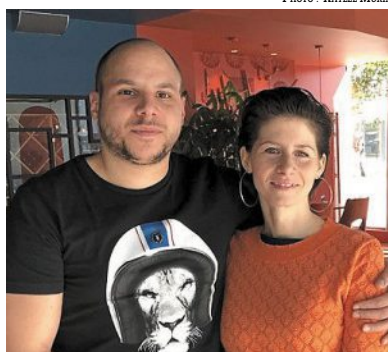


PHOTO : KATELL MORIN



À table

Le Résia, bar,
brasserie et pizzeria
à Avrillé

Page 10



incognito
Une boutique au féminin

UNE TENUE CHIC ET TENDANCE POUR TOUTES LES FEMMES

6 pl. du Bois du Roy
Avrillé
02 41 34 63 34

Ouvert du mardi au samedi
de 9h30 à 12h30 et
de 14h30 à 19h00.
Samedi fermeture à 18h30.



Incognito
Avrillé

angers.maville.com

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

N°312 du 6 au 12 avril 2022

À Pâques, régalez-vous

Stéphanie Bienvenu nous présente des recettes.

PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU



Finaliste du Meilleur Pâtissier et consultante en pâtisserie, Stéphanie nous livre quelques conseils pour miser sur les desserts à Pâques. **Pages 8 et 9**

Interview

PHOTO : THOMAS BRAUT



Jeff Panacloc
présente
«Adventure»
à l'Amphitéa

Page 2

Angers vu par

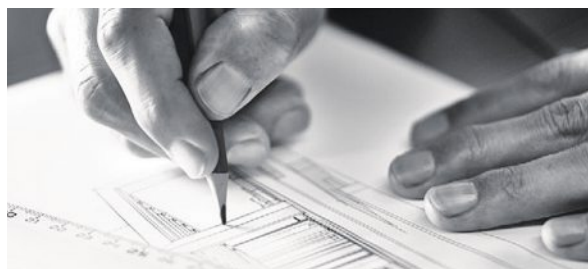
PHOTO : KATELL MORIN



Alain Thiery, auteur
d'un livre sur
le travail social

Page 14

PERGOLAS, STORES, FENÊTRES, VOILETS, PORTES, PORTAILS ET PORTES DE GARAGE



kom
je veux



NOS SHOWROOMS
FERMETURES SERVICE
ANGERS OUEST / BEAUCOUZE
02 41 73 30 73
ACTIFERM HABITAT
ANGERS EST
EN FACE ESPACE ANJOU
02 41 25 34 34



komilfo

Votre conseiller stores et fermetures

PHOTO : KATELL MORIN

ÉPHÉMÉRIDE

Nous fêtons...

Mercredi 6

Marcelin. Ils sont déterminés et enthousiastes.

Jeudi 7

Jean-Baptiste. Ils sont énergiques et audacieux.

Vendredi 8

Julia. Elles sont vives et stratégiques.

Samedi 9

Gautier. Ils sont rêveurs et amicaux.

Dimanche 10

Fulbert. Ils sont communicatifs et efficaces.

Lundi 11

Stanislas. Ils sont décisionnaires et équilibrés.

Mardi 12

Jules. Ils sont engagés et fiables.

angers.maville.com

4, bd Albert Blanchon - 49000 Angers
redaction@angers.maville.com



Alice LABROUSSE
Journaliste

02 41 44 78 74
06 31 58 13 26

alice.labrousse@angers.maville.com



Katell MORIN
Journaliste

02 41 44 78 81
06 31 58 19 46

katell.morin@angers.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :

www.angers.maville.com

SAS Loire Hebdo

4, boulevard Albert Blanchon - 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

Toute reproduction d'un article (y compris partie de texte, graphique, photo) sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation expresse des journalistes 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

Jeff Panacloc revient avec son nouveau spectacle Adventure

Le ventriloque Jeff Panacloc et son fidèle ami quoique bien insolent, Jean-Marc seront sur la scène de l'Amphitéa le 29 avril. Ils vous donnent rendez-vous !

Votre nouveau spectacle s'appelle **Adventure**. Qui parmi Jean-Marc, vos nouveaux personnages ou vous est le plus fou de par d'attractions ? Et pourquoi ? Je pense que c'est moi ! C'est même certain ! Et pourquoi ? Hum... Ce n'est pas forcément pour les attractions contrairement à ce que l'on peut penser parce que j'ai un peu peur des attractions moi à vrai dire. Mais j'aime vraiment l'univers. Quand on va dans un parc d'attractions, on est complètement déconnecté de la vraie vie, du vrai monde pendant une journée ou deux. Et c'est ce que j'aime en fait. C'est ce que j'essaie de reproduire avec mon public, de les faire venir au spectacle et de les emmener ailleurs l'espace de deux heures quoi.

Quels sont les thèmes que vous abordez dans ce nouveau spectacle ?

On en aborde plein ! On aborde des thèmes sérieux, d'autres beaucoup moins même si les sujets moins sérieux prennent beaucoup de place, on essaie quand même d'avoir du fond, d'avoir des choses à dire, d'avoir des petits messages à faire passer qui passent comme ça mine de rien et je suis content parce que je reçois des messages du public à la fin du spectacle qui me dit : « Ah on a bien entendu les petits messages qu'il y avait derrière etc ». C'est ce que j'aime. On parle de féminisme, d'homosexualité, de handicap, on a plein de thèmes comme le harcèlement, on parle de plein de choses et puis tout ça, c'est mélangé dans l'humour et la bienveillance, j'ai envie de dire.

Vous vous retrouvez parfois à jouer à la fois Jean-Marc, un autre personnage et votre propre voix.



PHOTO : RUBEN HAZON

Était-ce pour couper la parole à Jean-Marc parce qu'il la monopolise un peu ?

Oui c'est certain ! Déjà dans le deuxième spectacle, le fait de faire venir de nouveaux personnages, c'était déjà pour montrer au public que je ne suis pas que Jean-Marc et que je peux faire plein d'autres choses ! Et puis ensuite, j'avais envie de me mettre un petit challenge dans ce spectacle. Au début, j'avais écrit sur scène Jean-Marc et avec son fils Jean-Louche, je faisais les deux personnages en même temps et puis au début j'avais juste son fils avec moi sur le sketch et mon metteur en scène m'a demandé : « Mais pourquoi tu ne ferais pas les deux en même temps ? ». Je lui ai dit : « t'es fou ! » et puis ça a un peu germé dans ma tête et je me suis dit que j'allais me mettre ce défi d'arriver à faire parler deux personnages l'un après l'autre. Je me dis que le public apprécie la petite performance donc je suis content.

D'ailleurs, comment se passe la cohabitation entre Jean-Marc et les nouveaux personnages ?

Très bien ! Ils ont tous été validés. Le principal, c'est ça. Même pour le public, pour accepter les nouveaux personnages, il faut que Jean-Marc les accepte. Donc ils ont tous été validés. Ils ont tous un lien avec lui. C'est quand même lui le patron, lui, la vedette ! C'est lui qui dit qui a le droit de venir sur scène ou non. (Rires).

Et en parlant de Jean-Marc, se serait-il assagi avec les années ?

Moi j'ai tendance à dire que oui dans ce spectacle-là. Même si le public a l'impression que c'est encore pire qu'avant. Il s'est assagi parce qu'il aborde des thèmes qu'on n'a pas l'habitude d'entendre dans sa bouche et voilà. C'est ce que j'aime aussi c'est de pouvoir surprendre le public, le prendre à contre-pied donc je pense qu'il s'est assagi. Après, il a encore des petites montées, c'est comme ça !

Quelle serait la plus folle des aventures selon vous ?

Une résidence à Vegas ! Pour Jean-Marc aussi ! Je pense qu'il aimerait bien. On ne s'occuperait pas de la même manière le soir...(Ndlr : Jean-Marc est un singe à femmes !)

Quelle serait la réaction de Jean-Marc face à un public angevin parfois un peu réservé ?

Il va aller les réveiller c'est certain ! On commence à avoir l'habitude. Mais le public n'est jamais réservé longtemps. On vient les chercher et on essaie de les emmener dans notre aventure !

A 20h

Vendredi 29 avril

Amphitéa

Parc Expo, Route de Paris,

De 35 à 65 euros

Infos sur <https://events.destination-angers.com/agenda/>

Alice Labrousse

alice.labrousse@angers.maville.com

8 et 9 Avril 2022

Préparez-vous pour RAYONNER cet été !

PORTES OUVERTES

Planning

Vendredi 8 Avril :

- 17h00 - 17h45 Aqua **Aéro**
- 18h15 - 19h00 Aqua **Vélo**
- 19h30 - 20h15 Aqua **Vélo**

Samedi 9 Avril :

- 15h00 - 15h45 Aqua **Vélo**
- 16h00 - 16h45 Aqua **Vélo**
- 17h00 - 17h45 **Aéro Boxing**

Cours gratuits, Offres Spéciales et Jeu Concours !

Infos et réservation : 02 41 19 69 05

14 rue Charles Lacretelle **BEAUCOUZÉ**
angersbeaucouze.swimcenter@gmail.com

Fishbach au Chabada

Fishbach c'est déjà, entre autres distinctions, une victoire aux Inouïs du Printemps de Bourges, un 1er album chaleureusement accueilli par la critique « À Ta Merci », sorti en 2017, et une nomination aux Victoires de la musique, dans la catégorie « révélation scène ». Aujourd'hui, l'artiste normando-champardennaise a trente ans. Et elle s'apprête à lâcher la bête : un 2ème album dense et dont les premiers extraits lèvent le voile sur une musique riche, obsédante, sensuelle autant qu'élégante et, par-dessus tout, chargée de franches références aux eighties. Difficile en effet de ne pas sentir, entre autres, ici et là, la présence réconfortante de Catherine Ringer, de Mike Oldfield (sur le délicieux « Téléportation »), de Kate Bush, de la mystérieuse Mylène Farmer ou de la pop dansante et sucrée des années 80. Fils Cara sera en première partie du concert.

À 20h30
Samedi 9 avril
Le Chabada
56 boulevard du Doyenné
14 euros Carte Chabada offre 2 places pour le prix d'une
14 euros en prévente
17 euros sur place
Infos sur lechabada.com



PHOTO : FISHBACH

Norah Hamzawi au Centre de Congrès

De retour avec son nouveau spectacle, Nora Hamzawi épingle l'époque et exacerbe, avec la même lucidité qu'elle s'inflige à elle-même, les interrogations d'une jeune femme surprise d'être déjà trentenaire. Maternité, crises de couple, épanouissement social et sexuel... elle dissèque ses névroses avec autodérision et amusement pour finalement mieux nous aider à accepter les nôtres.

À 20h
Jeudi 7 avril
Centre de Congrès
33 boulevard Carnot
De 36 à 39 euros
Infos sur <https://events.destination-angers.com/agenda/>



PHOTO : NORAH HAMZAWI

Messmer à l'Arena Loire



PHOTO : MESSMER

Le fascinateur Messmer est l'une des grandes références en hypnose et magnétisme à travers le monde. Détenteur du record mondial d'hypnose collective et avec plus d'un million de billets vendus à son actif, Messmer est de retour en France pour y présenter son tout nouveau spectacle, Hypersensuel.

À 20h
Samedi 16 avril
Arena Loire
131 rue Ferdinand Vest, Trélazé
De 46 à 64,50 euros
Infos sur arena Loire.fr

La voie de Johnny



PHOTO : LA VOIE DE JOHNNY

Le phénomène vocal Jean-Baptiste Guégan se dirige sur la voie de Johnny et, fort du triomphe des premières dates de cette tournée, nous invite à le retrouver pour de nouvelles dates à l'automne 2020 partout en France ! Retrouvez tous les plus grands tubes de Johnny ainsi que quelques chansons du premier album de Jean-Baptiste Guégan, accompagné de plus d'une dizaine de musiciens sur scène !

À 20h
Vendredi 8 avril
Arena Loire
131 rue Ferdinand Vest, Trélazé
De 45 à 59 euros
Infos sur arena Loire.fr

Cabadzi



PHOTO : ERIC ALIBERT

Cabadzi est de retour sur scène pour défendre un nouvel album-concept très cinématographique : « Burrhus » s'inspire en effet d'une des expériences sur le conditionnement du psychologue et penseur américain Burrhus Frederic Skinner, sur laquelle s'appuie aujourd'hui le fonctionnement de tous les réseaux sociaux.

À 20h30
Vendredi 8 avril
Le Chabada
56 boulevard du Doyenné
10 euros carte Chabada
14 euros en prévente
17 euros sur place
Infos sur lechabada.com

Mercredi, samedi, dimanche et vacances scolaires

9€ LA FORMULE

Le Colisée Bar-Bowling

1 Gourde de Compote* + 1 Boisson 25 ou 33 cl*

1 PARTIE DE BOWLING (-12 ANS)

BAR-BOWLING LE COLISÉE 8 Bis Bd Foch 49100 ANGERS
02-41-77-10-22 WWW.BOWLINGLECOLISEE.FR

*selon disponibilité en point de vente. Pour être en forme, dépense-toi bien - www.mangerbouger.fr

Le PIED Destal

NOUVELLE COLLECTION PRINTEMPS-ÉTÉ

OUVERT du SAMEDI 2 au LUNDI 18 AVRIL

Non-stop de 10h à 19h **OUVERT LUNDI de PÂQUES**

BOCAGE - Laura Vita - Jordana... Homme - Femme

ZA La Royauté - Route de Chalonnes (derrière contrôle technique Auto)

MONTJEAN-SUR-LOIRE

CONCERTS

Jeudi 7 avril

Jazzy Bazz

Rappeur originaire de Paris 19ème, Jazzy Bazz s'est révélé au début des années 2010 avec le collectif «L'Entourage» dans lequel on retrouve entre autres Nekfeu, Alpha Wann, Deen Burbigo. Après deux années riches en sorties d'EP («Memento» vol.1, vol.2, vol.3 et «Private Club») Jazzy Bazz sortira prochainement son troisième album MEMORIA, album dont il nous a dévoilé un premier extrait chez Colors avec une prestation puissante et intime du très personnel P-Town Blues.

À 20h30
Le Chabada
56 boulevard du Doyenné
20,50 euros carte Chabada
22,50 euros en prévente
25 euros sur place
Infos sur lechabada.com

Vendredi 8 avril

Rhino + Potsikei

Né en Angleterre, élevé en Allemagne, il vit à présent dans le sud de la France. Producteur et membre fondateur du groupe de Hip Hop ASM - A State of Mind (Chinese Man Records) il fonde aussi le projet Jukebox Champions avec le beatmaker Blanka (La Fine Equipe), et dernièrement son projet solo RHINO. Né d'une rencontre au Royaume-Uni, POTSIKEI est la fusion de deux rythmicistes hors-pair au service de la danse. ORFEY officie dans le beatbox. Il taille ses rythmiques avec précision à la voix, et offre une palette de grooves Electro-Glitch aussi percutants les uns que les autres. MAASS son double harmonique, développe de son côté un doigté pointu sur ses claviers, à base d'accords électrisés et de basses analogiques profondes.

À 20h15
Joker's pub
32 rue Saint-Laud
8 euros en prévente
10 euros sur place
Infos sur jokerspangers.com

Samedi 9 avril

Jraf + La Malice Addaki + Sizaye + Black Jeez + Monarch

Soirée placée sous le signe du Rap local avec des artistes venant d'Angers ou de Nantes. La Malice Addaki viendra présenter son premier EP.

À 20h15
Joker's pub
32 rue Saint-Laud
7 euros en prévente
9 euros sur place
Infos sur jokerspangers.com

Alex Grenier 4tet



Alex Grenier

PHOTO: FABIEN TIJOU

Vendredi 15 avril

Trois. Sept. Alex Grenier aime les nombres premiers. Après avoir joué un peu partout avec son trio en Europe, mais également aux USA, au Canada et au Japon, remporté haut la main les tremplins de grands festivals (Jazz à Sète, Nice Jazz Festival, Jazz En Baie) et sorti quatre disques explorant aussi bien le soul-jazz des 60s que l'électro-jazz de la Nin des 90s, le guitariste angevin a décidé d'explorer de nouveaux territo-

res sonores...! Latin Jazz taillé pour le danceloor et cosmic funk viennent donc s'ajouter aux balades bluesy pour des concerts en forme d'apothéose groovy.

À 20h45
Joker's pub
32 rue Saint-Laud
7,50 euros en prévente
9 euros sur place
Infos sur jokerspangers.com



Alex Grenier

PHOTO: FABIEN TIJOU

SUITE

Dimanche 17 avril

All we need is live

Il y a quelques mois, Le Chabada a lancé un défi un peu fou aux Angevins : trouver des volontaires, déjà musiciens ou non, qui se lanceraient dans la création d'un spectacle, épaulés par des artistes professionnels. Parce que, c'est bien connu, «All We Need Is Live». Vingt candidats se sont ainsi jetés à l'eau. Ils ont alors été confiés à l'asso L'R De Rien, déjà rompue à ce style d'exercice dans le cadre des concerts «Listen To This», qui ont encadré sept sessions de création et de répétition. Le résultat se jouera sous vos yeux ce dimanche après-midi, et devrait vous donner envie -sans l'ombre d'un doute- de participer à la prochaine édition !

À 17h45
Le Chabada
56 boulevard du Doyenné
Gratuit sur réservation
Infos sur lechabada.com

Mardi 19 avril

Cordovas

Un groupe avec un pied dans le présent, l'autre dans le passé, les Cordovas embrasse le son du rock country américain classique comme The Band, The Grateful Dead ou encore The Allman Brothers. Leurs influences sont multiples et pleine d'harmonies avec un travail prononcé à la guitare.

À 20h45
Joker's pub
32 rue Saint-Laud
5 euros en prévente
7 euros sur place
Infos sur jokerspangers.com

Jeudi 21 avril

Panda Dub + RDH hifi

Panda Dub est de retour en 2020 pour défendre son nouvel album «Horizons». Fort de 10 années de tournées et 7 albums et EP's sortis sur ODGPProd, l'artiste lyonnais nous livre ses deux dernières années de travail sous la forme d'un album incluant notamment des remixes de Flavia Coelho, Alpha Steppa ou encore Atili. RDH Hi-Fi propose une sélection qui s'étend à travers différents styles de musique s'intégrant dans l'histoire de la musique Reggae et Dub jusqu'aux dernières productions à tendance Bass Music, "New Generation of Dub".

À 20h30
Le Chabada
56 boulevard du Doyenné
15 euros carte Chabada
19 euros en prévente
22 euros sur place
Infos sur lechabada.com



MARDI 12 AVRIL 2022

20h00

Salle Jean Bourin

Billetterie en ligne sur www.etoileangersbasket.fr

SCAN ME

THÉÂTRE

Vendredi 8 et samedi 9 avril

Les Corruptibles

Dans le grand salon du château de Yorkshire, Lambert le gardien est retrouvé décapité « de la tête au pied » alors qu'il surveillait le bijou de la famille, le prestigieux Blue Moon Tiffany of the Queen. Qui a fait le coup ? Tout le monde est suspecté, de la Duchesse autoritaire à son fils fainéant, en passant par la cousine naïve et la servante mystérieuse. La Commissaire Maigrette va mener l'enquête la plus spectaculaire de sa carrière. Pourtant la vérité est inimaginable...

A 20h30
Salle Claude Chabrol
14 rue des Pruniers
De 6 à 10 euros
Infos sur lesanjoues.fr

Dimanche 24 avril

Moutons d'arbres

Partons à la rencontre des plantes sauvages communes de l'étang Saint-Nicolas, espace naturel sensible exceptionnel au cœur d'Angers. Entre balade et théorie, Zabi vous donne les clés pour mieux comprendre comment ces plantes sont protégées et apprendre à reconnaître une dizaine d'entre-elles dans leur milieu naturel : aspect botanique, aperçu de leur histoire et de leurs utilisations culinaires et médicinales.

A 11h, 15h et 17h
Maison de l'Environnement
Avenue du Lac de Maine
Gratuit sur réservation
Infos au 02 41 23 50 00

Mardi 26 avril

Blanc / Cirque Galapiat

Au départ, il y a l'hypocondrie, les maladies, les cancers et cette peur de mourir. Et cela n'en finit pas : il y a aussi la peur de ne pas s'accomplir, la peur de ne pas être aimé, d'être abandonné, exclu, la peur d'être ridicule, celle de finir seul, la peur de la police au péage ou celle d'ouvrir une enveloppe à l'effigie de Marianne... Dans une société qui prône le conformisme, ce sont autant de peurs qui nous envahissent et nous étouffent. Et si on brûlait nos peurs ? Non pas pour les faire disparaître - elles seront toujours là - mais pour les apprivoiser et accepter qu'elles fassent parties intégrantes de nos vies.

A 20h30
THV
1 rue Jean Gilles, St-Barthélemy d'Anjou
De 10 à 20 euros
Infos sur thv.fr

82 : une relation père-fils



82

PHOTO : DANIS MARCAIS

Les 28, 29 et 30 avril

Un témoignage fictionnel motivé par l'urgence de dire et d'écrire les pères et les fils que nous sommes.

1982. Moment charnière dans la relation du narrateur avec son père. C'est aussi l'année de la demi-finale de coupe du monde France-Allemagne, match mythique et véritable tragédie théâtrale. Le football est le lien qui unit notre personnage à son père puis à son fils : le déroulé du match de 1982 et ses nombreux rebondissements deviennent alors les prétextes aux révélations de la saga familiale qui nous est racontée dans un univers rock, brut et viscéral.

Le texte sera rédigé à partir d'écriture à la table, de recherches plateau en collaboration avec Thierry Delhomme et d'extraits d'œuvres (Lettre au père de Franz Kafka, Le père de Heiner Müller, Qui a tué mon père d'Édouard Louis...).

«En complément de ce texte principal, j'ai demandé à l'auteur Rémi Checchetto, dramaturge et poète ligérien, de rédiger trois textes : deux à partir de termes footballistiques, le hors-jeu et le coup franc, et un autre sur « le ressenti du ballon ». Le troisième et dernier axe dramaturgique s'appuie sur des interviews sonores, des témoignages de différents acteurs liés au football : un éducateur de la F.F.F., le speaker du S.C.O, Patrick Battiston et Marius Trésor (joueurs du match de 82) mais aussi de membres de ma famille, mon père, ma mère...»

A 20h
Théâtre du Champ de bataille
10 rue du Champ de bataille
De 8 à 15 euros
Infos sur champdebataille.net

SUITE

Mercredi 27 avril

Le Silence des oiseaux

Il était une fois... Une ville pleine d'oiseaux, une ville où les habitants peignent des oiseaux partout, sur les façades des immeubles, au bord des fenêtres, sur les branches des arbres... D'autres fabriquent des oiseaux qu'ils mettent à flotter sur les mares et les rivières. Mais nos deux jeunes personnages, héros malgré eux, n'ont jamais vu d'oiseau pour de vrai. Pourquoi peindre partout quelque chose qui n'existe pas ? Une histoire qui nous porte au-delà des monts et des mers, dans un monde exposé au réchauffement climatique, à la découverte de l'ultime refuge des oiseaux.

A 15h
Centre Culturel Georges Brassens
Allée Georges Brassens
Avrillé
De 4 à 10 euros
Infos sur <http://www.forumsirius.fr/orion/avrille.phtml?kld=1>

Vendredi 29 avril

1336 Fralib'

Derrière 1336 se cache un décompte des jours de lutte, ceux passés de la fermeture de l'usine Fralib jusqu'à la fin du conflit entre Unilever et les ouvriers du groupe fabriquant les thés Lipton et Éléphant. 1336 est aujourd'hui la nouvelle marque des thés produits par la SCOP (société coopérative et participative) qu'ils ont créée en 2015. 1336 (parole de Fralib) raconte ce combat de David et Goliath modernes.

A 20h30
Centre Culturel Georges Brassens
Allée Georges Brassens
Avrillé
De 8 à 16 euros
Infos sur <http://www.forumsirius.fr/orion/avrille.phtml?kld=1>

Du 4 au 7 mai

Mon colocataire est une garce

Nadège est jolie et manipulatrice. Hubert est naïf, timide et a la libido d'une laitue... Elle vient réveiller le quotidien de ce vieux garçon avec une pincée de sexe, un zeste de séduction et une bonne dose d'humour. Ensemble, ils vous réservent une histoire moderne, décapante où les répliques mémorables fusent dans un face à face irrésistible.

A 20h30
Le Bouffon Bleu
11 rue Elise Deroche
De 15 à 17 euros
Infos sur lebouffonbleu.fr

JUSQU'À
-15%
SUR LES FENÊTRES
ET VOLETS

SUR LES MARQUES

K-LINE

BOUVET

EHRET

PROFALUX

7 MARS AU 10 AVRIL 2022



Expert rénovateur
K-LINE



6, rue Michel Galabru

49770 **LONGUENÉE-EN-ANJOU**

02 58 39 03 53

contact@menuiserie-ouvrard.com

www.menuiserie-ouvrard.com

Samedi 9 avril



PHOTO : CIE JARDINS INSOLITES

Qui dit gris ?

Qui est cette dame tout de gris vêtue ? Que va-t-elle faire avec cette valise grise, sur ce tapis gris, sous ce ciel gris ? On ne le sait pas encore, mais c'est l'heure des couleurs ! En voilà une, puis deux, puis trois... Dans ses poches, sous le tapis, dans sa valise, sous la forme d'une tache, d'une plume ou d'un carré de soie... Il y a du sable, une vache, une tempête, le vent, un rideau rouge, un nez de clown, des plumes et des sons : c'est un inventaire à la Prévert mis en forme comme un haïkus ! Puis la dame fabrique un oiseau... De quelle couleur ?

A 16 h 30 le 6 avril
A 10 h 30 et 16 h 30 le 9 avril
 Théâtre du Champ de bataille
 10 rue du Champ de bataille
 De 5 à 8 euros
 Infos sur www.champdebataille.net/



Du théâtre jeune public au Centre culturel Brassens.

PHOTO : ERWAN CORRE

Le silence des oiseaux

Un spectacle proposé par la compagnie Ergatica dès 6 ans.

Mercredi 27 avril

Il était une fois... Une ville pleine d'oiseaux, une ville où les habitants peignent des oiseaux partout, sur les façades des immeubles, au bord des fenêtres, sur les branches des arbres... D'autres fabriquent des oiseaux qu'ils met-

tent à flotter sur les mares et les rivières. Mais nos deux héros n'ont jamais vu d'oiseau pour de vrai. Pourquoi peindre partout quelque chose qui n'existe pas ? Une histoire qui nous portera au-delà des monts et des mers, dans un monde exposé au réchauffement climatique, à la décou-

verte de l'ultime refuge des oiseaux.

A 15h
 Centre Culturel Brassens
 Allée Georges Brassens
 Avrillé
 De 4 à 10 euros
 02 41 31 11 30
 Billetterie en ligne : www.brassens.ville-avrille.fr

Mardi 26 avril



PHOTO : QUITTER SON CAILLLOU

Quitter son caillou

Ce spectacle met en lumière et en mouvement le récit de six personnages, avec des parcours de vie différents, qui ont expérimenté ou accompagné des mouvements géographiques, sociaux, intérieurs. Le dispositif scénique du spectacle est celui d'un ciné-concert, une partie des images et de la musique sont créées en direct. À la fois poétique et expérimental, le spectacle invite à croire en soi et à suivre ses rêves même les plus fous. Dès 7 ans.

Autour du spectacle : participez à un projet de création collective avec la complicité d'artistes. Plus d'informations sur le site de la ville : www.les-pontsdece.fr

A 20 h 30
 Au Théâtre des Dames
 4 Rue des Dames
 Les Ponts-de-Cé
 De 7 à 11 euros (gratuit pour les personnes inscrites au projet)
 Plus d'informations sur : www.les-pontsdece.fr

NOTRE NOUVELLE CARTE DE FIDÉLITÉ EST ARRIVÉE !

8 bis Bd Foch
tél : 02 41 77 10 22
www.bowlingcolisee.fr

Le Colisée
Bar - Bowling

N'HÉSITEZ PLUS

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION "FYDL" POUR AVOIR ACCÈS À NOTRE CARTE FIDÉLITÉ

1 CRÉEZ VOTRE COMPTE AVEC SEULEMENT VOTRE NUMÉRO

2 MONTREZ VOTRE QR-CODE DE L'APP

3 CUMULEZ DES POINTS ET GAGNEZ DES RÉCOMPENSES

Jouez et tentez de GAGNER

20 PARTIES au BOWLING Le COLISÉE
8 BIS BOULEVARD FOCH - ANGERS

jusqu'au dimanche 24 avril 2022

en vous inscrivant gratuitement sur notre site (Rubrique Jeux) **angers.maville.com**

SIGNORINI TARTUFI

Le Spécialiste de la Truffe

Nouveau à Angers

*Un voyage gustatif unique autour de la truffe.
Découvrez notre sélection gourmande en boutique
et profitez d'une dégustation offerte.*

15 Rue Saint-Laud, 49100 Angers • Tel. 02 41 27 67 78
signorinitartufiangers@gmail.com • www.signorinitartufi.com

Ses desserts gourmands !

Finaliste de l'émission de télévision Le Meilleur Pâtissier en 2019, l'Avrillaise Stéphanie Bienvenu est également diplômée de Ferrandi, prestigieuse école parisienne de gastronomie et de management hôtelier.

Aujourd'hui consultante en pâtisserie, elle concocte des recettes pour des restaurateurs et des pâtisseries. Reine dans l'art du dessert, elle propose aussi des ateliers de pâtisserie en groupe et des cours particuliers.

À l'approche de Pâques, nous vous invitons à découvrir trois recettes imaginées par Stéphanie Bienvenu avec lesquelles vous pourrez faire sensation auprès de vos convives !



PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU

« La pâtisserie est une passion qui m'est venue sur le tard »

Que faisiez-vous avant de vous aventurer dans l'émission Le Meilleur Pâtissier ?

J'étais assureur place LaFayette avant. Je devais reprendre le cabinet d'assurances dans lequel j'étais mais ça a été décalé de deux ans. J'y ai vu un signe du destin et j'ai candidaté à l'école de pâtisserie Ferrandi où il y a à peu près 24 places pour 500 postulants. Je suis ressortie de mon entretien dépitée, je pensais ne pas être prise et finalement si ! En sortant du Meilleur Pâtissier, j'ai enchaîné avec mon école de pâtisserie. Aujourd'hui, j'ai la chance de vivre de ma passion, j'adore ce que je fais mais si demain tout s'arrête, je retournerai dans l'assurance sans problème !

Comment est née cette passion pour la pâtisserie ?

À la base, je me suis formée via des bouquins, des vidéos YouTube. C'est une passion qui est venue sur le tard, juste deux avant de postuler à l'école Ferrandi. J'aimais faire plaisir à ma famille, mes amis, amener la bûche à Noël, les gâteaux chez les amis... Et je me suis prise de passion pour le côté très technique, créatif, le « faire avec ses mains ». Avant ça, j'avais passé un diplôme de prothésiste ongulair pour être bien formée mais je suis allergique aux produits donc j'ai dû arrêter ! J'aime bien faire les choses jusqu'au bout ! Je me suis lancée dans la couture aussi

mais je me suis rendu compte que ce n'était pas du tout pour moi !

Qu'est-ce qui vous a incitée à participer à l'émission ?

Je n'ai pas candidaté en fait ! Une de mes copines qui fait de belles pâtisseries a été contactée sur les réseaux mais elle ne se sentait pas de faire l'émission. Elle ne pensait pas avoir le niveau et ne voulait pas passer à la télé. Elle m'a demandé si j'acceptais qu'elle leur donne mes coordonnées et c'est comme ça que j'ai été contactée par l'émission. Le jour où j'ai passé mon entretien à Ferrandi, en allant à la gare reprendre mon train, j'ai reçu un coup de fil de l'émission du Meilleur Pâtissier pour me proposer de participer au casting deux jours après. J'ai été prise au Meilleur Pâtissier et pendant que je faisais l'émission, j'ai reçu un mail de Ferrandi qui m'annonçait que j'étais prise, une jolie histoire !

Comment avez-vous vécu « l'après » émission ?

L'émission m'a permis d'avoir une certaine notoriété. J'ai adoré la faire, j'ai rencontré des personnes que je n'aurais sans doute pas rencontrées sinon mais la télé, ça peut être destructeur. J'ai reçu des menaces de mort notamment lors de la finale où certains ne voulaient pas que je gagne ! Il y a

toujours des haters, quand je fais des lives par exemple mais c'est comme ça, ça ne m'atteint plus ! Je considère que je fais mon petit bout de chemin parce que j'ai fait mon école de pâtisserie et parce que je travaille dur pour que ça marche. Autant l'émission Le Meilleur Pâtissier, c'est le fun et je ne la regrette pas du tout mais on n'apprend pas forcément beaucoup de choses, autant l'école a été très formatrice ! J'y ai appris plein de choses. D'ailleurs, l'un de mes deux profs à l'école de pâtisserie ne m'a pas adressé la parole au départ pendant un bon moment parce que j'étais la nana de la télé réalité. Finalement, ça s'est arrangé ensuite heureusement. Je ne fais que des gâteaux, je ne sauve pas le monde et je garde la tête sur les épaules... J'estime que la pâtisserie, c'est le partage et l'humilité avant tout !

Pouvez-vous nous parler des ateliers et des cours que vous proposez ?

Je programme des cours individuels en ligne ou à domicile destinés à apprendre ou se perfectionner en pâtisserie. D'ailleurs, une belle structure angevine va m'accueillir prochainement. Je fais aussi des ateliers en ligne pour les groupes, j'adore intervenir pour des Team building. On a pour projet avec ma famille de déménager à Angers ou aux alentours toujours, ce qui me per-

Mini portrait culinaire

Votre ingrédient favori ?

« Les fruits secs ! J'adore la noisette mais aussi la noix de pécan, l'aman-de, la pistache... Je trouve ça exceptionnel à travailler et ça se mélange avec tout ! »

Votre dessert préféré ?

« Étonnamment, je ne mange quasiment jamais de desserts ! J'aime des choses simples comme un flan ou une tarte. »

Vos plus belles associations ?

« La noisette et le citron, la cerise et le café. Je suis assez tradi dans les ingrédients par contre j'aime qu'il y ait un goût et un visuel exceptionnels ! »

Des collaborations locales rêvées ?

« Plein ! Là, j'ai travaillé avec Coin-treau mais pourquoi pas travailler avec Pascal Favre d'Anne, Giffard, j'ai aussi des pâtisseries en tête ! »

mettrait d'avoir mon labo et d'y faire des ateliers. Il y a de nombreuses thématiques proposées : des cours pour apprendre à préparer de la pâte levée feuilletée, des entremets, des bûches de Noël en fin d'année...

Pour Pâques, j'ai ouvert un cours pour apprendre à tempérer le chocolat, mouler ses petits œufs... Quand ça se déroule en ligne, je donne la liste des ingrédients et des ustensiles en amont puis les gens se connectent à l'heure prévue. On est entre 8 et 10 en général. Je partage pas mal de recettes sur les réseaux et je fais aussi beaucoup de lives sur TikTok.

La publication d'un livre de recettes fait-elle partie de vos projets ?

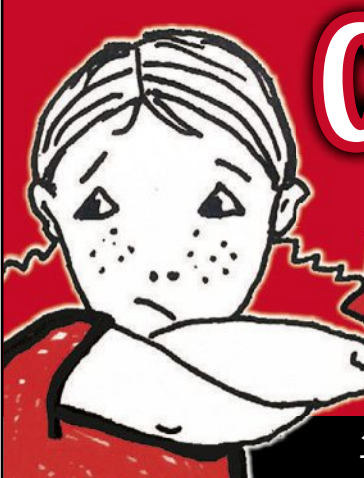
Oui, justement j'ai un bouquin en cours d'écriture. Les recettes porteront sur les fruits de saison et seront accessibles à différents niveaux. Je le veux évolutif et espère le sortir dans maximum deux ans !

D'autres envies ?

Je suis en réflexion sur l'ouverture de quelque chose qui ne serait pas une pâtisserie classique mais je préfère ne pas trop en dire, je suis superstitieuse !

Katell MORIN.

katell.morin@angers.maville.com



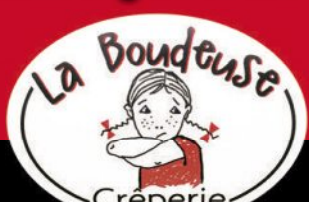
Crêperie La Boudeuse

les pâtes à galettes et crêpes sont réalisées avec des ingrédients exclusivement biologiques

La qualité des matières premières apporte à nos galettes et crêpes un goût et une texture authentiques et inimitables pour le plaisir de vos papilles !

14/16 rue MONTAULT (face à la Maison d'Adam) · ANGERS · 02 41 87 11 44

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Cake version gourmand XXL

Composition :

Cake au cacao
Ganache pistache
Glaçage tendre Chocolat
Appareil à cake cacao :
120g de farine
30g de cacao en poudre non sucré
150g de sucre
150g de crème liquide 30%
2 œufs
5g de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 160°.
2. Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à triplement du volume.
3. Ajouter la farine tamisée avec la levure et le cacao et mélanger. Une fois le mélange bien homogène terminer avec la crème liquide, mélanger et couler dans un moule préalablement chemisé et cuire 1h (vérifier avec la pointe de votre couteau).
4. Une fois refroidi mettre au congélateur 1h pour pouvoir le glacer.

Pour le glaçage tendre noir :

150g de chocolat noir 60%
250g de crème liquide entière
60g de miel
60g de beurre à température ambiante

1. Faire chauffer la crème liquide.
2. Verser sur le chocolat. Une fois fondu, mixer, ajouter le miel et mixer à nouveau puis terminer avec le beurre, réserver à température ambiante.

Ganache Pistache (à faire la veille) :

110g de chocolat blanc à 30%



PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU

Carotte Cake de Pâques

Pour l'appareil à cake :

160g de farine
1/2 c. à café de levure chimique
1/2 c. à café de bicarbonate de soude
1 c. à café de cannelle
1/4 c. à café de girofle moulu
1 gros œuf
1 jaune d'œuf
200g d'huile de tournesol
200g de sucre roux non raffiné
80g de noix concassées
50g de noix de coco râpée
135g de carottes râpées
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
Zestes d'une orange bio

Pour le glaçage :

175g de cream cheese, à température ambiante
70g de beurre non salé
35g de sucre glace
25g de miel
30g de fruits secs concassés et légèrement grillés



PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU

100g de praliné pistache
150g + 200g de crème liquide entière à 30% de MG

- 2g de gélatine en poudre soit 1 feuille
1. Hydrater la gélatine.
2. Mettez le chocolat blanc à fondre au bain-marie. Lorsque celui-ci est fondu ajoutez-y le praliné.
3. Dans une casserole faites chauffer les 150g de crème et versez en 3 fois que le mélange chocolat praliné et la gélatine en émulsionnant bien à la Maryse entre chaque.
4. Terminez en ajoutant la crème froide. Filmez au contact et réservez au frais une nuit dans l'idéal (sinon au moins 4h).

Montage :

Verser le glaçage sur le cake et ensuite, pocher de la façon souhaitée, sur le cake, la ganache pistache après l'avoir montée.



PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU

Zeste un citron vert bio

Préparation :

L'appareil à cake :

1. Préchauffer le four à 170° C.
2. Graisser un moule à gâteau à charnière de 20 cm et tapisser la base et les côtés de papier sulfurisé.
3. Tamisez ensemble la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et

Pavlova version nid de Pâques exotique

Composition :

Meringue française
Ganache Vanille
Confit passion
Meringue française :
100g de blancs d'œufs
100g de sucre semoule
100g de sucre glace

Préparation :

1. Préchauffer le four à 90° C.
2. Verser les blancs dans un batteur. Fouetter les blancs avec 1/3 du sucre semoule. Lorsque les blancs sont montés au 3/4, ajouter le reste du sucre semoule et continuer de fouetter pendant 1 minute. Attention à vérifier que le sucre est bien dissous. Quand la meringue est bien ferme et brillante, ajouter délicatement le sucre glace tamisé et fouetter à nouveau pendant 4 à 5 minutes. La meringue doit être très lisse, très blanche et surtout très dense.
3. Dresser les meringues sur une toile en silicone ou sur un papier sulfurisé en leur donnant la forme souhaitée, ici j'ai utilisé une douille « rose » pour former un nid, puis les enfourner pendant au moins 2h.
4. Les sortir ensuite du four et les laisser refroidir. Elle est très fragile car très friable et ne supporte pas l'humidité, une fois les nids montés, il faudra les manger « rapidement » (dans la journée).

Ganache vanille : (à faire la veille)

440g de crème liquide 30% matières grasses
95g de chocolat blanc
4g de gélatine soit 2 feuilles
1 gousse de vanille Épices Milles Saveurs

(Code promo STEPH10 pour un bon plan vanille J)

1. Commencer par hydrater la gélatine dans un grand volume d'eau froide (si feuille) pendant 15 mins, faire chauffer 140g de crème liquide avec la gousse de vanille préalablement grattée et couvrir pour laisser infuser 15 mins.
2. Faire fondre le chocolat blanc et faire réchauffer les 140g de crème liquide, enlever la gousse ajouter la gélatine, mélanger et verser sur le chocolat en 2 fois et émulsionner, ajouter la crème liquide froide et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
3. Débarrasser puis filmer au contact et réserver au frais dans l'idéal une nuit. Le lendemain au moment du montage

les épices et réserver.

4. Fouetter légèrement l'œuf entier avec le jaune d'œuf.
5. Mettez l'huile de tournesol et le sucre dans le bol de votre robot équipé du fouet. Fouetter pendant environ une minute à vitesse moyenne.
6. À basse vitesse, ajoutez lentement l'œuf battu puis les noix, la noix de coco, les zestes d'orange et la carotte râpée.
7. Une fois le tout bien homogène, ajouter les ingrédients secs tamisés. Ne mélangez pas trop.
8. Dans un saladier, fouetter à haute vitesse les blancs d'œuf avec la pincée de sel, jusqu'à ce que des pics fermes se forment.
9. Incorporer délicatement les blancs d'œufs au mélange de carottes en 3 ajouts, en faisant attention de ne pas trop mélanger. Il devrait y avoir de légères stries de blanc dans le mélange.
10. Versez dans le moule préparé et faites cuire au four pendant environ 1 heure; cela pourrait prendre plus de temps.



PHOTO : STÉPHANIE BIENVENU

il restera à la battre dans un récipient froid au batteur comme une chantilly.

Confit Fruit de la passion :

200g de jus de fruit de la passion
40g de sucre
5g de pectine NH nappage (ou 20g de Vitpris)

1. Mélanger la pectine et le sucre.
2. Faire chauffer la purée, lorsque la purée est à une très légère ébullition, verser en pluie, tout en remuant, le mélange pectine/sucre, porter à ébullition 30 sec et débarrasser dans un récipient, réserver.

Montage :

Déposer dans les nids de meringue du confit passion puis pocher sur le dessus la ganache vanille et régalez vous
Vous pouvez décliner cette recette avec des fruits frais de saison, c'est encore meilleur.

Suivez Stéphanie sur les réseaux

Instagram : @stephanie_bienvenu

Tiktok : Stephanie_bienvenu

Son site web : www.stephaniebienvenu.fr

11. Vérifier la cuisson au bout de 50 minutes et toutes les 5 minutes après. Un pic inséré au centre devrait ressortir sec. Si le gâteau commence à trop cuire au-dessus avant que le centre ne soit complètement cuit, couvrez-le de papier d'aluminium.
12. Laissez le gâteau refroidir complètement, puis retirez-le du moule.

Pour le glaçage :

1. Batre le cream cheese dans le bol du robot jusqu'à ce qu'il soit léger et lisse. Retirer du mélangeur et réserver. Nettoyer le bol et y fouetter le beurre, le sucre glace et le miel jusqu'à ce qu'ils soient légers et aérés.
2. Amalgamer les mélanges de fromage et de beurre à l'aide d'une maryse.
3. Mettre dans une poche à douille
4. Pocher le glaçage sur le dessus du cake, lisser avec une spatule.
5. Râper le citron vert dessus, disposer les noix concassées. Votre cake est prêt.

LA RECETTE

Pavé de cabillaud et sa poêlée de légumes sauce cranberry



PHOTO : LE RÉSIA

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de cabillaud
- 300 g de choux chinois
- 200 g de carottes
- 200 g de navets
- Huile de tournesol
- Huile de sésame
- Vinaigre de riz
- 100 g d'oignons rouges
- 200 cl de jus de cranberry
- 100 cl de fumet de poisson
- 500 cl de crème liquide

Préparation :

1. Couper les légumes en lanières, les cuire dans un mélange d'huile de tournesol, d'huile de sésame. À la fin de la cuisson, déglacer au vinaigre de riz.
2. Émincer les oignons, les faire revenir à l'huile, faire réduire le jus de cranberry. Mouiller au fumet, faire réduire puis crémier.
3. Marquer les pavés à feu vif puis à feu doux. Ajouter une noisette de beurre et arroser les pavés.

Bon appétit !

Le Résia, brasserie et pizzeria

Le couple en rêvait depuis longtemps. C'est chose faite ! Salim et Nathalie Nadifi ont ouvert il y a un peu moins d'un an Le Résia, un bar-restaurant à la fois brasserie et pizzeria dans un bâtiment flambant neuf à Avrillé, face à la place Jacques Chirac. Avec leur équipe de huit salariés, ils régaleront les clients du lundi au dimanche dans un vaste espace lumineux à la décoration moderne.

Vous pourrez même profiter du soleil et déjeuner sur la grande terrasse du restaurant ou simplement boire un café, siroter une boisson fraîche...

Le Résia propose également de la vente à emporter.

Le Résia,
De 10 h à 23 h tous les jours (sauf le
lundi, fermeture à 16 h et le diman-
che, fermeture à 18 h),
141 avenue Pierre Mendès France,
Avrillé,
07 77 37 89 44,
www.leresia.com



PHOTO : K.M

PARCOURS

Une envie commune

Nathalie et Salim Nadifi ont ouvert Le Résia le 11 mai et travaillent avec une équipe de huit salariés. « On était responsables au James Joyce avant de nous lancer dans un projet de restaurant. Ça faisait longtemps qu'on avait envie d'avoir un établissement à nous. On savait déjà que ça marcherait puisqu'on travaillait ensemble, c'était le moment ! » Salim s'est formé à l'école hôtelière de Saumur et a fait une mention complémentaire barman. Il a notamment travaillé au Pub du Ralliement, à l'hôtel Le Royal de La Baule et en Australie. Nathalie a géré le bar de la patinoire et a exercé en discothèque. « On tenait à avoir un restaurant de taille moyenne et ne pas travailler que tous les deux. Aujourd'hui, on est ravis, on fait ce qu'on aime ! »

LE CONCEPT

Bar-restaurant

« On est sur un concept de petite brasserie et on fait également pizzeria. Les gens peuvent les déguster ici ou les commander à emporter, midi et soir. Nous proposons également de la vente à emporter pour les burgers, les salades et quelques desserts. Quand on a ouvert le restaurant, on pensait faire des pizzas notre spécialité et finalement, on s'est rendu compte qu'il y avait une belle demande pour la partie brasserie. En plus de ces propositions, nous avons un plat du jour. Nous faisons aussi bar et avons un large choix de cocktails, des bières artisanales... Pour accompagner l'apéritif, nous proposons des planches à emporter et chaque dimanche, il est possible de venir bruncher avec beaucoup de choses au menu : charcuterie, œufs brouillés... »

LE LIEU

Une création

« On est sur une création d'établissement. On ne voulait pas reprendre un restaurant ou alors il aurait fallu tout changer puis tout refaire. L'opportunité s'est présentée à Avrillé avec la construction totale du bâtiment. On a ouvert un peu plus tard que prévu à cause des travaux. On devait avoir le restaurant en juin 2020 et finalement nous l'avons eu en décembre. On cherchait au départ à Angers ou ses alentours. On ne connaissait pas trop Avrillé et on est ravis de l'endroit ! Il y a pas mal de commerces qui se sont installés ou ont déménagé à côté. Nous avons une belle terrasse avec 60 places et autant en intérieur. Pour la décoration, nous avons fait appel à une architecte. On a donné les grandes lignes et elle nous a emmenés dans son univers ! »

LA CUISINE

Pizzas, burgers, plats...

Sur leur carte, Nathalie et Salim proposent treize pizzas, plusieurs burgers comme le « Cortile » avec poulet au curry, scarmorza, oignons rouges, salade avec pommes de terre rôties ou le « Résia » avec un steak haché préparé au piment d'Espelette, paprika et ail accompagné de tallegio, tomates confites, salade, oignons rouge, cornichons. Vous pourrez également déguster une pièce du boucher, un tartare de bœuf, des pâtes fraîches, des salades et bien d'autres gourmandises encore ! « On travaille avec des produits frais, de saison et on change la carte deux fois dans l'année, la nouvelle arrivera en avril. Les pâtes du moment, la pièce du boucher et le poisson changent au cours de la semaine. On peut aussi accueillir des groupes de 25 personnes. »

♥ Goûtez au bonheur ♥

OUVERT
7J/7

Venez découvrir la NOUVELLE CARTE

PROFITEZ DE **10%***
DE REMISE SUR VOTRE MENU

avec le code promo "Nouvelle carte"



* Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles,
valable jusqu'au 30 avril 2022



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



63 rue du Mail - 49100 ANGERS - 02 41 76 31 39

BURGER - BAGEL - SALADE - COFFEE SHOP

C'EST NOUVEAU

Ti Piwi



PHOTO : K.M

Le magasin d'objets de décoration d'intérieur Ti Piwi devrait faire des heureux chez les passionnés de loisirs créatifs ! L'enseigne est spécialisée dans les trophées en bois, en papier et en carton. Têtes de flamant rose, de chien, de chat, de dragon, de koala, de panda, de cheval, maquettes de voitures ou de vélos, dinosaures et insectes de couleurs en cartons... Petits et grands trouveront ici une belle diversité de kits à concevoir soi-même ou à offrir. « Ces kits sont made in France et éco-responsables. Je travaille avec trois fournisseurs basés à Rennes, à Lyon et à Pornic », détaille Vincent Guillenotto, le responsable. Ancien responsable d'exploitation dans le secteur de la maintenance chauffage, ventilation et climatisation, il a eu le coup de cœur pour les produits qu'il propose en visitant une boutique similaire à Nantes. « C'est resté dans un coin de ma tête et un an et demi plus tard, je me suis décidé à me lancer ». Les kits qu'il propose sont réalisables à partir de 7 ou 8 ans et tout le matériel est fourni à l'intérieur. « Pour les temps de réalisation, il faut compter de 30 min à 10 heures selon les pièces. » Ti Piwi est également un lieu d'exposition d'artistes locaux. Actuellement, on y découvre les toiles de Gérard de Courcy. La boutique est ouverte le lundi de 14 h à 19 h, du mardi au vendredi de 10 h à 12 h 15 et de 13 h 30 à 19 h et le samedi, de 10 h à 19 h.

70 rue Plantagenêt



Élodie Mahé, responsable de la boutique Roxélane.

PHOTO : K.M

Mille gadgets colorés

Des idées de cadeaux pour petits et grands chez Roxélane.

Adeptes de couleurs et de petits objets colorés, vous allez être servis ! Avec ses murs bohèmes dans les tons rose pâle et bleu soutenu et les pièces colorées par centaines soigneusement présentées sur les étagères, Roxélane a de quoi faire de l'œil aux passants ! Difficile d'en sortir sans un cadeau à offrir à un proche ou un gadget déco pour parfaire son intérieur ! Articles de cuisine, trousse de toilette, horloges, porte-clés, bijoux, papeterie, coussins, parapluies, magnets, plateaux, marque-pages, sonnettes de vélos, tirelires... L'offre est vaste, parfaite quand on est à court d'idées cadeaux. La sélection est précieusement faite par Élodie Mahé, la responsable. « Je choisis toujours des choses qui ont une utilité dans un intérieur. Je les trouve

sur internet et je fais chaque année des salons pour découvrir des nouveautés. J'ai plus de 2000 références et plus de 25 fournisseurs dont la marque française Pilonis qui a 35 ans et conçoit des objets toujours très colorés et travaille avec des designers français. Je suis la seule à vendre cette marque à Angers », glisse Élodie Mahé qui travaillait avant à Hommes et Gars, une boutique sur le même concept au Centre commercial Grand-Maine. « Elle était tenue par un indépendant qui a pris sa retraite. De mon côté, j'avais envie de continuer à vendre des objets déco mais je voulais me rapprocher du centre-ville. J'ai eu cette opportunité dans la rue Montault et j'ai sauté sur l'occasion. » Roxélane ? C'est un clin d'œil à ses enfants, Romane et Axel mais aussi à son grand-

père qui était collectionneur de papillons : « Roxélane est également le nom d'un papillon ». Il y en a ici pour tous les budgets, de quelques euros pour des petits objets à 169 euros pour une horloge. « On trouve pas mal de choses entre 15 et 20 euros, le budget qu'on met en général pour un petit cadeau. Ça remplace bien les fleurs ou les chocolats ! Là, je viens de recevoir ma nouvelle collection pour les cadeaux de fin d'année « maîtres/maîtresses ». On peut trouver aussi plein de choses pour la Fête des Mères, la Fête des Pères... Roxélane est ouverte le lundi de 14 h à 19 h et du mardi au samedi, de 10 h 30 à 19 h.

Katell MORIN

katell.morin@angers.maville.com

ELLE AIME

Miam Miam une faim de loup



PHOTO : K.M

« C'est le resto d'Alexandra, juste à côté de ma boutique. Je mange chez elle tous les midis et c'est toujours très bon ! »

3 rue Montault

Le Lulu Berlu



PHOTO : K.M

« C'est tenu par Loïc et les produits sont délicieux ! Vivement les beaux jours qu'il ressorte sa terrasse. Son épicerie est également dans la rue de Roxélane. Il y a beaucoup d'indépendants, c'est sympa. L'été, avec les touristes, ça donne une ambiance très agréable ! »

2 rue Montault

La literie du centre



PHOTO : K.M

« Swanny est hyper sympa et très arrangeant. Il était installé à la place de Roxélane avant et m'a permis de m'installer dans la boutique un peu plus tôt que prévu ! »

9 rue de l'Aiguillerie

M
MAISON
VERRON
MEUBLE - LITERIE - OBJET

Votre intérieur par nature !

8 Rte de St. Laurent
02 41 78 02 08
49290 CHALONNES/LOIRE
contact@maison-verron.com

PERSONNALISEZ
votre table !

FABRIQUÉE DANS NOTRE ATELIER

Table Central Park

170x100 (270 dépliée)
Ouverture synchronisée
2 allonges papillon de 50 cm
Chêne massif français

PRIX DE LANCEMENT

2 399€

jusqu'au 16 avril 2022



À Cheffes-sur-Sarthe

Le printemps nous invite au dépaysement. Et comme les Angevins le savent, pas besoin d'aller au bout du monde pour trouver son petit coin de paradis. Ici, nous vous montrons par ces quelques photos l'un de nos villages coup de cœur : Cheffes-sur-Sarthe. Une commune calme où il fait bon vivre et se promener le long des berges. D'ailleurs, les propriétaires de bateaux l'ont bien compris ! Par la Sarthe ou par voie terrestre, n'hésitez pas à y faire un tour.



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE



PHOTO : ALICE LABROUSSE

LA PHOTO DE LA SEMAINE

Le pouvoir des fleurs



PHOTO : PIERRE S

On vous partage ce cliché pris le 9 mars par notre lecteur Pierre S. Il avait accompagné cette photo par ces mots : « Le retour du soleil et des Chaudrons du Baugeois, des Goganes des basses vallées, des Fritillaires pintade des botanistes. À chacun sa dénomination... Ça sent le printemps ! »

Photo prise sur le sentier des Goganes à Soulaire-et-Bourg.

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 hashtag [angersmaville](https://www.instagram.com/angersmaville).

LE HASHTAG DE LA SEMAINE

Une naissance au Bioparc



PHOTO : JULIE / BIOPARC

C'est avec une grande émotion que le Bioparc a accueilli son premier bébé rhinocéros noir. Extrêmement rare chez cette espèce en danger critique d'extinction, cette naissance est la première dans le monde en 2022 ! Il aura fallu attendre 17 ans pour qu'un petit rhinocéros noir montre le bout de ses cornes au Bioparc ! Après plusieurs tentatives infructueuses et une mise bas malheureuse en 2018, la nouvelle était attendue avec une certaine fébrilité par l'équipe du parc. Kinna est née dans la nuit du 3 au 4 mars dernier, sous l'œil attentif des soigneurs et vétérinaires. Une naissance exceptionnelle qui récompense des années de patience ! Kinna, une petite femelle, est le premier petit de Tisa et Djaoul, et elle est en parfaite santé ! Après 16 mois de gestation, elle s'est présentée par la tête, pattes en avant, et a vu le jour à 1h50. Après une quarantaine de minutes, elle s'est mise debout et s'est ins-

tinctivement approchée de sa mère pour téter. Très douce et attentive, Tisa veille sur Kinna qui vient téter régulièrement et en quantité importante. Les petits rhinocéros noirs pèsent en moyenne 40 kilos à la naissance. À l'âge adulte, elle pourra atteindre les 1100 kg comme sa mère. La petite Kinna vivra ses premiers mois exclusivement auprès de sa mère au cœur de la Vallée des rhinocéros, et sera sevrée au bout de 2 ans. Elle fait l'objet d'une surveillance accrue pendant quelques semaines pour s'assurer que tout se déroule normalement. Elle n'est actuellement pas visible du public mais sortira lorsque les conditions climatiques seront réunies. Évidemment, toute l'équipe est aux petits soins et observe ses premiers pas avec tendresse et humilité.

Bioparc-zoo.fr



SWIFT

Hybrid

MARQUEZ VOTRE DIFFÉRENCE



Gamme à partir de

119€ / MOIS⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾

LLD 37 MOIS - 1^{ER} LOYER 2 495 €

PRIME À LA CONVERSION* 1 500 €

DÉDUITE SOUS CONDITION DE REPRISE

Consommations mixtes Suzuki Swift (WLTP) : 4,7 à 5,4 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Advantage, 1^{er} loyer de 2 495 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36 loyers de 119 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/05/2022 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n° 352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de 169 €/mois. (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (*) Voir conditions sur www.primealaconversion.gouv.fr. Selon tarif en vigueur au 01/04/2022. Garantie 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

VAL DE LOIRE AUTOMOBILE

ANGERS

100 rue des Ponts-de-Cé
02 41 74 19 19

... Alain Thiery

Alain Thiery est éducateur spécialisé et a travaillé plusieurs années pour le conseil départemental avant de s'installer en tant qu'indépendant. Depuis une douzaine d'années, il intervient à l'appel des juges aux affaires familiales. De son expérience dans le métier du social, il a écrit l'ouvrage « Traces », un recueil de textes écrits sur une vingtaine d'années et qui tous se rapportent, de près ou de loin, au travail social, éducatif et à son évolution. « J'ai ordonné les textes chronologiquement car ils reflètent à mon sens les traces de mon parcours professionnel et des nombreuses réflexions que le travail social a pu avoir et suscite encore chez moi. Ces textes sont souvent éclairés par la psychanalyse. » Traces est le premier livre d'Alain Thiery et sans doute pas le dernier puisqu'il envisage de publier un « Journal de confinement ». Tous les jours, j'ai écrit pendant le confinement sur ce qui me travaillait. Les textes s'inspirent de ce moment très inédit. J'espère qu'il sortira avant ou après l'été. »

« Traces », 15 euros,
En vente chez Richer, chez Contact et en contactant l'auteur : athiery@neuf.fr ou
06 87 56 38 58



PHOTO : K.M

Chez Amine

« C'est un petit resto libanais sans prétention qui existe depuis très longtemps. Je crois qu'il s'est installé dans les années 85-86 et je le fréquente pour ma part depuis les années 90. Il a longtemps été tenu par Amine et c'est aujourd'hui son neveu Amhed qui l'a repris. C'est tout petit mais l'accueil est très sympa et ce qu'on y mange est très bon. Il font aussi de la vente à emporter. »



PHOTO : K.M

Les 400 Coups



PHOTO : K.M

Le parc de l'Arboretum



PHOTO : K.M

« Je suis Angevin, j'ai quasiment toujours vécu à Angers et j'ai pourtant découvert ce parc il y a un an seulement. Il est magnifique, on y admire des arbres sans doute multicentennaires. Il s'y dégage un sentiment de calme et de sérénité. J'aime beaucoup cet endroit. »

La promenade du Bout du Monde



PHOTO : K.M

« D'abord, j'adore le nom de cet endroit qui fait rêver ! J'aime y aller de temps en temps pour admirer la vue magnifique qu'elle offre sur l'autre partie d'Angers. Elle est à proximité du château, de la vieille ville, ce sont des lieux que j'apprécie. »

Café Oh Puces



PHOTO : K.M

« C'est un bar de quartier avec ses habitués que je fréquente depuis longtemps. L'ancien patron mettait à disposition une salle à l'étage pour des réunions. J'y allais très souvent avec des collègues et on mangeait en face Chez Amine. Il a changé de propriétaire depuis deux ans mais a gardé le même esprit. »

La librairie Richer



PHOTO : K.M

« J'y vais souvent, la librairie propose des choses très variées. Je fréquente surtout le rayon des romans, de littérature francophone et le rayon des sciences humaines. Dans ce rayon, je trouve que c'est très bien parce que la librairie ne s'est pas laissée envahir par tous les ouvrages de développement personnel comme dans d'autres endroits. »

Les adresses

Le parc de l'Arboretum
9 rue du Château d'Orgemont

La promenade du Bout du Monde

Les 400 Coups
2 rue Jeanne Moreau

La librairie Richer
6 rue Chaperonnière

Chez Amine
53 rue Jules Guitton

Café Oh Puces
60 rue Jules Guitton

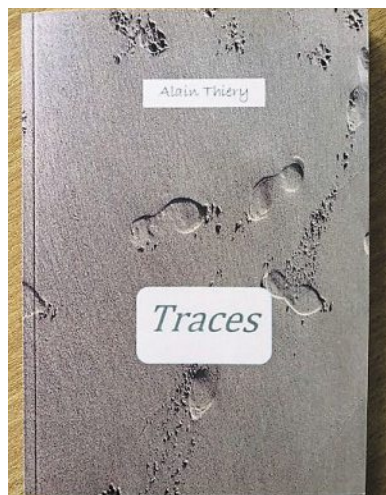


PHOTO : K.M

« Le burn-out n'est pas la maladie des fainéants mais celle des travailleurs »

Psychologue, Aurélie Defois a signé un roman sur le burn-out au féminin afin d'aider les femmes et les guider sur le chemin de la reconstruction. Rencontre.

Pourquoi avez-vous décidé de consacrer un livre au burn-out ?

Parce que je rencontre beaucoup de femmes dans mon travail qui ont connu le burn-out où sont en train de vivre un burn-out, ce que j'ai moi-même vécu. J'essaie de délivrer un message, dire aux femmes qu'elles ne sont pas seules à tomber et qu'on est beaucoup dans ce cas, que l'on peut se relever et qu'il ne faut pas avoir honte d'aller consulter. Le burn-out a longtemps été confondu ou banalisé et d'ailleurs à ce jour, il n'est toujours pas reconnu en tant que maladie professionnelle. J'étais déjà psychologue à l'époque et je n'ai pas été formée sur le burn-out alors que ça concerne tout le monde, ça peut nous arriver à tous. Ce premier livre m'a permis d'allier mes deux passions : mon métier et l'écriture.

Pouvez-vous nous parler de ce roman ?

« Burn-out Thérapie » est un roman de développement personnel dans lequel je raconte l'histoire de Lili, une jeune trentenaire conseillère en ressources humaines, mariée avec deux enfants, qui va connaître ce qu'on appelle « l'effondrement ». Elle est sur son lieu de travail dans une réunion un peu houleuse. Elle fait un malaise et s'effondre. Les pompiers arrivent mais elle refuse de faire des examens complémentaires à l'hôpital. Elle reprend la route, a son mari au téléphone et s'effondre de nouveau. Elle parvient quand même à rentrer chez elle et va être obligée de consulter le médecin le lendemain car son corps ne répond plus. Je décris ensuite tout le processus de la descente aux enfers : le corps qui ne répond plus, l'incapacité de supporter ses enfants, l'incompréhension du conjoint qui ne sait pas comment aider... Son médecin va lui conseiller d'aller voir une psychologue du travail. Dans le livre s'instaure ensuite l'échange entre elle et sa psychologue. Le but est de dédramatiser ce que sont les consultations chez un psychologue. J'explique globalement ce que je fais et comment ça se passe. Je parle aussi de son quotidien, de ses moments de solitude, je décris ce qu'elle ressent. Progressivement, elle découvre qui elle est, fait des liens avec son histoire... Puis, elle va partir avec sa sœur et d'autres femmes faire une retraite à Noirmoutier. De cette retraite entre femmes, va naître un beau projet : la création d'un cabinet spécialisé dans l'accompagnement des femmes et du burn-out. Toute l'histoire se déroule sur un an car en moyenne, un burn-out dure entre 12 et 18 mois entre le moment où les gens tombent et celui où ils reprennent pied avec la réalité.

Pourquoi cibler le burn-out chez les femmes ?

Parce que pour moi, hommes et femmes ne le vivent pas du tout de la même



Aurélien Defois, psychologue et auteur.

Photo : K.M

façon. Bien entendu, il y a des symptômes communs mais ça ne révèle pas les mêmes choses. On ne parle pas chez un homme de surcharge mentale comme on peut le faire chez une femme, on parle différemment du poids de la société. Ils sont moins nombreux à passer les portes d'un cabinet de psychologue. Des patients hommes m'ont dit qu'ils aimeraient que j'en parle donc ça fait partie de mes projets futurs !

Quels sont les premiers signes qui doivent alerter une personne ou son entourage ?

La dépersonnalisation et l'acharnement. C'est-à-dire qu'on ne ressent plus trop d'émotions. On voit qu'on est complètement fatigué et c'est même au-delà de la fatigue puisqu'on ne la ressent même plus et on en devient insensible, toujours en colère... On peut se mettre à trembler, bégayer, à ne plus réussir à se lever... Il est assez fréquent que les personnes refusent au départ un arrêt de travail. Elles se disent que les autres comptent sur elles, qu'elles ne peuvent pas s'arrêter alors qu'elles ne comptent plus leurs heures, travaillent les soirs et les week-ends, regardent leur téléphone tout le temps... Ces personnes ont tellement intégré le travail dans leur façon de penser qu'il fait partie d'elles.

Le burn-out entraîne un effondrement de la personne qu'on est, une perte de repères et de confiance. Il faut tout reconstruire, comme si on déprogrammait l'ordinateur pour le reprogrammer. Les gens sortent du burn-out et il y a des happy ends heureusement mais ça demande un véritable travail sur soi et il faut un accompagnement. Je ne pense vraiment pas qu'on puisse sortir d'un burn-out tout seul.

Comment agir si on constate ces signes chez un proche ?

Je dirais accompagner à la verbalisation mais ne surtout pas passer en force. Quand une personne est dans le déni, elle ne comprend pas. Si on la force à faire quelque chose qu'elle ne veut pas, elle a l'impression de ne pas être comprise ce qui renforce la souffrance. Alors que si on accompagne quelqu'un en lui disant : « Dis donc, tu as l'air d'avoir des difficultés à décrocher en ce moment, tu travailles beaucoup. Ça va ? Est-ce que je peux t'aider ? », alors on est dans l'ouverture, dans la proposition pour que ça fasse son chemin. Quand c'est soi, on ne se rend pas compte. On peut alors parler à la personne d'un profil similaire et ça fera son chemin.

Il faut aussi déculpabiliser les gens car le burn-out n'est pas la maladie des fainéants. C'est la maladie des travailleurs et des gens qui ont une conscience professionnelle. Quand les personnes s'arrêtent, c'est à contrecœur. Ce n'est pas le genre de personnes à enchaîner les arrêts à longueur d'année. Moi, je force mes patients à l'arrêt quand ils sont en burn-out parce que ça ne peut pas se passer autrement. D'autant plus que souvent, il y a un deuxième effet kiss cool et les gens continuent à travailler la première semaine d'arrêt jusqu'à ce que le corps s'autorise à parler. Une fois que les symptômes se sont exprimés, alors il y a très souvent une phase où les gens dorment énormément. Et c'est après cette phase qu'ils peuvent entrer dans le travail psychologique.

Vous avez écrit un deuxième livre sur le burn-out. Pouvez-vous nous en parler ? Avez-vous d'autres projets ?

C'est un livre de développement personnel vendu également 20 euros avec de nombreux témoignages de patients. En ce moment, j'écris la suite de mon roman « Burn-out thérapie » dans

lequel je parle de la crise de la quarantaine et de toutes les problématiques liées au couple : le fait de s'ennuyer avec son conjoint, l'absence de libido, etc. Je continue en parallèle mon métier de psychologue et j'anime des groupes de parole de femmes autour de problématiques communes. Ça permet de créer du lien social et de sympathiser avec des personnes qu'elles ne connaissent pas, de développer la solidarité. L'idée est aussi de permettre au groupe de se retrouver dans des sorties ou des activités comme l'escalade, la méditation, la photothérapie... On travaille le côté créatif pour révéler l'audace, l'optimisme et l'amour de soi.

Katell MORIN

katell.morin@angers.maville.com



Photo : A.D

« Burn-out Thérapie », 20 euros, en vente chez Richer, Contact, Amazon, Chrysalide, Hyper U Mûrs-Erigné... Possibilité de prendre rendez-vous avec Aurélie Defois pour venir le chercher à son cabinet.
www.aurelie-defois.fr
06 86 87 63 89



Salons à composer



Tables, chaises & salons de jardin



Parasols, paravents & voiles d'ombrage



Mobilier pour terrasses



Tonnelles, Pergolas & accessoires

Hespéride®

RÊVER, VIVRE, PARTAGER



OUVERT LE DIMANCHE de 9h30 à 18h30 non-stop

CENTRAKOR
bien plus que de la déco!



SAINT SYLVAIN D'ANJOU