances, les femmes battues, les associations, a vu des reportages et, malgré tout, oublie quand ça l'arrange. Il n'a pas d'excuse. »

Dans un style franc et sincère, Bénédicte Soymier livre une histoire intense, qui prend aux tripes. On y suit la montée de la violence faite à ces femmes. De ces petits riens qui font des hématomes. De cet amour destructeur de l'âme. De cette seconde chance qui brûle les doigts. Un premier roman déroutant. Les pensées de Paul déstabilisent la lecture. Bourreau ? Victime ? Le récit monte en puissance. Le mal-épris joue avec nos émotions et c'est parfaitement réussi.

Héliéna

Blog : [www.mesecritsdunjour.com](http://www.mesecritsdunjour.com)

Instagram : [mes.ecrits.dun.jour](https://www.instagram.com/mes.ecrits.dun.jour)

\*Le mal-épris, Bénédicte Soymier, Calmann Lévy, 248 pages, 18 euros 50

## CINÉMA : LE CHOIX DES CINÉASTES

### « Technoboss » de Joao Nicolau

AlloCiné

#### Synopsis

La retraite arrive bientôt pour Luís Rovisco, un directeur des ventes excentrique au moral inébranlable. Les chansons qu'il invente tous les jours résolvent à chaque fois les obstacles qu'il rencontre dans sa vie tumultueuse. Mais devant Lucinda, la réceptionniste de l'hôtel Almadrava, il se retrouve à chanter sur un air bien différent...

Sortie directement en VOD

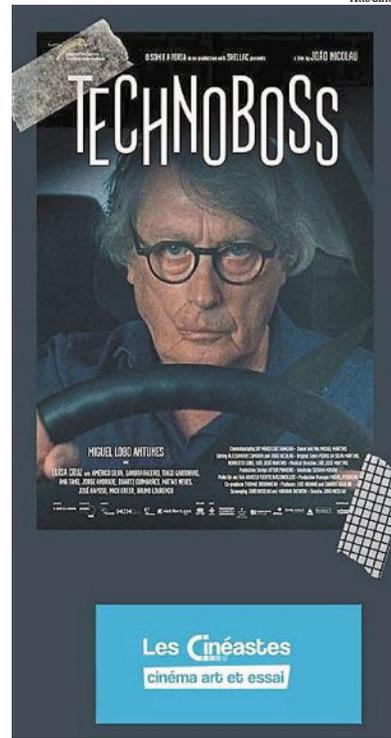
Durée : 1h52

Nationalité : Portugais

#### La sélection d'Alice et Léopold, Les Cinéastes

« Réalisé par Joao Nicolau, Technoboss est une sorte de comédie musicale complètement décalée sur un directeur des ventes excentrique approchant de la retraite.

De plus en plus déphasé dans son métier face aux avancés technologiques, c'est en mission dans un hôtel de luxe qu'il va retrouver un ancien amour délaissé qu'il va tenter de reconquérir. Le film cultive l'effet de surprise de bout en bout, inventif dans sa forme – il alterne passages dialogués et chantés, décors réels et décors peints – il est aussi réellement touchant par son



histoire et son personnage. »

À retrouver sur la plateforme des Cinéastes <https://www.la-toile-vod.com/cinemas/les-cineastes>

Les Cinéastes  
42 place des Comtes du Maine  
Contact : 02 43 51 28 18

Publicité

## DEUX NOUVEAUX VISAGES À LA TÊTE DE PLUMAS-SAS



Fondée par Monsieur PLUMAS en 1965, la société compte plus de cinquante ans de spécialité en Plomberie, Chauffage et Électricité. Autant dire que sa notoriété n'est plus à faire sur la place mancelle et dans la Sarthe. En 1995, Thierry Plumas a pris la succession de son

père. Janvier 2020 a marqué une nouvelle date dans la vie de l'entreprise avec sa reprise par David Camus et Eddy Lechat (de gauche à droite sur la photo).

Pour les deux associés, c'est donc le premier anniversaire de leur prise de fonction en tant que dirigeants de PLUMAS-SAS. L'occasion d'un regard rétrospectif sur l'année écoulée. Avec un bilan très positif, malgré le contexte sanitaire inattendu qu'ils ont rencontré ! Il faut dire que les deux gérants ne sont pas en terrain inconnu : Eddy Lechat, plombier-chauffagiste professionnel, est entré dans la société il y a 20 ans ; David Camus, électricien de métier, y totalise de son côté 17 ans d'expérience. Une belle reprise en interne donc, avec une continuité également de l'équipe salariée dont l'effectif a même été renforcé.

PLUMAS-SAS poursuit ainsi ses services auprès des particuliers et des professionnels dans les domaines de l'installation, du dépannage et de l'entretien, que ce soit en électricité générale ou en plomberie-chauffage. Certifiés RGE Qualipac et PG (Professionnel Gaz), vos artisans vous guident également dans les aides éligibles aux économies d'énergie.

Débutée il y a un demi-siècle, l'histoire de PLUMAS-SAS continue de s'écrire au quotidien avec ses clients !

L'énergie est notre avenir, économisons-la.



JS Coulaïnes Tennis

# Premier bilan pour la JS Coulaïnes Tennis

Directeur administratif des Jeunesses Sportives de Coulaïnes, Antoine Pézeril évoque les conséquences liées à la crise sanitaire pour le tennis, la reprise des entraînements au mois de décembre pour les plus jeunes ainsi que les projets du club. Rencontre.

JS Coulaïnes Tennis  
12 rue du Ponceau  
Contact : 02 43 82 36 00  
Facebook : JS Coulaïnes Tennis



## Le club de Tsonga

« Il est arrivé vers 10 ans au sein de la JS Coulaïnes. Il y a joué pendant 4 ans avant d'aller au pôle fédéral à Poitiers. Un de nos éducateurs qui est encore salarié au club était l'un de ses enseignants. C'est une vraie fierté pour notre club, nos jeunes joueurs savent immédiatement qui il est et connaissent son parcours au plus haut niveau. Jo-Wilfried avait d'ailleurs repris sa licence au club en 2017 et jusqu'à l'année dernière. Il a beaucoup d'attaches avec le club. »

## 3 grands espoirs !

**-Timéo Coudray :** « Il a 12 ans et est actuellement dans le top 5 de sa catégorie d'âge en France. Il s'entraîne tous les jours et aspire à jouer au très haut niveau. »

**-Charlélie Cosnet :** « Il vient d'avoir 18 ans, ce qui veut dire qu'il est dans sa dernière année junior. Il est 160<sup>e</sup> mondial dans sa catégorie. Il a un an, un an et demi devant lui pour se développer et atteindre le niveau professionnel. Il est lui aussi sur des tournois internationaux pour pouvoir exploser. »

**-Chloé Noël :** « À 16 ans, elle est dans le top 8 français de sa catégorie d'âge en junior. Elle a un parcours pour viser le plus haut niveau professionnel. Elle a un préparateur physique, mental, plusieurs coachs, c'est un « pur produit » du club de Coulaïnes. Aujourd'hui elle parcourt l'Europe sur des tournois internationaux. »

**Nicolas Prieto**  
[nicolas.prieto@lemans.maville.com](mailto:nicolas.prieto@lemans.maville.com)

## Comment est structurée la section tennis de votre club ?

**Antoine Pézeril :** Elle a été lancée à la fin des années 1980 et est située au tennis club des 3 vallées, une structure qui appartient à la ville mais qui est gérée par le club. Nous avons une bonne partie de nos adhérents qui sont des jeunes puisqu'on a une école de tennis, entre 170 et 190 enfants. En tout, nous possédons entre 300 et 350 licenciés, avec des jeunes donc, des loisirs et des compétiteurs licenciés au sein de la fédération.

## Quel est votre rôle ?

Je suis directeur administratif du club de Coulaïnes, pas uniquement du tennis. J'ai également la responsabilité de la gestion du site des 3 vallées. C'est un espace particulier car on y pratique plusieurs sports en plus du tennis, que ce soit du badminton, du squash ou du padel.

## Comment vous êtes-vous adaptés aux différentes mesures prises par le gouvernement depuis mars dernier ?

En les suivant le plus strictement possible. Après le premier confinement, on a été le premier club sarthois à rouvrir en extérieur, avec une grosse mise en place et d'importants protocoles. Avec la deuxième vague c'est pareil, on s'adapte

au mieux. On fait le maximum pour proposer le plus rapidement possible une activité en toute sécurité à nos adhérents.

## Au mois de décembre vous avez pu reprendre les cours avec les jeunes, comment cela s'est-il passé ?

Très bien. On avait certaines interrogations quand au retour de tous nos jeunes adhérents. Dès la première semaine, il s'est avéré que plus de 80 % d'entre eux sont revenus donc on a été rassurés. Pendant les vacances scolaires de Noël, nous avons proposé beaucoup de cours de rattrapage, ce qui fait qu'à la rentrée on a enfin pu retrouver quasiment 100 % de nos effectifs.

## Quel est l'état d'esprit des différents éducateurs aujourd'hui ?

Ils veulent enseigner, partager leur expérience, mais ils sont dans le flou et surtout dans l'attente de savoir quand ils vont pouvoir reprendre normalement leur activité.

## Qu'en est-il de la situation pour les adultes ? Sont-ils impatients de reprendre ?

Ils ont évidemment hâte. La pratique extérieure est autorisée, mais vu la météo actuelle, ce n'est pas évident. Chaque semaine on reçoit plusieurs dizaines d'appels d'adultes qui nous demandent quand est-ce qu'ils vont pouvoir reprendre.

QUAND VOUS REFERMEZ

**le mans.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](http://CONSIGNESDETRI.FR)



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio



## LE LIVRE

### Extrait 1

Magda Laze

« La vie est difficile ! ; c'est difficile d'être entrepreneur ! ». Quand quelque chose est « difficile », qu'est-ce que cela veut dire plus exactement ? Aujourd'hui l'arrivée des systèmes de navigation comme Google Maps nous a fait oublier si facilement comment il était « difficile » autrefois d'aller d'un point A à un point B sans connaître le chemin exact. Le niveau de difficulté et de complexité peut être facilement multiplié par 10, 100, si l'état de la voiture en lui-même est déplorable, ou pire encore, si les routes sont en très mauvais état. Le niveau de difficulté peut aussi vite grimper si le conducteur est inexpérimenté, dans ce cas les erreurs de conduite sont récurrentes. « Quand on a des difficultés, on les affronte » nous disent-ils. Affrontons alors nos difficultés avec courage ! »

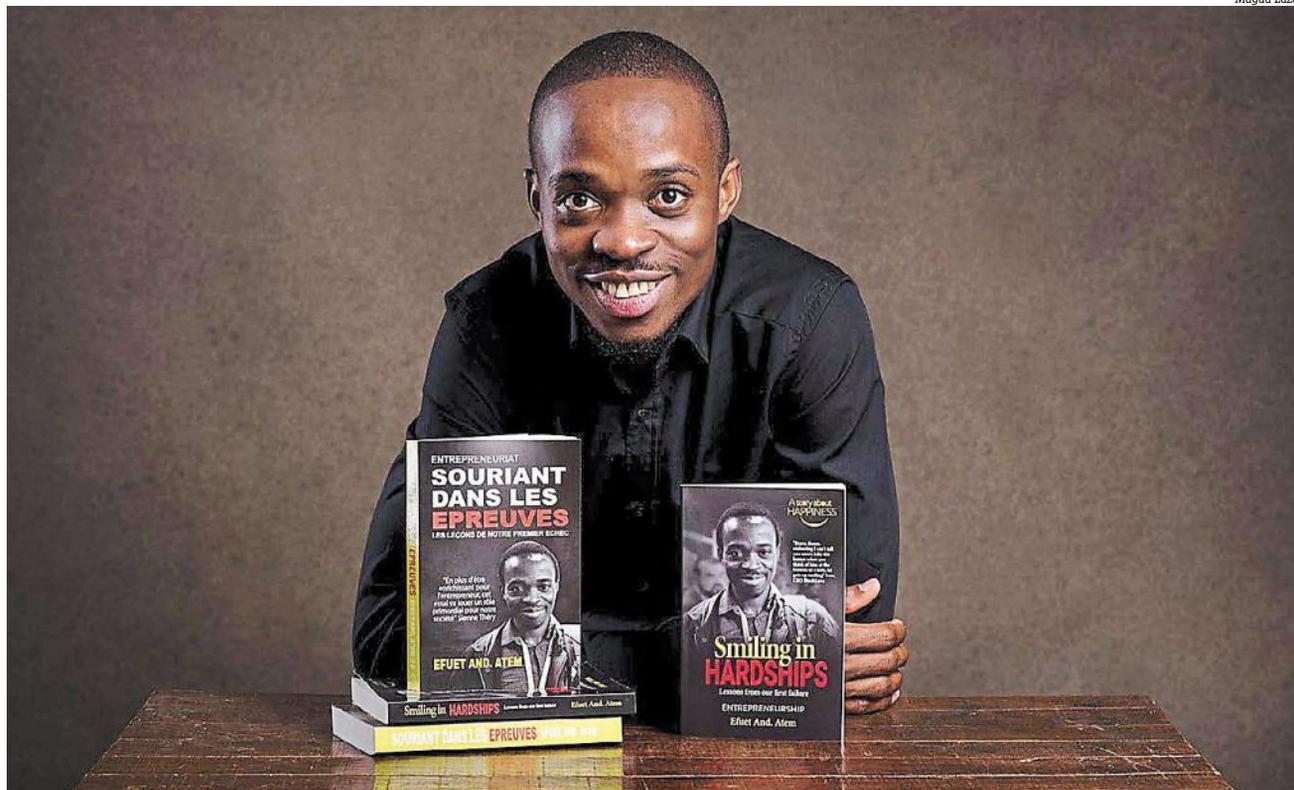
Chapitre 1 : le point de départ

### WORLD LIKE HOME

World Like Home est une start-up visant à mettre en relation volontaires et étudiants étrangers, via une plateforme en ligne, à leur arrivée en France. L'objectif : « se sentir chez soi partout, même à l'étranger. » Recherche de logement, démarches administratives, accompagnement personnalisé... World like home facilite l'accueil des nouveaux arrivants.

### Bio express

- 1992.** Naissance au Cameroun (28 ans)
- 2014.** Arrive en France et emménage au Mans.
- 2015.** Obtient son diplôme d'ingénieur et créé, dans la foulée, la start-up « World Like Home ».
- 2017.** L'entreprise est placée en liquidation judiciaire.
- 2020.** Sort son premier livre autobiographique *Souriant dans les épreuves*.



Né dans le petit village d'Owe Muyuka au Cameroun, Efuet Andrew Atem est arrivé au Mans en 2014 pour ses études. Il a décroché son diplôme d'ingénieur en 2015.

# Le sourire au bout du chemin

Fondateur de la start-up World Like Home, le Manceau Efuet Andrew Atem sort son premier livre autobiographique où il retrace son parcours entrepreneurial et les leçons qu'il en a tirées.

**Julie Marchand**  
julie.marchand@lemans.maville.com

**Peut-on voir votre ouvrage « Souriant dans les épreuves » comme un guide pour ceux et celles qui rêvent de se lancer dans l'entrepreneuriat ?**

**Efuet Andrew Atem :** Oui, on peut l'interpréter de cette manière. Il y a tout un chapitre dédié aux leçons que nous avons apprises, des erreurs à ne pas commettre et des difficultés que nous avons rencontrées, mon équipe et moi, en tant que jeunes entrepreneurs.

**Vous-même, quel est l'entrepreneur qui vous inspire le plus ?**

Il y en a plusieurs ! J'en parle tout au long du livre d'ailleurs. Je suis admiratif du parcours d'Elon Musk (Président de la société SpaceX et de

Tesla, Ndr) par exemple qui a investi tout son argent dans son entreprise et qui ne pouvait plus payer son loyer... En France, j'apprécie Xavier Niel, le fondateur de Free. Beaucoup de gens ne croyaient pas en lui au départ.

**Vous avez fondé votre entreprise en 2015, « World like Home ». Avez-vous le sentiment d'avoir été bien accompagné au Mans en tant que jeune entrepreneur ?**

Oui, la CCI et Le Mans Université m'ont beaucoup aidé. J'ai été le premier au Mans à avoir le statut d'étudiant indépendant. Mais, rapidement, j'ai été confronté à plusieurs problèmes administratifs car en tant qu'étranger il me fallait une autorisation de la préfecture pour créer mon entreprise. J'ai mis sept mois à l'obtenir.

**Votre start-up a depuis fait faillite, en 2017. Comment restez-vous positif après un échec ?**

Il faut pouvoir regarder au-delà des difficultés. Il y a quelques années, j'ai créé cette start-up pour venir en aide aux étudiants étrangers. Le constat de départ reste toujours d'actualité aujourd'hui. J'ai toujours le même objectif en tête et cette mission de les aider. C'est mon moteur.

**Il y a un proverbe japonais qui dit « Le succès c'est tomber sept fois, se relever huit ». C'est un peu votre mantra aussi ?**

Tout à fait ! C'est exactement mon état d'esprit. Comme je le dis dans mon livre, « Arriver à destination ne définit pas nécessairement l'Homme. C'est le voyage qu'il a fait pour arriver à destination qui définit l'Homme. Les plus gros succès ont connu les plus

gros échecs car les échecs construisent des réussites ».

**Avez-vous des projets pour 2021 ?**

Je travaille toujours sur le même projet et on compte immatriculer l'entreprise cette année. Avec mon équipe, on a encore mieux saisi l'année dernière les besoins des étudiants. Avec la crise du Covid, on a aussi compris qu'on pouvait aussi travailler autrement, par le télétravail.

**Où peut-on se procurer votre livre ?**

Au Mans, il est disponible dans les librairies Thuard et Siloé, ainsi que sur toutes les plateformes en ligne.

**Site :** <https://www.world-like-home.com>  
**Facebook :** <https://www.facebook.com/SmilinginHardships>

### EXTRAIT 2

« World like Home voit le jour grâce à mon intuition, l'idée reste simple : « peu importe l'endroit où on se trouve, on peut se sentir chez soi ». C'est cette intuition qui nous a permis de dépasser certains moments difficiles. Mais nous avons également fait confiance aux KPIs. C'est cette confiance aux KPIs qui nous a obligé à prendre du recul et à revoir notre business model.

Ton idée peut bien être géniale, si elle ne peut pas générer du cash d'une manière ou d'une autre, elle n'est pas durable. On peut conclure que l'intui-

tion et les KPIs ne sont pas en confrontation. Tout comme un couple dans un mariage, ils sont complémentaires. Savoir faire fonctionner le mariage relève de la stratégie.

Les expériences passées éclairent nos intuitions, tandis que les données futures les valident ou les contredisent. La question à se poser maintenant est : quelle données (KPIs) prendre en compte pour éclairer telle ou telle intuition ? »

Chapitre 4 : la rétrospection

### EXTRAIT 3

« Les possibilités pour l'avenir sont infinies. Nous devons être disposés à en tirer les bénéfices de manière stratégique. Comme l'a dit Barack Obama : « Il n'y a pas d'autre moment dans l'histoire où tu feras mieux de vivre que maintenant ». Bien sûr, il y a encore du chemin à parcourir, d'autres voyages à faire, mais nous avons déjà beaucoup fait pour façonner le présent. En allant de l'avant, nous ferons sûrement face à de la résistance et à des distractions. Considérez que ces résistances sont les frottements mécaniques dont nous avons besoin pour exister dans ce monde turbulent. »

Chapitre 7 : la destination



Magda Laze



## RONDE DES MOTS

Inscrivez quatorze mots dans le sens des aiguilles d'une montre autour des cases de définition correspondantes. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle vert.

Exemple:

	C	C	I	D	S	F	N
E	▲	▲					
▲	LA BALEINE OU LE DAUPHIN	ENTOURÉE D'UNE MURAILLE	IL A ÉTÉ MIS DANS LE SECRET	SÛREMENT PAS AUJOURD'HUI	ET TOUT LE TREMBLEMENT...	UN SPECTACLE QUI ENCHANTE	CEINTE D'UNE AURÉOLE
C		T					
	A						
	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
	LES HOMMES Y SONT DÉRANGÉS	VER MARIN CARNASSIER	QUI N'EST PAS RÉSISTANT	FUSÉE FRANÇAISE	OBJET AGRICOLE	À SUIVRE SI L'ON VEUT GARDER LA LIGNE	AMÉNAGEMENT DES SOLS
	L	E	D	A	O	I	A

## 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.

MOYEN

2	9						
3	7						= 18
5		4					= 15
6							
8						1	= 12
=	=	=					
	17	19				9	

## SOLUTIONS

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



## RONDE DES MOTS

Inscrivez quatorze mots dans le sens des aiguilles d'une montre autour des cases de définition correspondantes. La première lettre de chaque mot est indiquée par le triangle vert.

Exemple:

K	A	F	S	S	H	O	S
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
EST MIS SUR LA PISTE	IL PEUT FAIRE PSCHITT !	GRAND CHAT UN PEU SAUVAGE	FORTE CONSOMMATION DES SENS	MESSAGER D'UN AUTRE TEMPS	CATAPULTE DES ROMAINS	ÉTAT DE L'AFRIQUE ORIENTALE	
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
R							
COMPLÈTEMENT À PLAT	ENTOURÉE D'UNE MURAILLE	CE N'EST PAS UNE LANterne	CHEVAL AILÉ DE LÉGENDE	VENTILATION EN CIRCUIT	UN FILS SUPPLÉMENTAIRE	QUI EST ACTIF LA JOURNÉE	
▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
A	N	S	A	A	D	R	

## 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.

MOYEN

1	8								
2	5								= 13
4			3						= 11
6									
7							9		= 21
	=	=	=				=		
	19	8	18						

## SOLUTIONS

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

RONDE DES MOTS

LIGNE 1 : ANORAK, FLAON, SERVAL, STURPE, HÉRAUT, ONAGRE, SOUDAN, VESSIE, PÉGASE, AÉRAGE, GENDRE, DIRNE.

LIGNE 2 : RÉTAME, CEINTE, OMAGRE, SOUDAN, VESSIE, PÉGASE, AÉRAGE, GENDRE, DIRNE.

MOYEN

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

FUBUKI

5	1	7	13
6	3	2	11
8	4	9	21
19	8	18	

## SUDOKU

FACILE

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

## SUDOKU

MOYEN

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

Publicité



### LA VISITATION

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

## LA VISITATION : TROPHÉE D'ARGENT DE LA MEILLEURE RÉSIDENCE SERVICES SENIORS



La VISITATION remporte le Trophée d'argent du concours national MDRS de la meilleure Résidence Services Seniors dans le cadre de l'initiative de Chanson Mémoire menée en février avec l'association Le Mans Cité Chanson et la ville du Mans. Au cours d'un spectacle musical, les résidents de la Visitation ont partagé leurs souvenirs associés à des chansons qui ont compté pour eux.

« Ce fut un moment extrêmement joyeux et mélancolique, qui nous a permis de retraverser à travers leurs souvenirs toute une mémoire collective. Nous sommes très heureux d'avoir gagné ce prix, qui reflète notre volonté de placer la résidence au cœur de la Ville et d'encourager le lien social. »

Marianne HAMELIN, directrice de la résidence

**60€/JOUR**  
TOUT COMPRIS  
au lieu de 98€

**NOS APPARTEMENTS «COURTS SÉJOURS» A UN TARIF EXCEPTIONNEL**



Réservation au **06 47 72 11 88**

**11, RUE BARBIER - 72100 LE MANS**

# SALONS DÉCOR

# &

# Literie Joly

Spécialiste Literie depuis 1953

Notre devise : **LE CONSEIL AVANT TOUT !**

**50 ANS ET ...**

**-500€** sur une sélection de fauteuils et canapés<sup>(1)</sup>

Stressless

**DESTOCKAGE**

**MODÈLES D'EXPOSITION**

jusqu'à

**-40%\***

Stressless<sup>®</sup>  
POWER

*50 ANS DE ... CONFORT EXCEPTIONNEL*

IT'S TIME FOR

*Du 15 janvier au 20 février 2021, il est temps d'en profiter !*

Stressless<sup>®</sup>

(1) Offre valable du 15/01/2021 au 20/02/2021 sur le prix TTC conseillé au 15/02/2020, dans tous les revêtements, pour l'achat d'un ensemble fauteuil et repose-pieds Stressless<sup>®</sup> piétement Classic ou Signature, fauteuil Power<sup>™</sup>, fauteuil Power<sup>™</sup> Leg ou fauteuil Offi ce des modèles suivants : Stressless<sup>®</sup> Mayfair, Reno, Aura, View, Magic, London, Tokyo, Sam et Scott ; ou pour l'achat d'un canapé multiplace Stressless<sup>®</sup>. Modèles présentés : Canapé Stressless<sup>®</sup> Mary 3 places (P+F+F) en cuir Batick Black, accoudoirs bois (L. : 260, H. : 102, P. : 99/143-173 cm) : 5519 € au lieu de 6019 €, soit 500 € d'économie hors éco-participation de 33 € ; Fauteuil Stressless<sup>®</sup> Mayfair Power<sup>™</sup> (M) en cuir Batick Black, (L. : 79, H. : 101, P. : 77 cm) : 2299 € au lieu de 2799 €, soit 500 € d'économie hors éco-participation de 8,50 € ; Option batterie en sus : 200 €. Matières visibles : cuir de vachette, tannage au chrome, fil eur corrigée, pigmenté ; hêtre teinté, vernis à base d'eau. Eco-participation applicable uniquement en France. Retrouvez tous les renseignements auprès d'un revendeur Stressless<sup>®</sup> participant et sur [www.stressless.com](http://www.stressless.com). RCS Pau 351 150 859. Il est temps pour Stressless<sup>®</sup>. \*Voir conditions en magasin.

# SOLDDES

**SUR LA LITERIE ET LE LINGE**

**Jusqu'à  
-50%\***

**Literies, couvertures, couettes,  
oreillers, housses de couette...**

**DU 20 JANVIER  
AU 16 FÉVRIER 2021**

25 literies  
en essai  
permanent

350m<sup>2</sup>  
d'EXPO

**Venez comparer,  
PAS PLUS CHER  
QUE LES  
MAGASINS  
D'USINE !**



Concessionnaire exclusif

TECHNILAT Duntopilla TRECA Litere Duault

\*Sur articles signalés en magasin selon stock disponible.

## PERIPHÉRIE

34/38 bd d'Estienne d'Orves - Le Mans  
Quartier « La Pointe - Batignolles »  
Tél. 02 43 24 98 65 [salons.decor@gmail.com](mailto:salons.decor@gmail.com)

## CENTRE VILLE

6, rue du Tertre (Face Galeries Lafayette)  
Tél. 02 43 28 49 28  
[literie.joly@gmail.com](mailto:literie.joly@gmail.com)