



LES PÉPITES DE KARINE
Originaire du Nord mais angevine depuis vingt-cinq ans, Karine Engel, adjointe aux Sports, mêle projets ambitieux et plaisirs simples. Entre footing au pont Confluences, gorgonzola à la cuillère et marathons au bout du monde, elle déploie une énergie insufflée par Angers et tournée vers les autres. **P. 26**

angers maville

N°32 du 10 au 23 septembre 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

**Dolay
Chaussures**
Hommes - Femmes - Enfants

à **Rochefort-sur-Loire**
Av. d'Angers - Zone des Gours

Grand parking

RCS Angers B 504 825 050

**Nouvelle
collection
Automne
2025**

OUVERT
du **lundi 1^{er}**
au **dimanche 21 septembre**
de 10 h à 19 h (non stop)
(Dimanche de 10h à 18h)



Nadège Herse : « Nos émotions ne sont pas des ennemies à dompter, mais des messagères à écouter »

Ancienne juriste, Nadège Herse a changé de vie après un épuisement qui l'a laissée sans souffle. Devenue coach en épanouissement et praticienne en yoga des émotions, elle aide aujourd'hui les femmes à apprivoiser leurs ressentis et à retrouver énergie et équilibre. **P. 16 à 17**



ÉPAULER LES MAMANS

Alors qu'une femme sur six en France est concernée par la dépression post-partum, Virginie Sibylle a créé « Maman Plume », un accompagnement post-natal pour offrir écoute et soutien aux mères.

P. 18-19

LES SECRETS DU HUTREAU

Qui n'a jamais flâné sous les grands arbres du Hutreau ? Promenades d'enfance, jeux d'été ou balades tranquilles, le lieu fait partie du paysage angevin. Pourtant, derrière ce décor paisible se cache une histoire méconnue, témoin de quatre siècles de vie locale.

P. 14

BULLE VERTE À PORNIC

Niché entre les pins, les vignes et l'Atlantique, ce cocon rustique et raffiné cultive l'art du ressourcement. Hôtel éco-conçu, restaurant locavore, spa et ferme pédagogique y dessinent une parenthèse verte et engagée, où la nature règne et le temps se suspend.

P. 30

**PORTES
OUVERTES**

VENDREDI 19 ET SAMEDI 20 SEPTEMBRE



**3
MILLIONS
DE PLANTES
à 3,50€!**



*Sauf plantes à conteneur.

**pépinières
Lepage**
Val de Loire

lepage-vivaces.com

➔ De 10H à 18H
Zone du
Moulin Marcille
Les Ponts-de-Cé

ppp-communication.fr - 09/2023



P.25

Conception - contenus :

Hélène Xypas-El Attar
angersmaville@additi.fr

Conception graphique :

Sébastien Pons

Distribution et publicité :

Additi Média

Olivier Rault
10 rue du Breil, 35081 Rennes Cedex 9

Aurore Pouget
06 83 92 75 86
aurore.pouget@additi.fr

Site
angers.maville.com

Imprimerie Ouest-France
10 rue du Breil - 35081 Rennes Cedex 9
Tirage : 40 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Angers.maville

Numéro 32 - 10 septembre 2025
Prochain numéro le 24 septembre 2025

Toute reproduction d'un article (y compris partie de texte, graphique, photo) sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation exprès de la Direction de Maville, est strictement interdite (article L122-4 du code de la propriété intellectuelle).



Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

Préservez notre environnement,
ne pas jeter sur la voie publique



P.29



P.23



P.24

LA RENTRÉE... MAIS PAS LA ROUTINE !

Septembre, c'est le mois où Angers reprend son souffle... pour mieux s'emballer. Entre la 25^e édition des Accroche-Cœurs, qui transformera la ville en piste de danse géante, et la naissance du Festival de l'Animé au cinéma Pathé, les sorties ne manquent pas.

On vous entraîne aussi dans les coulisses de l'histoire angevine avec le domaine du Hutreau, lieu de mémoire qui a traversé quatre siècles. Et on vous propose une rencontre intime avec Virginie Sibylle, alias Maman Plume, qui prend soin des mères dans cette période fragile qu'est le post-partum.

Et parce qu'il est parfois bon de s'arrêter pour mieux respirer, Nadège Herse nous initie au yoga des émotions, une pratique douce qui apprend à apprivoiser ses ressentis et à retrouver un équilibre intérieur. De quoi offrir un contrepoint apaisant à l'effervescence de la rentrée.

Côté nature, les Journées du Patrimoine à la Maison de l'Environnement sont l'occasion de redécouvrir le vivant autrement, entre balades botaniques, spectacles et ateliers insolites. Et si vous êtes d'humeur pratique, on a pensé à vous : un bureau bien rangé et inspirant pour attaquer la rentrée, des pépites shopping pour booster votre quotidien et même des idées pour une slow déco qui dure sans se démoder.

Un numéro qui, entre fête, mémoire, engagement et légèreté, dessine à sa façon le portrait d'une ville toujours en mouvement.

L'équipe d'Angers Maville

SOMMAIRE

CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-9 Sélection sorties
- p.10-11 Sorties jeunesse
- p.12 La sélection littéraire de Nolwenn
- p.13 Festival de l'animé au cinéma Pathé Angers
- p.14 La petite histoire du domaine du Hutreau

TEMPS FORTS

- p.16-17 Apprivoiser ses ressentis avec le yoga des émotions
- p.18-19 Maman Plume et l'accompagnement post-natal

100% ANGERS

- p.22 Micro-trottoir : vos bonnes résolutions de rentrée !
- p.24 Pépites food : l'assiette de Marlaguette
- p.25 Pépites déco : la slow déco fait son show
- p.29 Léna et Bastien : retrouvailles inattendues

ACCROCHE-COEURS 2025

ANGERS EN MODE DISCO

Voyage festif

Alors que septembre s'installe doucement, Angers s'apprête à vivre un week-end placé sous le signe de la fête et de la joie. Du 12 au 14 septembre 2025, la 25^e édition des Accroche-Cœurs transformera le centre-ville et les deux rives de la Maine en un immense terrain de jeu festif, où souvenirs d'enfance et culture pop seront à l'honneur. C'est sous une pluie de couleurs et de bonne humeur que les Angevins sont invités à célébrer cette édition anniversaire.

Au programme : plus de 125 représentations gratuites, portées par près d'une cinquantaine de compagnies, dont une grande majorité venue d'Angers et des Pays de la Loire. Cirque, théâtre de rue, danse, fanfares, bals disco et DJ investiront les moindres recoins de la ville. L'accent sera mis sur les créations participatives, avec plus de 100 habitants invités à monter sur scène. Parmi les temps forts : la gigantesque « Disco



Balls », mêlant acrobaties et dance-floor en pleine rue, ou encore « La Ker-messe », relecture joyeuse des jeux et attractions foraines de notre enfance.

Fil rouge de cette édition : la fête, la légèreté, et le retour aux souvenirs collectifs qui rassemblent toute une génération autour des boums, des discothèques et des émissions cultes des années 70, 80 et 90. La ville s'illuminera de mille feux, encouragée par un dress code coloré et flashy : chaque festivalier est invité à sortir ses tenues hautes en couleurs, ses vêtements disco, ses accessoires de fête... ou simplement à arborer son plus grand sourire. Voilà toute la philosophie du festival : rassembler, créer du lien, rendre la culture accessible, insolente, joyeuse et vivante.

Du ven. 12 au dim. 14 septembre
Gratuit
Programme consultable sur :
angers.fr

OUVERTURE SAISON

AVEC LE SPECTACLE
LE PETIT DÉTOURNEMENT



SAMEDI 27 SEPTEMBRE | 20H

THÉÂTRE DES DAMES

GRATUIT SUR RÉSERVATION



SAISON
CULTURELLE
2025>>2026



Toute la programmation sur
www.lespontsdece.fr



BILLETTERIE

02 41 79 75 94
saisonculturelle@ville-lespontsdece.fr
BILLETTERIE.LESPONTSDECE.FR

JOURNÉES DU PATRIMOINE

RICHESSSE ARCHITECTURALE

42^e édition

Les 20 et 21 septembre, Angers vivra au rythme des Journées Européennes du Patrimoine. Fidèle à ce rendez-vous de la rentrée, la ville invite curieux et passionnés à pousser les portes de ses monuments, musées et lieux emblématiques. Gratuit et ouvert à tous (sauf exceptions), l'événement mettra cette année à l'honneur le « patrimoine architectural », un sujet qui résonne particulièrement dans une cité où l'histoire se mêle à la modernité.

Selon l'Académie française, l'architecture est « l'art de construire, de disposer ou d'orner des édifices ». L'édition 2025 soulignera ainsi ses dimensions artistiques et techniques qui, au-delà de leurs usages changeants, constituent des repères essentiels de l'histoire locale, nationale et européenne. Du Château d'Angers, gardien de la tapisserie de l'Apocalypse, aux caves des Greniers Saint-Jean, en passant par l'Abbaye Saint-Nicolas ou le musée Pincé, la programmation promet un voyage à travers les



siècles. Certaines visites mèneront aussi dans les coulisses habituellement fermées au public, comme celles du théâtre Le Quai ou du Centre de conservation archéologique.

Mais ces journées ne sont pas seulement faites de pierres et de façades : elles offrent aussi rencontres, animations et expositions, rappelant que ce patrimoine n'existe que parce qu'il est partagé. Portée par le service Angers Patrimoine et Destination Angers, cette édition s'annonce comme une grande fête culturelle et conviviale. À Angers, le patrimoine n'est pas figé : il se découvre, s'expérimente et s'apprécie, au détour d'une rue, d'un cloître ou d'une salle secrète...

Sam. 20 et dim. 21 septembre
De 10h à 18h30 (dernier accès à 18h) Gratuit sauf certains sites sur réservation et en accès payant. Programme sur : destination-angers.com angers.fr

MUSIQUE

BAD FAT &
NAPOLEON MADDUX
Hip Hop - Electro

Le groupe, composé entre autres de membres de Zenzile et Malted Milk, est accompagné du virtuose MC américain Napoleon Maddox. De nouveaux morceaux dans la besace, sombres, groovy et qui ne sont pas sans rappeler les belles heures des labels Ninja Tune et Hyperdub. D'ailleurs, on les retrouve avec un nouvel album, *Blown To Bits*, qui a tout du futur disque culte.



Jeu. 11 septembre à 21h
Tarif : 8€50 en prévente, 10€ sur place - Joker's Pub
32 rue Saint-Laud
Résa. : jokerspubangers.com

HUGUES AUFRAY
95 ans et toujours
en scène

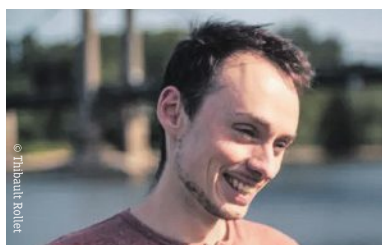
À 95 ans, Hugues Aufray n'a rien perdu de sa passion. Guitare en bandoulière et regard tendre, le chanteur repart en tournée avec ses incontournables : *Santiano, Céline, Adieu monsieur le professeur...* Des chansons qui traversent les générations et font toujours vibrer les cœurs. « *Moi, ma vie, c'est de faire de la musique* », confie-t-il simplement. Une leçon de fidélité et d'énergie.



Sam. 13 sept. de 20h à 22h
Taris : de 30 à 59 €
Centre des congrès Jean-Monnier, 33 bd Carnot, Angers
Réservation conseillée : cheyenne.triumf.fr

MOURIR
POUR LE ROCK
Musique et jeu

L'artiste angevin Thibault Rollet, alias Tendre Plume, et le Québécois Noé Talbot, au parcours riche et varié, sillonneront la France après l'été en formule guitare/voix — mais pas seulement pour jouer de la musique. À l'occasion de la sortie de *Mourir pour le Rock*, le nouvel album de Noé Talbot, ils ont créé un jeu de société du même nom, immersif et drôle, où les joueurs incarnent des musiciens



tendant de vivre de leur passion tout en préservant leur santé mentale.

Sam. 13 sept. de 14h à 17h30
Gratuit - Bibliothèque Annie Fratellini - 2 mail Clément-Pasquereau - 02 41 81 89 93

SOLIDARITÉ
AVEC LA SYRIE
Concert caritatif

Fidèle à ses engagements solidaires, l'association Al Kamandjati convie le public à un concert au profit de l'ONG française IYD (Association internationale d'aide humanitaire). L'événement, marqué par la participation d'artistes invités, sera aussi l'occasion de déguster des mets traditionnels syriens dans le hall du théâtre. Une soirée musicale et gourmande qui lancera la saison des T.M.A.



Sam. 20 septembre
De 19h à 22h
Plein tarif : 15€, réduit : 10€
Salle Claude-Chabrol
14 rue de Pruniers
bit.ly/3V6HurG

ANIMATIONS

FORUM

EN ROUTE POUR DEMAIN

MERCREDI 17 SEPTEMBRE
DE 13H À 17H
Complexe sportif François-Bernard

GRATUIT

Ateliers découverte
et réparation de votre vélo

Stands d'informations
et de prévention

Animations

Dans le cadre de la
Semaine européenne de la mobilité

Avec la participation du Conseil Municipal des Enfants
et du Conseil Municipal des Jeunes

FORUM « EN ROUTE POUR DEMAIN »**Mobilités douces**

Se déplacer autrement, c'est possible ! Ce forum consacré aux mobilités douces proposera stands, ateliers et animations pour sensibiliser le public aux alternatives durables. Autopartage, location de vélos et trottinettes, espaces de réparation : tout sera réuni pour tester concrètement de nouvelles pratiques. Le vélo sera en première ligne avec la présentation du Plan vélo communal et la participation d'asso-

ciations locales. Sécurité routière, ateliers de maniabilité et activités participatives compléteront un programme... qui s'annonce déjà comme une affaire qui roule.

Mer. 17 septembre de 13h à 17h
Gratuit - Complexe sportif François-Bernard
30 av. Galliéni - Ponts-de-Cé
Infos : lespontsdece.fr

**VIVE LA RENTRÉE !****Studyvibes**

C'est devenu un rendez-vous incontournable de septembre : StudyVibes, le concert de rentrée étudiante revient à Angers. Organisé en plein air et entièrement gratuit, l'événement marque le coup d'envoi de l'année universitaire dans une ambiance festive et conviviale. Au programme : trois artistes sur scène – Ade, Ana Flash et Noless –, mais aussi des activités ludiques, des

espaces détente et de quoi se restaurer et se désaltérer. De quoi lancer la rentrée du bon pied !

Jeu. 18 septembre de 19h à 23h30
Entrée gratuite (sur présentation de la carte étudiante ou justif. d'inscription + pièce d'identité)
Parc Saint-Serge
Infos : angers.fr

COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTS**VOUS AVEZ BIEN FAIT DE RENTRER.**

20%
EN AVANTAGE CARTE⁽¹⁾

10%

sur tous les produits
de nos marques
Intermarché
jusqu'au 31
octobre 2025.

40%
EN AVANTAGE CARTE⁽²⁾

tous les 28
de chaque mois,
sur tous les produits
d'hygiène féminine
Labell, une marque
Intermarché.

10€
OFFERTS

sur votre carte de fidélité
pour toute nouvelle création de carte.⁽³⁾



**UNIQUEMENT DANS LE MAGASIN
ANGERS LA MADELEINE**

(1) Offre réservée aux 100 000 premiers inscrits à la communauté étudiants (âge compris entre 18 et 28 ans révolus). Profitez de 20% du montant des achats sur les produits de nos marques Intermarché (à l'exclusion des produits Top Budget, MERCI et à poids variables) en Avantage Carte créditée sur votre carte de fidélité du 1^{er} septembre au 31 octobre 2025, puis 10% le reste de l'année dans la limite de 20 euros maximum cumulés par mois et par carte. Cette offre est non cumulable avec toutes offres promotionnelles et avantages fidélité. Offre valable sur les marques : Adélie, Aix les Bains, Apta, Bouton d'Or, Brocéliande, Canailou, Chabrier, Gigalou, Cotterley, Capitaine Cook, Domédia, Elodie, Expert club, Fiée des Lois, Fiorini, Itinéraire de nos Régions, Itinéraire des Saveurs, Ivoria, Jean Rozé, Kingsbräu, Labell, Les Créations, Look, Magnès, Monique Ranou, Mon Marché Plaisir, Native, Odyssée, Ondine, Optivie, Paquito, Pâturages, Planteur, Pommette, Producteurs et Commerçants, Regain, Saint Eloi, Sainte Marguerite, Via, Volao. (2) Offre réservée aux étudiants porteurs de la carte de fidélité et inscrits pour l'année scolaire en cours à la Communauté étudiants. Tous les 28 de chaque mois, bénéficiez de 40% en avantage carte sur l'ensemble des produits d'hygiène féminine de la marque Labell (y compris les culottes menstruelles) sans montant minimum d'achat et dans la limite de 10€ d'avantages cartes cumulés. Offre valable une seule fois sur la période. Cette offre est non cumulable avec toute offre promotionnelle et avantages fidélité en cours. (3) Voir conditions en magasin.

Du Lundi au Samedi 8h30 - 20h
55 Bd Jacques Millot

ANGERS LA MADELEINE

ITM ALIMENTAIRE INTERNATIONAL - SAS TIMAEL RCS ANGERS 380 584 672



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré. www.mangerbouger.fr

Intermarché
SUPER
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

ANIMATIONS

L'ART-MOIRE

Première édition

Les 20 et 21 septembre prochain, Sainte-Gemmes-sur-Loire accueille la toute première édition de L'Art-Moire dans l'écrin verdoyant du Château de Châteaubriant. Dès l'entrée, le visiteur bascule dans une traversée des merveilles : rubans flottants, lumières suspendues dans les arbres, compositions végétales et sculptures monumentales composent une scénographie immersive où chaque pas dévoile un fragment de conte. Entre jardin chamanique et salle des créateurs, le parcours se vit comme une parenthèse sensorielle et poétique.

La programmation rend hommage à la création vivante : peinture, sculpture, stylisme, installations et performances rythment les deux journées. Côté spectacles, on croise un live painting de Fast Freak dès l'ouverture, le spectacle chamane/viking Le Clos du Temps, des concerts de Joël Marceveau (piano puis accordéon), un set de Marion Parsy à la guitare, ou encore



le concert de La Pie qui Piaf. Les soirées prolongent la magie : inauguration officielle, cocktail et DJ set sous les lumières féériques du château.

Le week-end s'enrichit aussi d'animations ouvertes à tous : bar à paillettes, atelier kaléidoscope, chambre des merveilles peuplée de minéraux et papillons, dégustations de vins, déambulations d'œuvres vivantes, photo booth, véhicule de collection et food truck. Entre patrimoine et création contemporaine, L'Art-Moire promet une expérience hors du temps, à vivre en famille, entre amis ou en solo.

Sam. 20 septembre de 10 h à 18h
Dim. 21 septembre de 10h à 17h 30
Plein tarif : 5€ / Gratuit -18 ans et personnes à mobilité réduite
Soirée d'inauguration le sam. 20 septembre : 35€ (dès 19h30)
Château de Châteaubriant
Sainte-Gemmes-sur-Loire
Résa. : bit.ly/44SdTIg

NATURE

TERRA NOCTA

L'Odyssée Végétale

À la nuit tombée, vivez l'Odyssée Végétale dans un parcours nocturne féérique et poétique. Vous plongerez au cœur de l'Arbre Monde : des racines incandescentes jusqu'aux feuilles fluorescentes, dans une déambulation interactive et sensorielle. Un voyage inédit que vous n'êtes pas près d'oublier ! Le parc tout entier se transforme en scène vivante, où la nature se raconte autrement.



Sam. 10, 13 et 20 septembre
De 21h30 à 00h
Plein tarif sur place : 13€50,
tarif réduit sur place : 11€50
Terra Botanica
Rte d'Épinard
terraborotanica.fr

BÉHUARD
ET SA POINTE
Regards croisés

Aux portes d'Angers, Béhuard est connue pour être l'unique commune à se dresser sur une île de la Loire. Déjà pleine de charme avec ses ruelles et son atmosphère singulière, la petite cité de caractère révèle aussi une part plus secrète et sauvage. Avec Emballades Photo, les participants s'aventurent sur un sentier champêtre menant au bout de l'île, le regard affûté par l'objectif.



Mer. 17 septembre de 10h à 17h
Tarif unique : 15€
Parking obligatoire,
13 rue du Chevalier Buhard
49170 Béhuard
Infos : emballadesphoto.fr

LES RENDEZ-VOUS
DE SAINTE MARTHE
3^e édition

La Ferme de Sainte Marthe vous accueille pour la 3^e édition de ses Journées Portes Ouvertes. Visites guidées, découverte du potager, ateliers, animations nature et marché de producteurs locaux rythmeront le week-end. Le samedi, un concert de jazz manouche par Trio Bele Noci ajoutera une touche festive, tandis que food trucks et artisans proposeront de quoi se régaler et flâner.



Ven. 19 septembre de 14h à 19h
Sam. 20 septembre de 10h à 19h
Ferme de Sainte Marthe
3 rte de la Plotinière
49800 Loire-Authion -
Infos et inscription aux ateliers : fermedesaintemarthe.com

OPEN KASTOR CUP
Cap sur la Loire

Après un premier succès, l'Open Kastor Cup revient pour une nouvelle édition sportive et festive sur la Loire. Ouverte à tous les niveaux et à toutes les embarcations, la compétition propose quatre parcours adaptés aux envies de chacun : l'Ultra (70 km), l'Évasion (23 km), le Rallye des Dragon Ladies (23 km) et la Short Race (8 km). Spectateurs comme compétiteurs sont invités à vivre ce rendez-vous unique au fil de l'eau, entre dépassement de soi et convivialité.



Sam. 20 septembre de 7h à 21h
Accès gratuit au public
Base de canoë-kayak
30 rue Maximin Gélinau
49130 Les Ponts-de-Cé
Inscriptions des participants : canoekayakdespontsdece.fr

EXPOS



IL ÉTAIT UNE FOIS...

Le logis de la Corne de Cerf

Bâti en 1482, le Logis de la Corne de Cerf abrite depuis 1990 la Maison de l'environnement. Jadis plus grande ferme des prairies d'Aloyau, il se dresse aujourd'hui au bord du Lac de Maine, aménagé dans les années 1970. À l'occasion des Journées du patrimoine, le public est invité à (re)découvrir l'histoire de ce manoir devenu un lieu incontournable de promenade et de sensibilisation pour les Angevins.

Du jeu. 11 au dim. 21 septembre

Du lun. au dim. (sauf le sam.)

De 14h à 18h - Gratuit

Maison de l'environnement

En intérieur

Avenue du Lac de Maine

02 41 05 33 60

EXPOSITION ARTISTIQUE



COMPOSER AVEC LE CORPS

Handicap

L'exposition propose une approche poétique et sensible du handicap qui ouvre un espace de dialogue vivant entre le corps, l'art et la société. Sculptures, installations, linogravures et travail photo-biographique mêlant images et récits interrogent la mémoire du corps. Entre matière, geste et témoignage, elles traduisent la fragilité, la trace et la résonance de l'expérience vécue.

Du ven. 12 au ven. 26 septembre

Gratuit

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30

Cité des associations

58 Boulevard du Doyenné

02 41 96 34 90

SALON HABITAT ANGERS

► **26 au 29 SEPT. 2025**
PARC DES EXPOSITIONS

Immobilier
Aménagement
Construction & rénovation
Décoration
Jardin

Tout pour
vos projets maison

Au programme

- Expositions
- Conférences sur divers thèmes
- Mieux Chez Moi
- Village des Créateurs
- Pop'Up Artistes
- Sartups

Acheter son 1^{er} logement ?

Participez à **La Matinale de l'Immobilier samedi 27/09** : financement, aspects juridiques, aides publiques... Des experts répondent à vos questions.

Inscription gratuite : www.habitat-angers.com

Tarifs

Plein Tarif : 4€
Tarifs réduits 3€ : cartes Cezam, cartes Partenaires
2€ : étudiants
Gratuit pour les moins de 16 ans accompagnés de leur famille.

► **Profitez du tarif réduit à 3€ au lieu de 4€** avec la billetterie en ligne

Entrée gratuite les vendredi 26 et lundi 29

Un événement
DESTINATION ANGERS

www.habitat-angers.com

AVEC MOI CHANGEZ UNE VIE

LES CHIENS GUIDES D'AVEUGLES DE L'OUEST
Ensemble voyons loin

PROMENER
JOUER
S'ÉPANOUIR
CÂLINER
ENCOURAGER

RIRE
SOCIALISER
ACCUEILLIR

**POUR DEVENIR FAMILLE D'ACCUEIL :
AVECMOICHANGEZUNEVIE.ORG**



LE QUAI ET LE CNDC OUVRENT LE BAL Nouvelle saison

Le Quai et le CNDC lancent leur saison 2025-2026 par une soirée conviviale : atelier danse géant, répétitions ouvertes, visites du théâtre. Le collectif Terrain, mené par Johan Swartvagher et Agathe Dumont, rythmera la soirée avant que le Contre Club des jeunes danseurs du CNDC ne transforme le

lieu en dancefloor pour clore la fête.

Mar. 30 septembre de 19h à 21h
Gratuit
Le Quai
Esplanade J.C Antonini



QUAND L'IA RENCONTRE LE VÉGÉTAL Speed science

Dans le cadre de la Fête de la Science, le Musée d'Angers et Terre des Sciences proposent une performance inédite : « Speed Science – quand l'IA rencontre le végétal ». Cet événement mêle science, art et curiosité dans un format ultra-rythmé et interactif. Pendant la soirée, trois scientifiques et un

artiste se succéderont sur scène.

Jeu. 2 octobre de 19h à 20h
Gratuit
Musée des Beaux-Arts d'Angers
14 rue du Musée
musees.angers.fr



NUIT ANGEVINE DES CHERCHEURS Intelligence(s)

Placée sous le thème « Intelligence(s) », cette édition propose des expériences originales : rencontres dans le noir, Papotons papilles, conf'express, réalité virtuelle ou speed meeting. Un programme varié, pensé pour éveiller la curiosité et donner envie de plonger dans le monde de la science.

Ven. 3 octobre de 18h à 23h
Gratuit
Faculté des Sciences de l'Université d'Angers
2 Bd Lavoisier
Infos et résa. : 02 41 22 65 00



2 JOURS EN JEUX Festival

Jeux de plateau, jeux de rôle, espaces pour les petits et nouveautés : une vingtaine d'acteurs ludiques investissent Angers le temps d'un week-end. Le programme prévoit de nombreuses animations dans des lieux emblématiques de la cité pour une parenthèse joyeuse et créative, à par-

tager en amis famille ou entre amis.

Sam. 4 et dim. 5 octobre
De 11h à 19h (sam.) et de 11h à 18h (dim.) - Gratuit
Jardin des Beaux-arts
Bd du Roi René, Cloître Tous-saint et Repaire Urbain



LE PETIT DÉTOURNEMENT

Doublage improvisé

Ce spectacle réunit trois doubleurs et un musicien pour une performance live audacieuse : réinventer en direct les dialogues d'extraits de films, qu'ils soient récents, classiques ou de genre.

Sam. 27 septembre à 20h

Gratuit sur réservation

Théâtre des Dames

4 rue des Dames - Ponts-de-Cé

Résa. : les.pontsdece.fr



LA VALSE DES PINGOUINS

Comédie

Pour sauver son usine, un patron audacieux sort le grand jeu pour séduire investisseurs et prestigieux clients. Champagne, attractions, feux d'artifice... jusqu'au moment où tout dérape.

Sam. 27 septembre à 20h

Tarifs : de 8€ à 45€

Grand Théâtre d'Angers

Place du Ralliement

Résa. : theatre.angers.fr



**ATLANTIQUE
OUVERTURES**
Fabricant-poseur de vos projets

DU 10 SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE

OUVERTURES

FERMETURES

VERANDAS

PORTAILS

PORTES

**JUSQU'À
10%
DE REMISE***

**Le mois
de la sécurité !**

*Voir conditions en agence ou sur le site web

7 RUE DU LANDREAU BEAUCOUZÉ - 02 72 47 04 49

www.atlantiqueouvertures.com



SE CONNECTER AU VIVANT

À partir de 6 ans

Et si tu partais explorer un site pas comme les autres ? Avec un paysagiste de Sicle, découvrez les anciennes ardoisières et la biodiversité qui s'y est installée. Entre observation du sol, des ardoises et de la végétation, cette sortie te fera voir la nature autrement. La balade se poursuit à la Ferme des Ardoisières pour rencontrer les chèvres bio et comprendre leur élevage. Une sortie originale, proposée par le conseil départemental dans le

cadre des RDV Nature en Anjou.

Mer. 10 septembre

De 14h à 16h30

Gratuit

Ferme des Ardoisières

93 rue du 8 Mai 1945

Saint-Barthélemy-d'Anjou

Réservation obligatoire :

07 86 30 18 82

L'OR BLEU DE L'ANJOU

À partir de 6 ans

À travers une balade musicale et contée, remontez le temps avec des histoires de vie de marins de Loire et des ardoisiers – perreyeurs de Trélazé. Comme liés, le fleuve et les mines ont été pour les hommes un terrain de travail, de labeur, de dangers... mais aussi une vie ponctuée de petits plaisirs et de belles camaraderies, dans ce monde qui passe, qui change et qui s'oublie vite. Mettons le cap ensemble pour une découverte riche et enjouée !



Sam. 13 septembre à 16h

Durée : 1h30

Musée de l'ardoise à Trélazé

Réa. Obligatoire :

02 41 69 04 71



FABRICATION DE NICHOURS À OISEAUX

À partir de 6 ans

Les oiseaux de nos villes peinent parfois à trouver un abri pour nicher. Pour leur donner un coup de pouce, la LPO et la commune de Beaucouzé invitent petits et grands à un atelier de construction de nicher. En binôme parent/enfant, chacun repartira avec son refuge à installer dans le jardin, prêt à accueillir la vie ailée dès le printemps prochain. Une manière ludique de sensibiliser les enfants à la protection de la biodiversité locale.

Sam. 13 septembre

De 14h à 16h30

Gratuit

Place de Selb à Beaucouzé

Inscription obligatoire :

beaucouze.fr/agenda/journée-nature - 02 41 48 00 53

JARDIN DES OURSON

Jusqu'à 10 ans

Spécialement aménagé pour les enfants qui font leurs premiers pas sur la glace, cet espace ludique propose des parcours, jeux et aides à la patinoire pour apprendre en douceur. Encadrés par des animateurs bienveillants, les enfants développent leur équilibre et leur confiance... tout en s'amusant ! Patins, casques et petits « oursons » à pousser : tout est prévu pour que les premiers instants sur la glace soient un vrai plaisir.



Du dim. 14 septembre 2025 au dim. 5 juillet 2026

De 10h30 à 11h30 - Tarif : 10€

Angers ICEPARC

5 av. de la constitution

02 72 47 05 79

**HAB
SYS**

bois

"l'Artisan
de vos Projets"
Depuis 22 Ans !



ENEZ DÉCOUVRIR

notre atelier, nos métiers

Charpente | Menuiserie | Agencement

Nombreuses animations

Z.A. les Groies - Route de Contigné - Châteauneuf sur Sarthe
49330 LES HAUTS D'ANJOU

02 41 18 03 30 ■ www.habsys-bois.fr

PORTES OUVERTES

ATELIER DE CHÂTEAUNEUF SUR SARTHE
vendredi 12 et samedi 13 septembre 2025
(10H-18H sans interruption)





FAR WEST En famille

Un voyage à la fin du XIX^e siècle pour découvrir l'Ouest américain. Dans un espace immersif, la compagnie Armutan recrée l'univers du Far West avec spectacles en continu, espaces pédagogiques et ludiques, jeux d'adresse, saloon et petite épicerie. Une immersion dépayssante pour toute la famille.

Certains spectacles incluent des détonations de pistolets factices.

Sam. 13 septembre de 11h à 20h et dim. 14 septembre de 11h à 18h - Gratuit
Place de la Paix
angers.fr

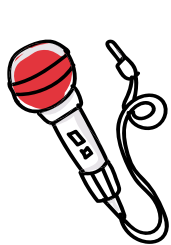


LE PETIT MANÈGE D'ARNAUD En famille

Embarquez pour un vol tout en douceur à bord de la fusée X-23, de la bassine volante ou encore de l'authentique cheval fiscal ! Ici, pas de moteur ni de batterie : ce manège insolite est 100 % écologique, fabriqué à partir d'objets détournés. De quoi ravir les petits aventuriers... et faire travailler

les mollets de leurs parents. Par la compagnie Novacentral.

Sam. 13 septembre de 11h à 18h et dim. 14 septembre de 12h à 17h15 - Gratuit
Musée Jean Lurçat
4 boulevard Arago



LES CONTES-DITS- DU-BOUT-DES-DOIGTS En famille

Un célèbre conte des frères Grimm renaît en langue des signes avec Isabelle Florido, accompagnée d'un complice à la voix. Par la Cie Le Bruit du Silence.

Sam. 13 sept., 11h - 11h50
Dim. 14 sept., 17h15 - 18h05
Gratuit - Musée Jean-Lurçat



ZIK ZAP À partir de 3 ans

Trois artistes déjantés revisitent l'histoire de la musique, de l'âge de pierre à l'ère 2.0, dans un spectacle burlesque et rythmé signé la compagnie Ernesto Barytoni.

Sam. 13 septembre de 18h à 18h55
Gratuit - Cour des greniers
Saint-Jean - 2 rue Gay Lussac

Intermarché EXPRESS ANGERS CENTRE-VILLE
12 Rue Savary

DES ÉCONOMIES TOUTE L'ANNÉE !

DU MARDI 2 AU DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 2025

6€ OFFERTS*
DÈS 30€ D'ACHAT

*Bon d'achat à utiliser du 15 au 30 septembre 2025, pour un montant de 20€ d'achat minimum.

COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTS

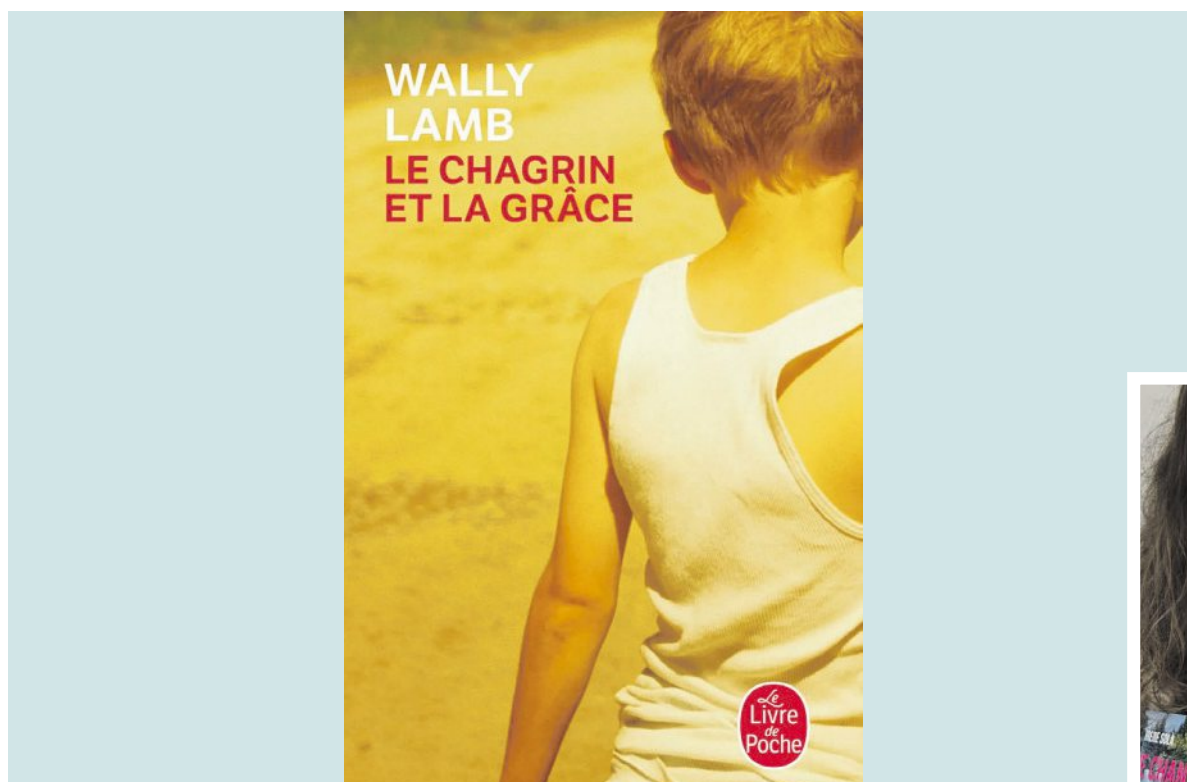
10% EN AVANTAGE CARTE SUR LES PRODUITS DE NOS MARQUES INTERMARCHÉ



INSCRIVEZ-VOUS SUR L'APPLI



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR - et RCS Angers B 380 584 672



Passionnée de lecture en tous genres, notre rédactrice Nolwenn Le Tor'h vous propose de découvrir des ouvrages sortis récemment dans les librairies angevines. Des romans puissants, touchants, marquants qu'on a plaisir à parcourir page après page, jusqu'à en découvrir le fin mot. À dévorer sans modération !



LE CHAGRIN ET LA GRÂCE

WALLY LAMB

En 1999, la vie de Caelum et de son épouse Maureen bascule lorsque cette dernière échappe de peu à l'attentat du lycée de Columbine. Ils trouvent alors refuge dans la ferme familiale où Caelum a passé son enfance, dans le Connecticut. Entre les blessures du passé et la quête de reconstruction, le tout marqué par les événements qui secouent les États-Unis à l'aube du XXI^e siècle, Caelum tente du mieux possible de faire surface. Ce retour aux sources entraîne également Caelum dans les méandres de son histoire familiale tourmentée sur plusieurs générations. *Le Chagrin et la Grâce* est un roman puissant qui transmet des émotions vives à chaque page et laisse une trace profonde dans l'esprit du lecteur. À découvrir !

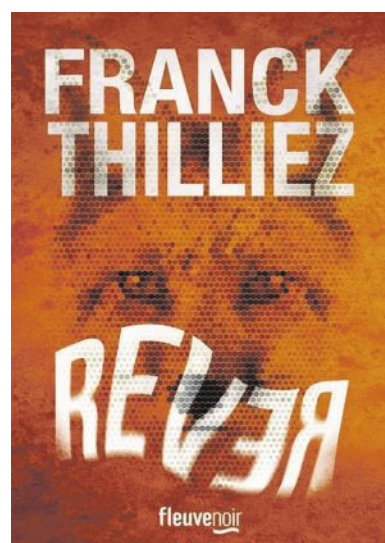
Éditions Le Livre de Poche, 11€40

RÊVER

Franck Thilliez

Le maître du thriller français nous embarque dans l'histoire d'Abigaël, psychologue réputée sur les affaires criminelles et atteinte d'une narcolepsie sévère qui sème le doute dans son esprit entre le rêve et la réalité. Quelques mois après l'accident qui a coûté la vie à son père et sa fille, et dont elle est sortie indemne sans explication, Abigaël enquête sur une série de disparitions d'enfants. Mais au fil de ses découvertes, son univers vacille.

Editions Fleuve Noir, 21€90



Kiyémis
Et, refleurir



ET, REFLEURIR

Kiyémis

Inspiré de l'histoire de sa grand-mère, ce premier roman de la poétesse Kiyémis retrace le destin d'Andoun, jeune fille téméraire et vive d'esprit, depuis son départ d'un village camerounais jusqu'à son arrivée en France. Qualifiée de « spéciale » par son père, Andoun voit sa vie bouleversée par des études avortées, une grossesse imprévue, des trahisons, et une indépendance sans cesse menacée.

Editions Philippe Rey, 22€

LE SIXIÈME SOMMEIL

Bernard Werber

Et si une sixième phase du sommeil permettait de contrôler ses rêves... et de voyager dans le temps ? Jacques Klein en fait l'expérience, guidé dans ses songes par son double âgé de vingt ans, sur les traces de sa mère disparue, spécialiste du sommeil. Un roman captivant où aventure, spiritualité et rigueur scientifique s'entrelacent pour une plongée fascinante dans l'inconscient.

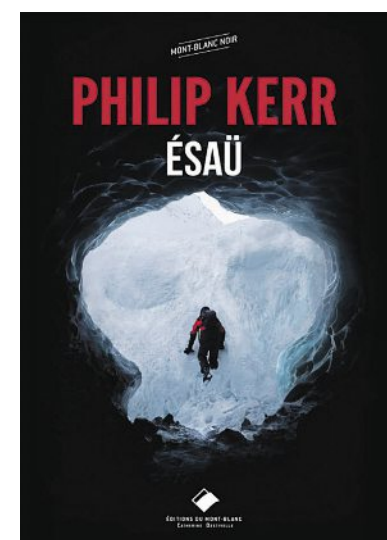
Editions Albin Michel, 22€

BERNARD
WERBER

LE SIXIÈME
SOMMEIL ROMAN



ALBIN MICHEL



ESAÜ

Philip Kerr

De retour d'une expédition interdite dans l'Himalaya, Jack rapporte un crâne mystérieux à Stella Swift, paléoanthropologue. Leur enquête les mène au Népal, sur les traces d'un hominidé inconnu... et dans le viseur de la CIA, en pleine tension sino-indienne. Une course haletante à plus de 5 000 mètres d'altitude !

Editions Mont-Blanc, 22€50



Retrouvez plus de pépites littéraires sur notre site et partagez vos coups de coeurs !
nolwenn.letorch@additi.fr

EXCLUSIVITÉ



FESTIVAL DE L'ANIMÉ

Première édition

« Ce qui nous lie, avant tout, c'est notre passion commune pour les animés et les mangas », confie Émilie, l'une des deux fondatrices du tout nouveau festival angevin. Avec Suzana, leur complicité s'est nouée autour de cette culture japonaise qu'elles chérissent, mais aussi à travers une relation de confiance rare. Toutes deux employées du cinéma Pathé d'Angers, c'est au détour d'une conversation tardive, en

fermant les lieux, que l'idée du festival est née. La première édition s'apprête à voir le jour, portée par leurs soins et le soutien de Jean Beaugé, à la tête du Pathé d'Angers.

Du sam. 20 septembre au lun. 20 octobre
Cinéma Pathé Angers
1 av. des Droits de l'Homme
Réservation : pathe.fr

SOIRÉE D'OUVERTURE

DEMON SLAYER

La forteresse infinie

Samedi 20 septembre, *Demon Slayer : La Forteresse Infinie* ouvre le festival avec une soirée immersive. Dès 19h : buffet japonais offert, préparé par Komesu Bowl Angers, cosplay d'Obanai par 18Fly, et stand de goodies et produits dérivés proposé par Azu Manga Tome 2. À 21h, projection en salle IMAX suivie d'un jeu des sièges mystère avec lots à gagner avant la projection. Cerise sur le gâteau : le tarif reste ce-



lui d'une séance IMAX classique !

Sam. 20 septembre à 19h
Tarif : 23,60€ / étudiant : 16€
Déconseillé au - de 12 ans
Cinéma Pathé Angers
1 av. des Droits de l'Homme
Réservation : pathe.fr

JOURNÉE THÉMATIQUE

DE PERSEPOLIS

À PIKACHU

Deux ambiances

Dimanche 22 septembre, cap sur *Persepolis* à 11h, l'adaptation animée de la BD de Marjane Satrapi, toujours aussi percutante. À 17h, changement d'ambiance avec *Détective Pikachu* pour une séance familiale et festive : stand Azu Manga Tome 2, dédicace de la mangaka TPIU (Kana), présentation de bijoux et costumes par Yumi Tsuba et mini-quizz avec lots à gagner !

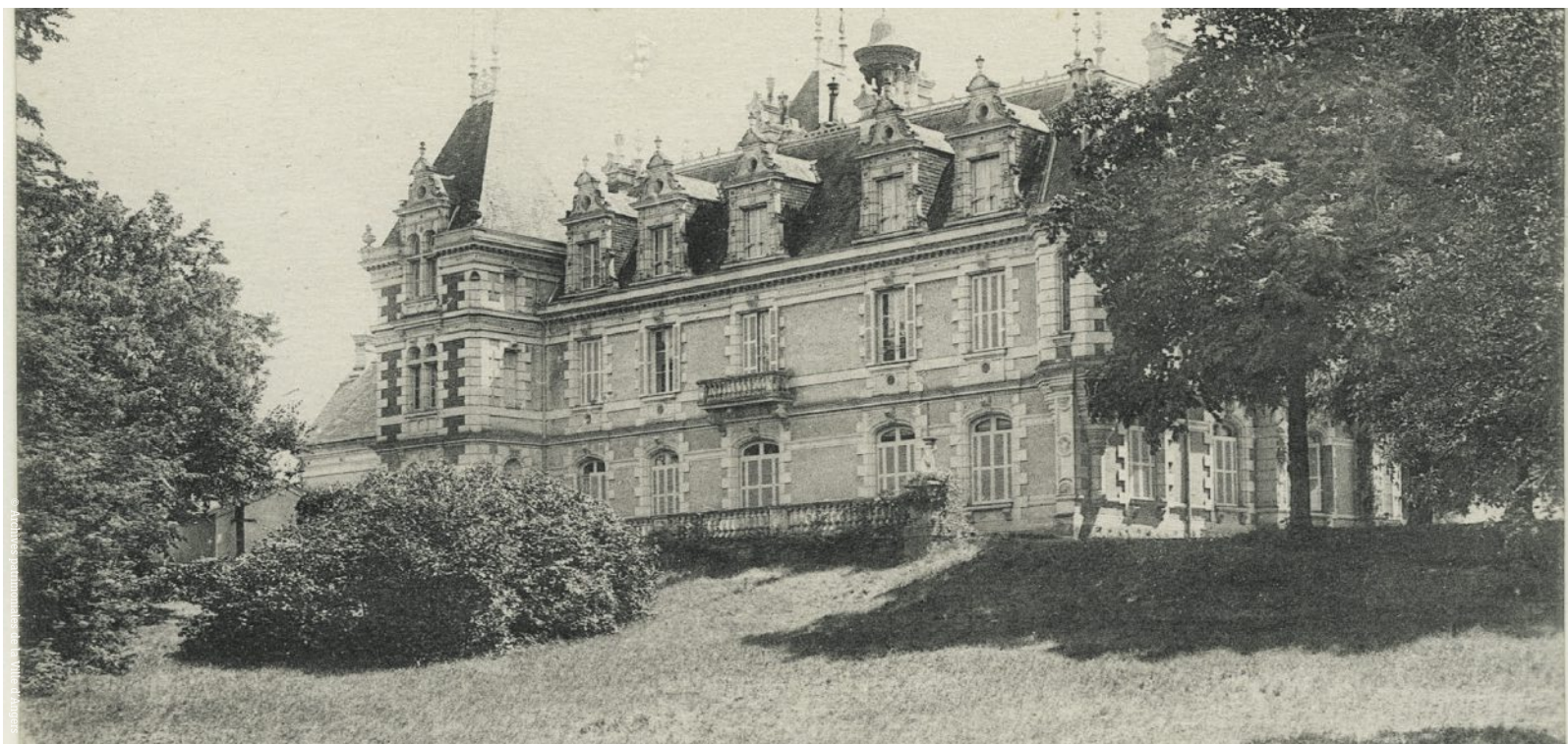


Dim. 21 septembre – 11h (Persepolis) et 17h (Détective Pikachu)
Tarif : 8€ (adulte) / 6€ (-14 ans)
Cinéma Pathé Angers
1 av. des Droits de l'Homme
Réservation : pathe.fr

A large advertisement for the movie 'Conjuring: The Hour of Judgment' in IMAX. The top half features a close-up of a man's face with a hand reaching out towards the camera. The bottom half shows a person standing in a dark, empty theater. Text includes 'IMAX', 'PLACE AU SPECTACLE ULTIME !', 'À DÉCOUVRIR DANS VOTRE CINÉMA PATHÉ ANGERS', and 'RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT SUR PATHE.FR'. A small Pathé logo is also visible.

Le Hutreau, quatre siècles d'histoire sur les hauteurs d'Angers

Qui n'a jamais flâné sous les grands arbres du Hutreau ? Promenades d'enfance, jeux d'été ou balades tranquilles, le lieu fait partie du paysage angevin. Et pourtant, derrière ce décor paisible se cache une histoire méconnue. De modeste closerie à château néo-Renaissance, le domaine du Hutreau retrace près de quatre siècles de vie locale. On vous raconte.



Le Hutreau, façade postérieure, carte postale vers 1910. ©Archives patrimoniales Angers, coll. Robert Brisset, 9 Fi 13523

Un domaine aux portes d'Angers

Situé sur la commune de Sainte-Gemmes-sur-Loire, le domaine du Hutreau s'étend sur une crête rocheuse. Ce promontoire naturel offre un point de vue remarquable : d'un côté, les quartiers sud d'Angers ; de l'autre, le bourg de Sainte-Gemmes. Le Hutreau illustre ces grands domaines nés à la lisière de la ville, entre campagne et expansion urbaine. À l'origine, pourtant, ce n'était qu'une modeste closerie — une petite ferme sans boeufs de labour — formée de terres dispersées, parfois de qualité médiocre. Les documents les plus anciens la désignent sous le nom évocateur de « La Perrière ». Le toponyme « Le Hutreau » ne s'imposera qu'au XIX^e siècle.

Une lignée de propriétaires influents

Le premier propriétaire connu remonte à 1658 : Marc Foussier de La Cassinerie, conseiller au présidial d'Angers, issu d'une famille d'avocats. À la fin du XVII^e siècle, le domaine passe aux Garsanlan, une famille d'anoblis, maîtres en la Chambre des comptes de Bretagne. En 1780, il est acquis par Marie Courballay, veuve d'un important négociant angevin. Malgré ces changements de mains, la vocation agricole du site demeure.

À cette époque, le rez-de-chaussée de la maison est réservé au closier, tandis que les propriétaires séjournent ponctuellement à l'étage, accessible par un escalier extérieur en ardoise surmonté d'un pigeonnier. Peu à peu, les Garsanlan s'installent plus durablement, repoussent le closier dans la basse-cour et investissent toute la maison. Ils font prospérer la propriété : plantations de châtaigniers, vignes sur les friches, longue allée de lauriers... Plusieurs de ces aménagements subsistent encore aujourd'hui dans le parc.

L'empreinte d'un proche de Napoléon III

Au XIX^e siècle, le Hutreau change de fonction et devient une résidence habitée à l'année. De 1816 à 1872, les familles Grille puis Chatelin s'y succèdent. Tous sont négociants prospères en mousseline, blanc et nouveautés. Ils étendent le domaine et le réorganisent autour de la maison principale. Mais en 1872, un tournant s'opère : le 12 octobre, Armand-François-Rupert Laity en devient propriétaire. Ancien sénateur du Second Empire et préfet des Basses-Pyrénées, il est présenté comme un « ami personnel » de Napoléon III. En 1860, il participe au rattachement de la Savoie à la France, avant d'être envoyé pour prendre possession du duché.

En moins de deux ans, Laity transforme la propriété. L'architecte Charles Roques — à qui l'on doit notamment l'église de la Madeleine à Angers — y construit un château de style néo-Renaissance.

Des communs, une buanderie et une serre complètent l'ensemble. Le parc est replanté dans le goût anglais, tout en conservant le tracé des allées du XVIII^e siècle. Le domaine, situé en hauteur, manque d'eau. Une solution novatrice est trouvée : un des premiers prototypes d'éolienne d'Auguste Bollée, ingénieur hydraulicien au Mans, est installé pour puiser l'eau à plus de vingt mètres de profondeur. Encore visibles aujourd'hui, la tour de l'éolienne et la grille d'entrée sur la route de Sainte-Gemmes portent les initiales des propriétaires : le B de Bonet, son épouse, et le L de Laity.

Un intérieur raffiné et fastueux

Le nouveau château offre de vastes pièces de réception, réparties de part et d'autre d'un vestibule orné de colonnes et pilastres. L'inventaire établi après le décès d'Armand Laity, en 1889, permet

d'imaginer le faste du grand salon de style Louis XV : cheminée en marbre blanc, pendule et candélabres en bronze doré, consoles en bois doré, lampes en porcelaine de Chine et du Japon, canapés en soie capitonnée, fauteuils, chaises, tapis d'Aubusson, jardinière en bois de rose, tricoteuse, casier à musique... Le tout encadré de grands rideaux à lambrequins et de galeries aux fenêtres.

Du pensionnat à la maison de l'enfance

Après la mort de Laity, le domaine passe entre plusieurs mains avant d'être racheté en 1932 par une société immobilière. Celle-ci le loue aux ursulines, qui y installent un pensionnat. Dix ans plus tard, en pleine Seconde Guerre mondiale, le château est réquisitionné par l'armée allemande. Le 8 août 1944, les agents de la Gestapo fuient à l'approche de l'armée américaine.

De 1946 à 1952, le Hutreau devient une maison de vacances pour familles, gérée par le Mouvement populaire des Familles. Une maison de repos pour jeunes travailleurs y est également créée en 1949 pour utiliser les lieux toute l'année. En 1952, la congrégation espagnole des clarétains y ouvre un séminaire, avant de quitter les lieux pour le Canada en 1971. En février 1972, la Ville d'Angers rachète la propriété et la transforme en centre de loisirs et maison de l'enfance.

Un lieu de nature et de mémoire

Depuis 1972, le domaine du Hutreau est ouvert au public. À la croisée de l'histoire locale, du patrimoine architectural et de la vie sociale, il demeure un trait d'union vivant entre passé et présent.

D'après un article de Sylvain Bertoldi, directeur des Archives patrimoniales de la ville d'Angers. Retrouver toutes les chroniques : archives.angers.fr

18^e Congrès national de médecine et traumatologie du sport

Du 17 au 19 septembre 2025, Angers accueillera le 18^e Congrès national de médecine et de traumatologie du sport, rendez-vous majeur des professionnels de la santé et de la performance sportive. Organisé au Centre de congrès Jean-Monnier par la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES) et la Société française de traumatologie du sport (SFTS), il réunira les plus grands spécialistes autour des dernières avancées du secteur.



Trois jours d'échanges au cœur de l'innovation sportive

Durant trois jours, médecins, kinésithérapeutes et préparateurs physiques exploreront les progrès récents en prévention des blessures, rééducation et optimisation de la performance. Conférences plénières, tables rondes et ateliers pratiques couvriront un large éventail de sujets, de la santé mentale des sportifs aux nouvelles technologies d'imagerie et de suivi physiologique. Un focus parti-

culier reviendra sur les enseignements tirés des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, offrant un retour d'expérience concret sur la prise en charge du sport de haut niveau. En marge des débats scientifiques, les participants profiteront de l'art de vivre angevin, notamment lors du dîner de gala au Grenier Saint-Jean.

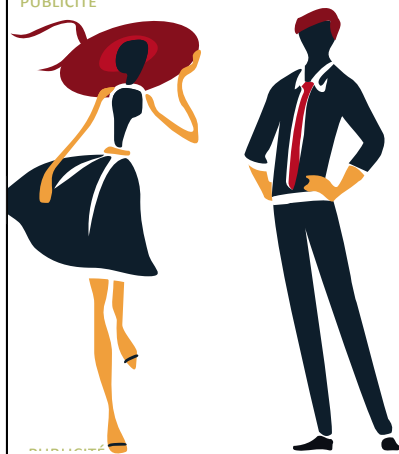
Un carrefour stratégique pour l'innovation et la coopération

Parmi les temps forts, plusieurs sessions se tiendront en partenariat avec le CNOSE, l'Agence française de lutte contre le dopage et le Club des cardiologues du sport, ouvrant un dialogue direct entre experts médicaux, encadrants sportifs et décideurs institutionnels. Le comité local, dirigé par le professeur Pierre Abraham, mettra en valeur l'expertise médicale angevine et la force des liens entre

hôpitaux, université et structures sportives régionales. Ce congrès sera aussi l'occasion de présenter des recherches inédites, de tisser de nouvelles collaborations et de définir des projets communs à l'échelle nationale. Un rendez-vous appelé à influencer durablement les pratiques médicales et à consolider la place d'Angers comme ville phare du sport-santé.



PUBLICITÉ



H. de B. minceur, une approche naturelle et bienveillante de l'amaigrissement

Chez H. de B. minceur, on ne parle pas de régimes ni de privations, mais de reconnexion à soi. La méthode s'appuie sur des outils concrets, simples et puissants :

- **Une alimentation saine et ancrée dans notre culture** : grâce à nos recettes simples et équilibrées
- **La digitopression** : une technique douce qui, par le toucher agit en profondeur sur vos émotions et favorise la circulation de l'énergie vitale
- **Un accompagnement bienveillant et profondément personnalisé** : chaque personne est unique, voilà pourquoi je vous accompagne dans l'écoute, les besoins et la compréhension de votre corps pour retrouver naturellement votre poids de forme et sa vitalité.



Ces trois mots vous parlent : **Mincir, changer, plaisir.**

Appelez Laurence, pour un bilan gratuit personnalisé à votre mesure.

H. de B. minceur · Laurence Lebreton

30 rue Charles de Gaulle · Les Ponts de Cé · 06 75 45 32 70 · l.lebreton@hdeb-minceur.fr · www.hdeb-minceur.fr



Nadège Herse : « Nos émotions ne sont pas des ennemies à dompter, mais des messagères à écouter »

Ancienne juriste, Nadège Herse a connu l'épuisement et l'apnée du quotidien avant de changer de cap. Formée au coaching et au yoga des émotions, elle propose une approche à la fois unique et profonde, qui associe le mental et le corps pour aider les femmes à retrouver souffle, énergie et équilibre.

Qui est Nadège Herse aujourd'hui ?

Je suis coach en épanouissement féminin et praticienne en yoga des émotions, installée à Bouchemaine. J'accompagne des femmes brillantes et engagées, qui jonglent avec mille responsabilités mais finissent souvent épuisées par la charge mentale et les multiples rôles qu'elles endossent, jusqu'à s'oublier elles-mêmes. Mon approche associe les outils du coaching — pour retrouver de la clarté et poser des limites justes — et les pratiques corporelles du yoga des émotions et des exercices somatiques, qui aident à relâcher les tensions et à réguler le système nerveux. L'objectif n'est pas de contrôler ses émotions, mais de réapprendre à les écouter pour transformer sa relation à soi et vivre un quotidien plus apaisé.

Avant ce virage, quel était votre parcours ?

J'ai travaillé près de vingt ans comme juriste. En parallèle, j'étais maman, épouse, amie, toujours disponible pour les autres. En apparence, tout allait bien, mais mon corps racontait une autre histoire : souffle court, boule au ventre, crispations dans les épaules, mental en ébullition. Un jour, il a dit

stop. Cette pause imposée m'a obligée à ralentir et à affronter mes émotions. C'est là qu'a resurgi une envie profonde : accompagner les femmes. J'ai choisi de transformer cette épreuve en nouvelle voie, alignée avec mes valeurs de justesse et de bienveillance. Aujourd'hui, je transmets ce chemin : offrir un espace où d'autres femmes peuvent, elles aussi, déposer cette charge invisible et retrouver leur souffle.

« À une période de ma vie, je vivais en apnée, sans espace pour moi »

Pourquoi avoir choisi d'appeler votre activité « Créatrice de Nouveau Souffle » ?

Parce que ce nom reflète ce que j'ai moi-même traversé. À une période de ma vie, je vivais en apnée, sans espace pour moi. Le jour où j'ai réappris à respirer pleinement, à écouter mon corps et mes émotions, j'ai eu l'impression de renaître. « Nouveau Souffle » est le reflet de cette renaissance, et c'est aussi l'espace que je propose aujourd'hui aux femmes : un lieu simple, bienveillant et harmonieux, où chacune peut reprendre souffle, retrouver de l'énergie et se

reconnecter à son élan intérieur.

Quel a été le déclic ?

Le vrai déclic a été ce moment où j'ai compris qu'il était impossible de continuer « comme si de rien n'était ». Je ne voulais plus donner à mes enfants l'image d'une mère épuisée. J'ai découvert que ma force ne résidait pas dans le « toujours plus », mais dans l'art de ralentir, de respirer, de déposer. C'est de là qu'est née mon envie de transmettre, non pas une méthode toute faite, mais un chemin de retour à soi. Aujourd'hui, c'est ce que je rends accessible à travers mes accompagnements, avec Respire & Rayonne pour acquérir des outils simples d'autonomie émotionnelle, ou Nouveau Souffle pour une transformation plus en profondeur.

Comment avez-vous découvert le yoga des émotions ?

Le coaching m'avait déjà apporté de la clarté, mais mon corps restait tendu. Alors j'ai intégré des pratiques de respiration et de mouvement, sans trop savoir où cela me mènerait. Jusqu'au jour où je suis tombée sur une formation de yoga des émotions. En découvrant le contenu, j'ai eu un choc : c'était exactement ce que je vivais

seule depuis plus d'un an. La théorie polyvagale en donnait l'explication scientifique. J'ai alors compris que réunir la clarté du coaching et la sagesse du corps à travers le yoga des émotions, ouvrait la voie à une approche puissante et durable.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance commence par un temps d'ancrage et de respiration pour revenir dans l'instant présent. Ensuite, à travers des mouvements simples et accessibles, chacune explore l'émotion du moment — tristesse, colère, joie ou gratitude. Rien n'est forcé : l'idée est de laisser circuler ce qui se présente, dans le respect du rythme de chacune. La séance se termine par une relaxation guidée. Beaucoup décrivent ce moment comme une parenthèse de douceur, un espace où déposer ses tensions.

Quels bénéfices vos participantes retirent-elles ?

Après un atelier, elles prennent conscience de leur respiration, de leurs tensions, de l'état réel de leur corps. Elles repartent plus légères, avec un mental apaisé, les épaules qui se relâchent. Ce qui les surprend, c'est que la sensation dure : toute la



journée, parfois plusieurs jours. Dans mes programmes, la transformation va plus loin : sommeil retrouvé, énergie nouvelle, confiance renforcée. Géraldine, par exemple, m'a confié que l'accompagnement Respire & Rayonne lui avait permis de relativiser, d'avancer et de se libérer.

Quelles idées reçues souhaitez-vous déconstruire ?

La première, c'est que le yoga des émotions demanderait d'être souple ou de tenir des postures compliquées. En réalité, c'est une pratique simple, accessible à toutes, qui relie le corps, le souffle et les émotions. Une autre idée reçue, c'est de croire que c'est une approche abstraite. Or, elle repose sur des bases scientifiques solides et ses effets sont concrets : apaiser le stress, relâcher les tensions, retrouver de l'énergie et de la clarté.

Pourquoi accompagner principalement les femmes ?

Parce qu'elles portent encore la majorité de la charge mentale. Selon

L'Observatoire du stress de Ramsay Santé, 68 % des femmes en France se disent stressées, contre 38 % des hommes. Mais ce choix tient aussi à mon parcours personnel. Ayant traversé l'épuisement et l'oubli de soi, je comprends intimement ce qu'elles vivent. Nous avons cette particularité d'être cycliques, un rythme naturel riche mais peu reconnu dans une société centrée sur le « toujours plus ». Mon rôle est d'offrir un espace où leur nature est respectée, où elles peuvent renouer avec leur souffle et leur puissance intérieure.

« J'aimerais intervenir davantage en entreprise (...) pour sensibiliser à l'impact du stress et transmettre des outils simples de régulation »

Quels sont vos projets ?

J'aimerais ancrer mes ateliers à Angers et aux alentours, notamment au lac de Maine, au parc Balzac, à Bou-

chemaine et sur les bords de Loire. Je souhaite aussi développer mes accompagnements de fond, en présentiel comme en visio. Enfin, j'aimerais intervenir davantage en entreprise et dans les associations, pour sensibiliser à l'impact du stress et transmettre des outils simples de régulation.

« Un enfant qui apprend à nommer ses émotions et à les accueillir (...) sera plus confiant et mieux armé pour affronter le monde »

Et votre vision pour l'avenir ?

À terme, mon objectif est de décliner cette approche auprès des enfants. Un enfant qui apprend à nommer ses émotions et à les accueillir comme des messagères plutôt que comme des ennemies sera plus confiant et mieux armé pour affronter le monde. Si nous voulons une société plus apaisée et plus humaine demain, il faut commencer par donner ces outils dès aujourd'hui.

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui hésite à franchir le pas ?

Je dirais simplement : venez essayer, sans attente particulière. Le yoga des émotions ne demande aucune expérience préalable. Une seule séance peut suffire à sentir la différence : un souffle retrouvé, des épaules qui se relâchent, un mental qui s'apaise. C'est comme entrer dans une bulle où, l'espace d'un instant, tout devient plus léger. Je propose d'ailleurs régulièrement des séances découvertes sur Angers, Bouchemaine ou en ligne, pour permettre à chacune tenter l'expérience. Et ce sont ces petits gestes répétés qui transforment une vie.

Contactez Nadège Herse :

--
06 23 76 37 85
contact@nadegeherse.com
Instagram : @nadege.herse
www.nadegeherse.com

biocoop
| La CABA
magasins
BIO

LE VRAC

-15%* SUR TOUT

Du 4 au 15 septembre 2025

*Hors rayon traditionnel, fruits et légumes
Offre non cumulable avec les autres opérations en cours
Pour votre santé évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

ANGERS Doyenné - Foch - Fleur d'eau - Imbach • AVRILLÉ • MÛRS-ÉRIGNÉ

www.biocoop-caba.fr

6 magasins coopératifs • Ouverts du lundi au samedi de 9h à 19h30



« J'avais envie de créer ce que j'aurais aimé recevoir »

Après plusieurs années passées dans un atelier de bijouterie à Paris, Virginie Sibylle a changé de cap. Devenue mère, elle se passionne pour la parentalité et s'oriente vers la petite enfance. C'est son propre vécu, fait de solitude et de doutes, qui l'amène à créer « Maman Plume », un accompagnement post-natal pensé pour les mères. Un besoin loin d'être marginal : en France, près d'une femme sur six souffre de dépression post-partum, soit plus de 100 000 mères chaque année (source : Santé publique France, Enquête nationale périnatale 2021). Rencontre.

Une présence essentielle

À une époque où l'on parle beaucoup de la grossesse et si peu de l'après, Virginie a choisi de se tenir là où il n'y a souvent personne. Dans ce moment flou, fragile et intense qu'on appelle le post-partum. « J'ai eu envie de créer ce que moi, j'aurais aimé recevoir. » Celle qui se fait appeler Maman Plume est accompagnante post-natale. Un métier encore méconnu, mais que Virginie incarne avec justesse, sincérité et humilité.

« Ce qui me parlait vraiment, c'était l'accompagnement des mères »

Changer de cap

Paris, conceptrice 3D en bijouterie, un quotidien dans lequel elle ne se retrouvait plus... Un jour, elle quitte tout. « Quand on a déménagé dans la région d'Angers, j'ai vu l'opportunité de faire quelque chose qui avait plus de sens. » Devenir mère bouleverse son rapport au monde. « Ça change les priorités. » Elle s'ouvre alors à d'autres lectures, d'autres réflexions, d'autres horizons. Ce qui résonne, ce sont les enfants, la petite enfance, la parentalité. « C'est devenu quelque chose qui me passionnait. »

Elle passe un CAP Petite Enfance, travaille un an et demi en crèche. Mais très vite, une évidence émerge : « Ce qui me parlait vraiment, c'était l'accompagnement des mères. » C'est alors qu'elle découvre, presque par hasard, sur Instagram, une formation d'accompagnante postnatale. Elle s'inscrit. « Oui, on peut dire que ça a été un vrai déclic. »

Un parcours éprouvant

Ce choix de métier n'est pas que professionnel. Il est viscéralement personnel. Derrière l'écoute qu'elle offre aujourd'hui, il y a les silences et les manques qu'elle a connus elle-même. « Avec mon ex-conjoint, on voulait un enfant. Je suis tombée enceinte... et j'ai fait une fausse couche le soir de Noël. Je m'apprêtais à l'annoncer à ma famille. » Le timing rend la douleur encore plus violente.

Puis vient l'attente. L'incompréhension. Les examens. « On a découvert un déséquilibre hormonal. J'avais une faible réserve ovarienne. » On lui parle de PMA. On l'alerte sur le temps qui passe. « C'est un coup. On s'attend à ce que tout s'enchaîne naturellement, et en fait... non. » Elle tombera enceinte avec une FIV plus tard. Mais cette expérience laisse une trace. Une prise de conscience : non, tout ne va pas toujours de soi.

« Ce que j'aurais aimé, c'est qu'on me dise que c'était normal, que je n'étais pas seule »

Une solitude invisible

Le post-partum, Virginie l'a vécu comme une claque. Ses journées, elle les passe seule. « Mon compagnon a repris le travail. Moi, j'étais en congé maternité, puis parental. J'étais seule avec mon bébé, toute la journée. » Elle doute, s'épuise, culpabilise. Et puis elle observe. Ce qui manque. Ce qui fait défaut. Ce qu'on pourrait – ce qu'on devrait – faire autrement. « Ma sage-femme ne m'avait jamais parlé du post-

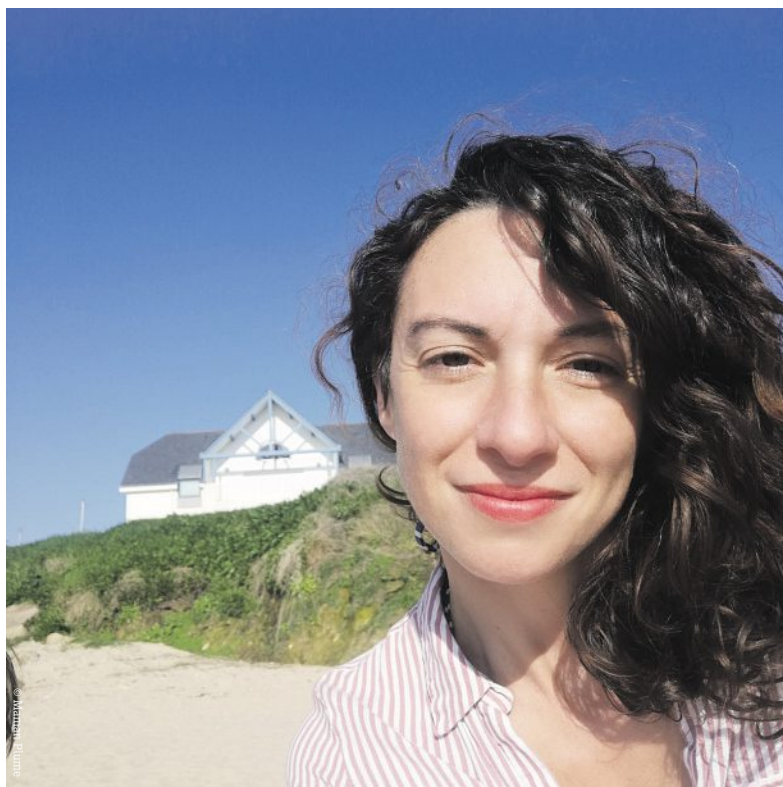
partum. » Intriguée, elle lui posera la question plus tard. « Je lui ai dit : mais pourquoi vous m'avez pas parlé de ça ? Et elle m'a répondu : « Parce que je voulais pas t'inquiéter. » » Un silence de plus. Un silence de trop. « Je n'étais pas dépressive, mais je n'étais pas bien. Et personne ne me posait de questions. » « Ce que j'aurais aimé, c'est qu'on me dise que c'était normal, que je n'étais pas seule. » Qu'on soit là, tout simplement. « J'ai compris que ce que je voulais : être cette personne-là pour d'autres. »

« Ce qu'on vit après la naissance, ce n'est pas juste personnel. C'est aussi sociétal »

Un autre modèle

Son métier, elle le construit aussi en regardant ailleurs. Notamment aux Pays-Bas, où elle découvre le système des Kraamzorg. « Une professionnelle vient chez les familles dès le retour de la maternité, et reste une semaine. » Présence, écoute, soins, logistique... tout y est. « Et c'est pris en charge par la sécurité sociale. » Le contraste avec la France est criant. « Là-bas, il y a moitié moins de dépressions post-partum. »

Elle s'inspire aussi de l'Amérique latine. « Les quarante premiers jours, la cuarentena, sont consacrés au repos de la mère. La famille vient l'entourer, la soulager. Elle reçoit des soins, des massages... » Un soin du lien, un temps de récupération, un respect du corps et de l'émotion qui, chez nous, sont largement négligés. « Ce qu'on vit après la naissance, ce n'est pas juste personnel. C'est aussi sociétal. »



« Il y a des mamans qui me disent : " Je veux juste parler " »

Accompagner sans imposer

Aujourd'hui, Maman Plume, c'est elle. Un nom doux, léger, presque discret. À l'image de son approche et de sa voix. « Je viens à domicile et je m'adapte aux besoins de la maman. » Elle ne prescrit rien. N'impose rien. Elle est là, tout simplement. Pour écouter. Pour soutenir et pour guider.

Ce qu'elle propose, ce sont des choses simples. Vitales. Préparer un repas, garder le bébé pendant que la mère se repose, donner des conseils sur la parentalité ou le sommeil, aider à ranger ou juste offrir une présence apaisante. « Il y a des mamans qui me disent : "Je veux juste parler." Et je suis là pour ça. » Sa mission, au fond, tient en peu de mots : redonner confiance. « J'aide la maman à se faire confiance. À comprendre que c'est elle qui sait le mieux pour son bébé. »

Loin des injonctions et de la pression. « On a en soi, toutes les réponses. Mais on est noyées dans les conseils, les injonctions et les doutes. »

Un cadeau utile pour la maman

Elle propose aussi des cartes cadeaux, pensées pour être offertes à la mère plutôt qu'au nourrisson. « Plutôt que d'acheter une peluche ou une énième gigoteuse, on peut offrir du temps, du répit, une vraie aide. » Une façon de détourner les traditionnels cadeaux, souvent en doublon, au profit d'un vrai service. Pour elle, ce geste a bien plus d'impact qu'un objet. Une manière de faire entrer son métier dans le quotidien, dans les cercles amicaux, dans les familles. Une manière aussi d'ouvrir la discussion, de rendre visible ce qui ne l'est pas.

Une parole à libérer

Virginie le constate : en France, l'après accouchement reste un angle mort. « On parle beaucoup de la grossesse, de l'accouchement, mais très peu du post-partum. » Ce qui arrive ensuite.

Ce moment où la mère, souvent, se perd un peu. « On vérifie que la maman cicatrise bien, que le bébé va bien. Mais le bien-être mental, on le laisse de côté. »

Maman Plume en est convaincue : il faut dire les choses. Mettre des mots. Nommer les émotions. « Beaucoup de femmes ne parlent pas de ce qu'elles ressentent. Pas parce qu'elles ne veulent pas, mais parce qu'on ne leur pose pas la question. » Parce qu'on regarde toujours ailleurs. Le bébé, le poids, la reprise du travail, la garde d'enfants. « Mais on demande rarement : comment tu vas, toi ? »

Pour que ça change

Depuis ses premières accompagnements, Virginie sent les choses bouger. « Il y a plus d'articles, plus de paroles autour de la santé mentale des mères. » Mais encore trop peu d'actions concrètes. « Je ne suis pas sûre que, sur le plan politique, ça change vraiment. » Alors elle agit, à son échelle. Cette passionnée offre

du temps, de l'écoute, de la douceur. Et si elle devait résumer ? « Une maman s'occupe déjà à 200 % de son bébé. Il faut bien quelqu'un pour s'occuper d'elle. » Une évidence, encore trop rare, qu'elle transforme en métier.

Contactez Virginie Sibylle alias Maman Plume

06 67 10 28 84

contact@maman-plume.com

Instagram :

mamanplume_postnatal

Site Internet : maman-plume.com

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) du Maine-et-Loire propose des consultations dédiées à la santé mentale périnatale, avec des référents disponibles pour des entretiens ou une orientation adaptée.

02 41 21 51 00
maine-et-loire.fr



MAISON VERRON
MEUBLE - LITERIE - OBJET

8 Rte de St. Laurent
49290 CHALONNES/LOIRE
02 41 78 02 08
www.maisonverron.fr

OFFRE SPÉCIALE RENTRÉE



Sommier Colorado 140x190
282€ au lieu de 403€
Fabrication française, garantie 5 ans

~~733€~~
499€*

MATELAS Queens
140x190 cm

Stock disponible / Livrable de suite

**Du 2 septembre
au 1^{er} octobre 2025**

*Jusqu'au 1^{er} octobre 2025, dans la limite des stocks disponibles.

J'ai lu pour vous : *Aliénor et les aliens*



Le mot de Romy, 10 ans

J'ai vraiment adoré Aliénor et les Aliens. On suit les aventures d'Aliénor et Rémi, les personnages principaux, ainsi que celles des aliens Xitol et Stéréo. Vous allez découvrir leur étonnante façon de se camoufler en pleine ville...

Je recommande cette BD à tous les Mini Mavilliens ! ”



LA BOULETTE





UNE CONFÉRENCE

« Le jardin naturel »

Arcandia Barbe travaille à concilier art du jardin, écologie et harmonie. Elle vous propose un temps de transmission et d'échange pour mieux comprendre ce que signifie jardiner avec la Nature et comment canaliser ses forces pour rendre votre jardin plus vivant, résilient et harmonieux.

Dès 14 ans

À 10h30

Durée : 1h30

Sur inscription : 02 41 23 50 00
angers-tourisme.com



Comme tous les ans, la Maison de l'environnement participe à cette grande fête du patrimoine organisée par le Ministère de la Culture dimanche 21 septembre. Pour mettre en valeur ce patrimoine sous une lumière nouvelle, venez partager un moment convivial et participer à de nombreuses animations gratuites : visites guidées, expositions, ateliers et balades, jeux, spectacles ainsi qu'une dégustation de fouées proposée de 15h à 18h. Une belle journée pour petits et grands !

Maison de l'environnement
49 Av. du Lac de Maine
02 41 05 33 60



DES EXPOSITIONS

De 14h à 18h en accès libre

De 14h à 18h, en accès libre, la Maison de l'environnement ouvre ses portes à travers plusieurs expositions. Redécouvrez son histoire avec « Il était une fois... la Maison de l'environnement et le Lac de Maine », qui retrace le destin du Logis de la Corne de Cerf, bâti en 1482. En extérieur, laissez-vous surprendre par les portraits d'oiseaux hauts en couleur de David Pillet (Boules de plumes), par l'œuvre contemporaine « Échelle : un quinzième » de GretL, et plongez dans l'univers mystérieux des champignons avec Vincent Lagardère sur l'esplanade du Lac de Maine.



JEUX ET ATELIERS

De 14h à 18h en accès libre

Tout au long de la journée, petits et grands pourront s'amuser autour de jeux géants dès 3 ans, relever le défi du jeu-quizz « La roue de la biodiversité » ou encore tenter l'escape game Carottes et pignons : l'échappée verte. De nombreux ateliers créatifs et nature sont aussi au programme : confection de tisanes, fabrication de lessive au lierre, attrape-rêves, cartes postales fleuries, créations artistiques « Drôles d'oiseaux » (de 15h à 18h)... Une palette d'animations gratuites pour éveiller la curiosité et la créativité de tous.



DES VISITES GUIDÉES

En accès libre et sur inscription

Visitez le jardin bio de la Maison de l'environnement et repartez avec des conseils personnalisés (14 h, 15 h, 16 h, 17 h – accès libre). Découvrez les secrets du logis de la Corne de Cerf (1482) et l'histoire du lac de Maine lors d'une visite guidée (dès 10 ans – 14 h, 15 h, 16 h, 17 h – durée 45 min, sur inscription : 02 41 23 50 00). Enfin, avec Zabi, partez à la rencontre des « mauvaises herbes » et de leurs vertus médicinales et nourricières (14 h, 15 h, 16 h, 17 h – accès libre).



BALADE BOTANIQUE

« L'arbre Trésor ! »

L'Arbre, un acteur incontournable de notre patrimoine naturel ! Partons à sa rencontre et immergerons-nous dans son univers : découverte sensorielle arborée, observation botanique, transmission sur les usages et vertus, puis dégustation sauvage !

Dès 8 ans

À 14h30

Durée : 2h

Sur inscription : 02 41 23 50 00
angers-tourisme.com



SPECTACLE

« Dessine moi une brebis »

Adaptation contemporaine, drôle et poétique du *Petit Prince* pour petits et grands. Cette version du conte invite à rêver l'arrivée sur terre des enfants d'aujourd'hui et de demain et à tourner le regard vers la connexion au vivant. Les musiques sont diffusées grâce à un système basse consommation alimenté par panneaux solaires. Avec la Cie Les Merveilles et le conseil départemental, dans le cadre des RDV Nature en Anjou.

Dès 5 ans - À 16h - Durée : 60 min
Sur inscription : 02 41 23 50 00

POMMES NOMBREUSES VARIÉTÉS ANCIENNES ET RÉCENTES

À CUEILLIR ou cueillies

DU 20 SEPTEMBRE AU 18 OCTOBRE

du lundi au vendredi de 14h à 17h30
le samedi de 9h à 12h et 14h à 17h30



VENTE DIRECTE AU VERGER

À PARTIR DU VENDREDI 7 NOVEMBRE
ET PENDANT TOUT L'HIVER

le vendredi de 15h à 18h

Poires, légumes, volailles, pains, lait... BIO



Retrouvez nous sur les marchés LE SAMEDI PLACE MOLIERE
et LE MERCREDI PLACE LAFAYETTE

à 2min après Tiercé,
Earl le Biau Verger • 445 rte de Tiercé RD52
49330 ETRICHE



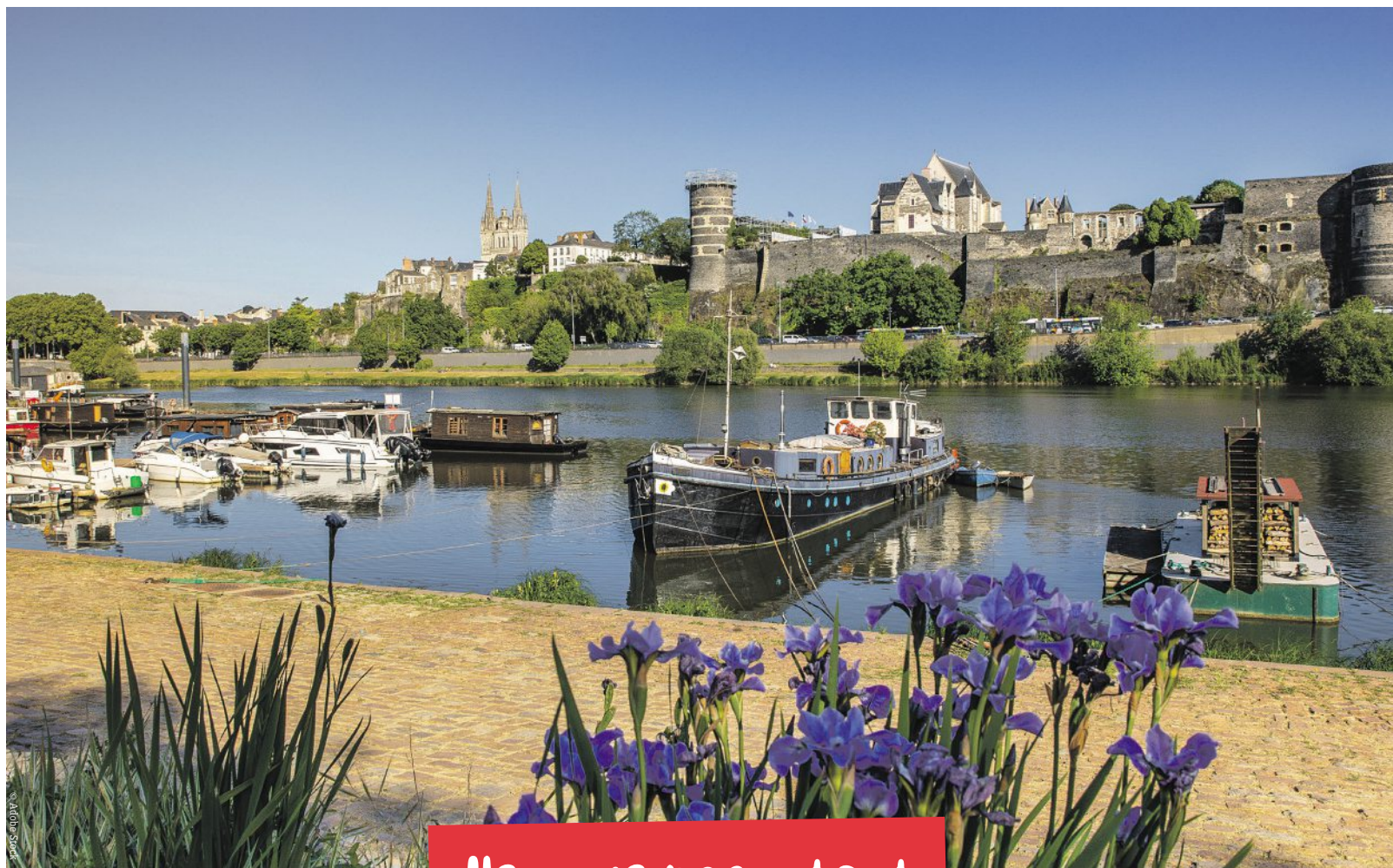
www.macueillette.net

suivre la disponibilité
et maturité des variétés
au 06 25 04 60 40



Quelle est ta bonne résolution *pour cette rentrée ?*

La rentrée, c'est souvent l'occasion de repartir du bon pied. Nous avons tendu notre micro aux Angevins pour découvrir leurs bonnes résolutions de septembre... et certaines sont plutôt surprenantes !



Ils nous racontent



Amélie

41 ans

“

Je me suis jurée de prendre mon vélo pour aller au travail au moins deux fois par semaine. Avec les pistes qui longent la Maine, je n'aurai plus d'excuse... sauf quand il pleut, évidemment.



Robyo

48 ans

“

Continuer à animer le Deaf-test un dimanche par mois au Joker's Pub, avec des lots à gagner (prochain rendez-vous le 14 septembre). Et poursuivre aussi les DJ sets et blind-tests avec l'asso Oh ! Pop Pop, dont une soirée soul/funk/hip-hop au Héron Carré le 19 septembre. Venez nombreux !



Amandine

24 ans

“

Cette année, j'ai décidé d'apprendre à jouer de la batterie. Mes voisins ne vont peut-être pas apprécier, mais moi ça me défoulera bien mieux qu'un cours de yoga. J'ai repéré une petite école de musique près de chez moi et je me suis promis d'oser franchir la porte.

Housse d'ordinateur

Pour un bureau rangé en beauté, on glisse son portable dans cette élégante housse d'ordinateur en coton matelassé.

29€



Linvosges

Centre commercial Espace anjou
75 av. Montaigne
linvosges.com
@linvosges

Ballon d'assise de bureau

Pour une posture de travail ergonomique et optimale, on opte pour cette ergoball de bureau dont la housse existe en 12 coloris.

119,86€



Conforama

Centre commercial Carrefour Saint-Serge
1 rue Nicolas Appert
conforama.fr
@conforama

Adaptateur multi-ports

Ce chargeur casse littéralement les codes avec sa forme en donut, sa coque incassable et son design abritent 5 prises et ports USB.

24,99€



4 Murs

Zone Ciale du Pressoir Franc - rue Malmouche
Saint-Barthélemy d'Anjou
4murs.com
@4murs

Un bureau tout beau

À la rentrée, c'est LE bon moment de réorganiser son espace de travail, avec des objets pratiques mais stylés et aux couleurs stimulantes : voici trois inspirations de la rentrée pour un bureau vraiment tout beau !

TVA offerte*

Du 1^{er} au 30 septembre 2025



ixina

* Nous vous remboursons l'équivalent de la TVA, soit l'équivalent de 16,66% de la valeur du produit pour une TVA au taux légal de 20%. Voir conditions en magasin et sur le site ixina.fr.

IXINA France SASU - RCS BOBIGNY N°488 051 756.

ixina.fr > ANGERS LAC DE MAINE - 24 rue du Grand Launay - 02.41.37.94.01

À TESTER**L'assiette de Marlaguette**

Dans une salle aux murs de pierre et à la déco épurée, la cuisine met en avant le végétal : houmous soyeux, céréales gourmandes, légumes travaillés avec soin... et un cheesecake citron vegan devenu signature. Certifié en agriculture biologique, Marlaguette séduit sans tapage par la sincérité de ses assiettes et l'élégance tranquille de son ambiance. Une adresse qu'on adopte vite, pour le goût comme pour l'atmosphère.

Marlaguette

106 rue de la Madeleine

09 88 51 09 29

@ marlaguetterestaurant



Tapis intérieur jute

Nils inspire, l.120 x L.170 cm

59€90



Leroy Merlin

191 rte d'Angers
Tél. 02 41 27 21 30
leroymerlin.fr
@lereoymerlin

Siège en rotin naturel Ana

L : 87 cm, H : 91 cm, P. : 100 cm

435€



Atypique Home

75 av. Montaigne
Tél. 06 85 61 66 45
atypiquehome.fr
@atypiquehome

Bougie Botel

Fabriquées à partir de bouteilles de vin et de bière qui conservent leurs étiquettes d'origine
à partir de 25€



Bougie Botel

Ld le moulin, Saint-Martin-du-Fouilloux
Tél. 06 02 06 91 15
botel.fr
@botel.official

MOOD BOARD

Slow déco

Responsabilité oblige, la tendance est au slow jusque dans notre déco. Elle privilégie la qualité et la longévité du mobilier pour un intérieur durable, beau et écolo !

Pour le programmer
et vous faciliter la vie,
c'est le même bouton.

199€ -20€
179€

**DU 10 AU 30
SEPTEMBRE**

Radiateur électrique
à inertie fluide 1000 W
EQUATION Luz
Réf. 82584720

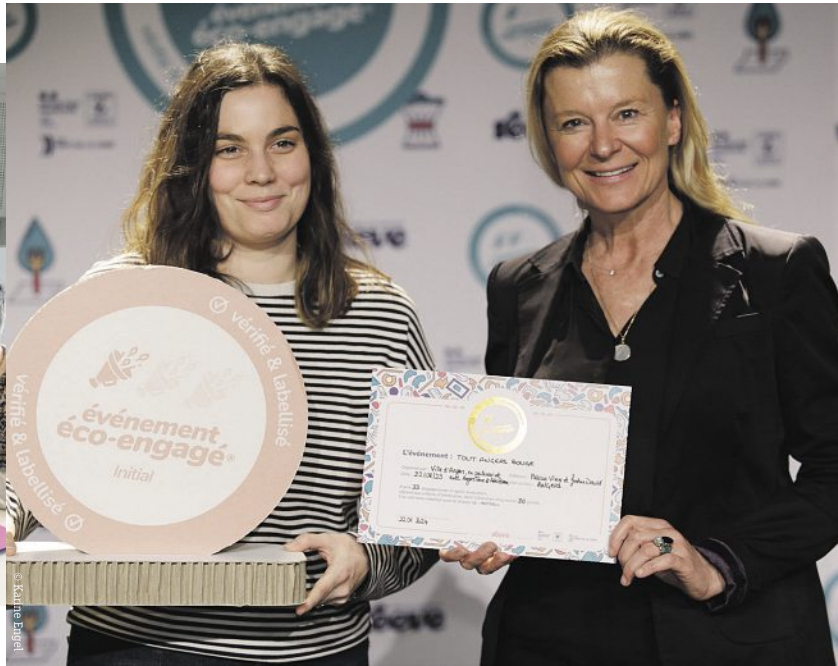
Encore plus de **BONS PLANS** sur tous les rayons



Saint Barthélemy d'Anjou - Angers

Du lundi au samedi de 9h à 20h & Dimanche de 9h à 13h

www.leroymerlin.fr



Marathon 2025 à Saumur

Les pépites de Karine

Originnaire du Nord mais angevine depuis vingt-cinq ans, Karine Engel, adjointe aux Sports, à la Citoyenneté et aux Anciens combattants, mêle projets ambitieux et plaisirs simples. Footing au pont Confluences, gorgonzola à la petite cuillère ou marathon au bout du monde : une énergie ancrée à Angers et résolument tournée vers les autres... sans jamais perdre le rythme !

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Karine Engel. Quand on me demande d'où je viens, je réponds toujours du Nord, qui sont mes racines et ma culture. Mais si c'est « où vis tu ? », alors là, je suis angevine à 100 %. J'ai une formation de biochimiste mais mon activité principale aujourd'hui est la politique, en tant qu'adjointe au maire d'Angers.

Quel est ton spot préféré dans notre belle cité ?

Le pont Confluences, au petit matin, dans ma boucle footing : la lumière magique de la Maine, l'effet stroboscopique des arceaux du pont et, en fond, la vue sur les flèches de la cathédrale : je respire !

Quels sont tes restaurants coup de cœur ?

Le **Mail restaurant** (1), qui est un peu ma cantine. J'ai découvert Patrick Subileau quand il a repris ce restaurant et je suis heureuse de constater le (très bon) résultat : site et assiette en accord, équilibre et attention de toute l'équipe aux clients. Je suis fan de leur sucré-salé. Et **Lait Thym Sel** (2), quand je veux une table exceptionnelle et originale en tout point, avec le sourire et l'extrême attention de Gaëtan et Fanny. Tout est bon, beau et juste, comme aimait Socrate !

Une bonne adresse pour prendre un verre ?

Ne prendre qu'un verre m'est difficile car j'aime bien manger aussi ! Alors je commencerai par **La Réserve** (3) pour la vue à 360, meilleur endroit de la ville pour prendre et avoir de l'air, au-delà du plaisir de l'assiette de Ben-

jamin Glemot (après le verre bien sûr). Et sinon, n'importe quelle table sur la **cale du port d'Angers** (4), oxymore de la ville : calme et turpitude en même temps.

Une activité en plein air qui te ressource ?

Mon footing en ville bien sûr, et quand je dis ville, c'est : commencer en ville et être tellement vite dans la verdure d'un Jardin des Plantes, d'une île Saint-Aubin, d'un lac de Maine ou d'un étage Saint-Nicolas. Tous les chemins mènent à... la nature à Angers. C'est gratuit, ressourçant. Sans musique, j'écoute la ville se réveiller, et c'est divin.

Une passion ou un hobby qui te tient à cœur ?

En dehors du sport, dont j'aime toutes les variantes, je ne dis pas souvent que je peins dès que j'en ai l'occasion. J'ai commencé à Angers en rencontrant Florence Charnias et Florent Maussion, de **l'Atelier Garance** (5), qui m'ont appris qu'on n'était pas obligé de savoir dessiner pour se faire plaisir et peindre. C'est mon meilleur lâcher-prise, un moment épanouissant et une expression de créativité. Je ne vends rien, j'offre à la famille, aux amis, et j'en mets plein mes murs !

Un projet qui te tient à cœur ?

Ma vie pro et perso se mélangent beaucoup. Le beau projet que je mène en 2026 est donc en lien avec ma fonction : ce sera de mener à bien la rénovation du lac de Maine, qui est un lieu de vie, de sports et de famille pour tous. J'y vais dès que possible et j'ai hâte de me poser sur la terrasse de la future pyramide.

Côté perso, je me fixe un objectif sportif par an, mais je n'ai pas encore trouvé mon prochain challenge hors norme. J'ai déjà couru des marathons, des raids, des trails, traversé l'Atlas en courant... Ces défis sont courts, mais ils me maintiennent toute l'année dans cette dynamique. Des idées pour moi ?

Une boutique que tu aimes en particulier ?

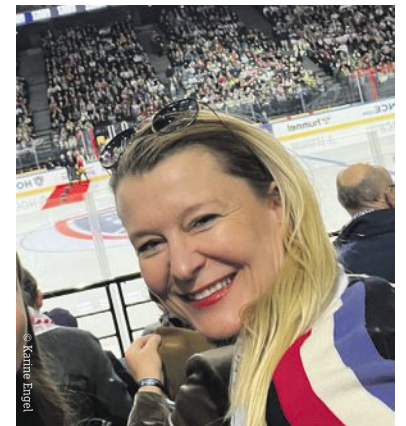
Vous l'aurez compris, j'aime la bonne nourriture, donc mes boutiques sont des épiceries ! **Chez Étienne** (6), que des produits top, des fromages dingues, le gorgonzola à la petite cuillère... Rapport qualité-prix excellent, et le sourire de l'épicière, Nadège, en plus.

Le dernier spectacle que tu as vu à Angers ?

J'ai pleuré sur le son du violon d'une soliste lors du concert du 8 mai (80 ans de la Libération) dans la cathédrale d'Angers : une création d'Olivier Villeret avec **Vox Campus** (7). Une fresque musicale reprenant les textes majeurs de 39-45, portée par des musiques de mémoire collective : magistral !

Un message aux angevins ?

BOUGE, PRENDS SOIN DE TOI ! Je suis préoccupée par la santé des Angevins, surtout des plus jeunes. Prendre soin de soi devrait être la priorité : de là découle le soin de son environnement, de son alimentation, de son activité physique et de sa santé mentale. Mon poste municipal me permet d'agir sur certains de ces leviers et d'en mesurer les effets : c'est une vraie source de bonheur.



Finale de la Coupe de France de hockey sur glace à Bercy

SON CARNET D'ADRESSES :

(1) Le Mail restaurant

2 av. du 11 Novembre 1918

(2) Lait Thym Sel

17 rue Boisnet

(3) La Réserve

Bd Henri Amauld
5ème étage

(4) Cale du port d'Angers

Cale de la Savatte

(5) Atelier Garance

28 bis Bd du Général de Gaulle

(6) Chez Étienne

137 rue de la Madeleine

(7) Vox Campus

15 rue de Hirondelles
49070 Beaucouzé

Suivez Karine sur Instagram :

karine_engel

GOOD VIBES ONLY !



LE TOUR FÉMININ

Plus de 5 000 spectateurs se sont déplacés lundi 28 juillet 2025 pour assister à l'arrivée de la troisième étape du Tour de France Femmes. De nombreuses animations étaient proposées pendant l'après-midi avant d'applaudir les coureuses, dont Lorena Wiebes, vainqueur au sprint.

Plus d'infos : angers.fr



CURE DE JOUVENCE

Symbole du quartier depuis 1978, la pyramide du lac de Maine s'offre une seconde jeunesse. Les travaux, prévus à partir d'octobre, transformeront le site avec un nouvel espace d'accueil, un bar-restaurant sur le lac, tout en conservant la silhouette emblématique du bâtiment.

Plus d'infos : angers.fr



HAUT PERCHÉ

À seulement 22 ans, Tristan Després signe un nouvel exploit. Membre de la Team Angers Sport et de l'Entente Angevine Athlétisme, il a décroché le titre de vice-champion d'Europe Espoirs de saut à la perche, le 19 juillet à Bergen (Norvège), en franchissant une barre à 5,60 m.

Suivre Tristan :
[@tristan.dps](https://tristan.dps)



ANGERS LABELISÉE

Le 15 mai dernier, Angers a obtenu le label « Ville vélo du Tour de France » avec une note de « 3 vélos », décerné par Amaury Sport Organisation. Une reconnaissance appuyée par le déploiement d'« irigovélo », réseau cyclable sécurisé qui s'étendra jusqu'en 2030, et par le « plan vélo » lancé en 2019.

Plus d'infos : letour.fr



LE COMPTOIR CITOYEN

Le Comptoir citoyen propose un accompagnement personnalisé pour aider les Angevins et Angevines désireux de s'engager à donner de leur temps au service de projets locaux.

Mer. 10 septembre de 15h à 18h et lun. 22 sept. de 14h à 17h - Gratuit
Le J, 12 Place Imbach
angers.fr/comptoircitoyen



L'ART POUR LES JEUNES

Le contrat local d'éducation artistique et culturelle (Cléa) repart pour 2025-2028. Après une expérimentation réussie dans plusieurs quartiers de la ville entre 2023 et 2025, le dispositif poursuit sa mission : rapprocher les jeunes des œuvres, des artistes et des lieux culturels, en particulier ceux qui en sont éloignés, et ainsi réduire les inégalités d'accès à la culture.

culture.gouv.fr



TROISIÈME ACTE

Réunissant le Grand-Théâtre, le théâtre Chanzy et la salle Claude-Chabrol, les T.MA poursuivent leur dynamique artistique avec une programmation ouverte à la réservation depuis le 27 juin. Objectif : proposer une vie culturelle riche, accessible et ouverte à la création. La saison 2024/2025 a rassemblé plus de 100 000 spectateurs, dont 11 300 pour les T.MA.

theatres.angers.fr



OPÉRATION SAUVETAGE

Avec Solidarifood, venez récupérer gratuitement des produits frais et contribuer à éviter le gaspillage alimentaire. L'occasion de sauver des fruits et légumes encore bons à consommer et de repartir avec de quoi cuisiner. Pensez à apporter votre sac isotherme. Pour les 15-30 ans.

Lun. 15 et 22 septembre De 16h à 18h
Gratuit sans inscription
Le J, 12 Place Imbach



GROUPE DE PAROLES

Le Groupe d'écoute et de parole accueille toutes celles et ceux concernés, directement ou indirectement, par l'homosexualité, la bisexualité ou l'identité de genre. Chacun peut y témoigner dans un climat de confiance, d'écoute et de confidentialité.

Sam. 13 septembre De 15h à 17h
Gratuit
Espace Frédéric Mistral
4 allée des Baladins



L'APPART D'@ CÔTÉ

Un moment convivial pour échanger sur l'actualité du numérique et partager conseils et astuces, autour d'un café ou d'un thé accompagné de petites viennoiseries. Ouvert à toutes et tous, sans inscription.

Mer. 17 septembre De 14h à 16h
L'appart d'@ côté
2 bd Auguste-Allonneau
regiedequartiers-angers.fr



Installateur sur mesure des stores et rideaux sur tout le 49.

Créo-tiss
sur rendez-vous au 06 26 08 19 20
www.tissu-angers-creatiss.fr

APPEL À TÉMOIGNAGES

angers.
maville

**VOUS VIVEZ OU AVEZ VÉCU
UNE BELLE HISTOIRE D'AMOUR**

À ANGERS



NOUS VOULONS ENTENDRE VOS RÉCITS !

RACONTEZ-NOUS VOTRE HISTOIRE À

angersmaville@additi.fr

CELLE-CI FERA PEUT-ÊTRE LA UNE DE NOTRE RUBRIQUE « L'AMOUR AU COIN DE LA RUE » !

Ils recrutent en ce moment

Vous êtes à la recherche d'un travail dans le coin ? Envie de vous ouvrir à de nouveaux horizons professionnels ? Que vous soyez en début de carrière ou à la recherche d'un nouveau challenge, ces opportunités couvrent un large éventail de secteurs et de métiers. Ne laissez pas passer l'occasion de faire le premier pas vers une nouvelle aventure professionnelle et jetez un œil à notre sélection d'offres d'emploi du moment !

ENVIRONNEMENT

OPÉRATEUR DE PRODUCTION EN PÉPINIÈRE (H/F)

Hortival Diffusion

L'entreprise HORTIVAL DIFFUSION, filiale du Groupe Terrena, spécialisée dans la culture de plantes hors sol moyen/gros litrage, recrute des Opérateurs de Production en pépinière pour son site de Beaufort en Anjou. Les candidats doivent être passionnés par les plantes et prêts à travailler au cœur de la nature dans une ambiance conviviale.

Référence annonce : 12175902

Contrat : CDD (jusqu'à 3 mois)

Niveau d'études : Bac

Expérience : Débutant

CONSEILLER AGRONOMIE EN AGRICULTURE BIOLOGIQUE (H/F)

Terrena

L'entreprise Terrena recrute un Conseiller agronomie en agriculture biologique pour contribuer activement au développement de l'agriculture biologique. Ce poste basé à Angers ou Ancenis nécessite autonomie, rigueur et capacité à travailler en équipe. Le candidat doit avoir une approche systémique et être capable de développer des filières durables.

Référence : 12339979

Contrat : CDI

Niveau d'études : Bac +3 à Bac +5

Expérience : 3 à 5 ans

TECHNICO COMMERCIAL MATÉRIEL D'ÉLEVAGE (H/F)

Terrena

Terrena recherche un Technico-Commercial Matériel d'Élevage passionné et engagé

pour développer un portefeuille clients dans le Maine-et-Loire. Le candidat sera référent technique, promouvant des produits et appuyant les équipes commerciales. Le rôle inclut le développement commercial, l'accompagnement des technico-commerciaux et la veille concurrentielle.

Référence : 12436221

Contrat : CDI

Niveau d'études : Bac

Expérience : Débutant

CONSTRUCTION BTP

RESPONSABLE D'AFFAIRES DE LA CONSTRUCTION - FRANCHISE (H/F)

Cybel Extension

Cybel Extension, réseau national leader des extensions de maisons, propose de devenir responsable d'affaires de la construction en indépendant. Deux secteurs sont disponibles dans le Maine-et-Loire. Vous gérerez votre entreprise et assurerez la maîtrise d'œuvre des projets d'extension de l'habitat pour des particuliers, de la conception à la réalisation, avec un accompagnement complet de l'enseigne.

Référence : 9969041

Contrat : Franchise

Expérience : Expérimenté

Salaire annuel : De 40 000 € à 80 000 €

COFFREUR - GRUTIER (H/F)

Menco

Menco recherche pour son client un Coffreur - Grutier H/F. Vous conduirez la grue, contrôlerez les systèmes de sécurité et veillerez à la sécurité des personnes. Vos missions principales incluent le ferrailage, le coffrage, et le coulage du béton pour des ouvrages courants. Vous devez

connaître et respecter les règles de sécurité. Permis C et CACES Grue en vigueur.

Référence : 12414380

Contrat : Intérim

Niveau d'études : Bac

Expérience : Débutant

COFFREUR BANCHEUR (H/F)

Menco

MENCO recherche un Coffreur Bancheur H/F pour son client. Les missions incluent la préparation et l'assemblage des moules, la mise en place des armatures en fer avant de couler le béton, le coulage du béton et le démoulage. Un peu d'expérience dans le domaine de coffreur bancheur est attendu pour ce poste.

Référence : 12414385

Contrat : Intérim

Expérience : 0 - 2 ans (débutant)

PLOMBIER (H/F)

Menco

La société Menco Angers recherche un Plombier H/F pour l'un de ses clients. Vous serez responsable de l'installation d'équipements sanitaires, chaudières, et réseaux de tuyauterie, ainsi que du raccordement, de la mise en service, de la maintenance et du dépannage de ces équipements.

Référence : 12478173

Contrat : Intérim

Niveau d'études : BEP/CAP

Expérience : 1 an minimum

INDUSTRIE

CONDUCTEUR D'INSTALLATION (H/F)

Cérience

Cérience, filiale du Groupe TERRENA et leader en semences de Luzerne en France, recherche un Conducteur d'Installation pour son site de Vern d'Anjou à 20 min d'Angers.

Vos missions seront les suivantes :

- Conduire une installation pour garantir la présentation et la qualité du produit
- Optimiser et régler les paramètres machines dans un souci de productivité
- Vérifier la conformité du produit dans le respect des normes
- Assurer la propreté des installations
- Alerter de tout dysfonctionnement et/ou assurer la maintenance de premier niveau

Référence : 11920188

Contrat : CDD

Niveau d'études : Bac

Expérience : Débutant

ASSISTANT SÉLECTIONNEUR POMMES/POIRES (H/F)

Dalival

L'entreprise Dalival, leader sur son marché, recherche un Saisonnier Assistant Sélectionneur Pommes/Poires (F/H). Ce poste demande une appétence pour le travail manuel, en extérieur, et en équipe. Dalival, engagée pour l'emploi des personnes en situation de handicap, offre un environnement de travail dynamique, avec des horaires fixes et encadrés.

Référence : 11976619

Contrat : CDD - Saisonnier

Niveau d'études : Bac

Expérience : Débutant

Salaire horaire : 12 €

Retrouvez ces annonces et bien d'autres sur

ouest france EMPLOI



Venez faire l'expérience d'une relaxation intense du corps et de l'esprit

émergence
centre de bien-être et de flottaison
30A Boulevard du Doyenné - Angers

TOURNOIS, BOURSES D'ÉCHANGES, INITIATION... VENEZ PARTAGER VOTRE PASSION DU JEU AVEC NOUS !

LA BOUTIQUE DE PIKAPLASMA

LA BOUTIQUE VOUS PROPOSE DES COLLECTIONS DE CARTES ET RACHÈTE TOUJOURS LES VÔTRES.

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI, DE 10H À 19H.

12C Rue Pierre Mendès France 49240 AVRILLÉ 06 15 53 97 27 pikaplasma49@gmail.com RCS ANGERS 938 088 416

Léna et Bastien : Les retrouvailles inattendues

Une semaine a passé depuis cette soirée suspendue à Port-Thibault. Un baiser, un frisson, un souvenir qui s'accroche. Elle n'attendait rien — ou du moins, elle se l'est répété. Les jours ont filé, lestés d'attente muette et de questionnements. Jusqu'à ce qu'il réapparaisse. Bastien. Même tee-shirt blanc, même sourire un peu flou... mais pas seul. Dans son sillage, une autre. Et cette question qui s'impose brutalement : et s'il s'était moqué d'elle ?



Je ne l'ai pas revu. Juste pensé. Trop. Le souvenir de ce baiser me revenait par flashes : la lumière tamisée, son parfum mêlé à celui du rosé pamplemousse, le velours de sa voix. Ce n'était pas grand-chose. Mais dans un quotidien gris, c'était devenu un point lumineux auquel me raccrocher. Et puis un jeudi soir, presque par hasard — ou peut-être un peu exprès —, Pauline m'a embarquée à un concert en plein air à Tempo Rives.

« Viens, on boit un verre et on juge les chemises moches. » J'ai ri, mais mon cœur s'est serré. Je savais qu'il traînait parfois là. J'ai espéré. Ou redouté. Je ne sais plus. Il était là. Tee-shirt blanc, cheveux en bataille. Même silhouette, même posture. Même lui. Mais il n'était pas seul. Elle l'a rejoint en trotinant, à l'aise. Jupe légère, jambes hâlées, baskets blanches, sourire grand angle.

Lucie. Une connaissance floue mais familière. Croisée en soirée, sur Instagram, dans le sillage de Pauline. Ils se sont salués. Pas une bise rapide. Non. Une main dans le dos, un regard appuyé. Une complicité installée. Mon estomac s'est contracté.

— Ça va ? a demandé Pauline.

J'ai haussé les épaules.

— Juste une impression de déjà-vu.

Je n'ai rien dit de plus. J'ai détourné les yeux, mais pas les pensées. Et puis Lucie nous a vues. Elle a levé la main, un petit « Coucou » un peu trop enthousiaste. Pauline a répondu. Moi, j'ai figé. Quelques minutes plus tard, ils sont venus vers nous. Lucie d'abord. Toute en phrases qui débordent.

— Trop contente de te croiser ! T'as vu, je suis avec Bastien. On s'est retrouvés ce week-end, on se connaissait déjà d'avant. Trop drôle non ?

Drôle ? Non. Pas vraiment.

Bastien m'a regardée. En silence. Puis a dit juste :

— Salut.

C'est tout. Pas un mot de plus. Pas même une excuse. Lucie, elle, continuait.

— C'est fou comme on se retrouve. Tu le connais toi aussi, non ? D'où ? Une soirée à Port-Thibault ? J'ai souri. Enfin, j'ai tenté.

— Un verre. Un soir. Rien de plus.

Mensonge. Ou tentative de dignité. Je ne sais plus très bien. Lucie l'a pris à la rigolade.

— Ah bah tu vois, monsieur charmeur. Faut prévenir quand tu sèmes des souvenirs.

Je crois que j'ai haï son rire. Et haï de ne pas être à sa place. Ils sont repartis quelques instants plus

tard. Il s'est retourné, une seconde. J'ai cru qu'il allait revenir. Dire un mot. Un vrai. Mais non. Sur le chemin du retour, Pauline n'a rien dit. Elle m'a juste tendu un chewing-gum à la menthe et mis sa main sur mon bras.

Je suis rentrée avec un vide au creux du ventre. J'ai enlevé mes sandales, fermé les volets, et posé mon téléphone loin. Bastien ne m'avait rien promis. Je le savais. Mais il y avait eu quelque chose. Et ça, il ne pourrait pas me l'arracher. Je me suis couchée, persuadée que c'était fini. Mais trois jours plus tard, à 22h46, il m'a écrit. « Je peux te parler ? »

La suite au prochain numéro...

Racontez-nous !

Qu'elle soit heureuse ou triste, romantique ou insolite, racontez-nous votre histoire sur angers.maville@additi.fr

Suivez notre superbe illustratrice Samira :

@sami_dessine

[samillustration49.wixsite.com](https://www.samillustration49.wixsite.com)



ARTISANS,
COMMERÇANTS



VOS PRODUITS
À LA UNE !

Mode, déco, accessoires :
faites briller vos produits dans nos rubriques
Shopping et Déco lues par 120 000 angevins !

angers.
maville

06 83 92 75 86





Éco-Domaine La Fontaine
rue des Noëlls
44210 Pornic
02 51 74 07 07
@ecodomainelafontaine
ecodomaine-la-fontaine.fr



Léna, paysanne herboriste à l'Éco-Domaine La Fontaine

Une bulle verte face à l'océan

Il est des lieux qui apaisent dès l'instant où l'on y pénètre. L'Éco-Domaine La Fontaine est de ceux-là. Niché entre les pins, les vignes et l'Atlantique, ce cocon rustique et raffiné cultive l'art du ressourcement. Hôtel quatre étoiles éco-conçu, restaurant locavore, spa et ferme pédagogique y composent une parenthèse verte et engagée, où la nature est reine, le silence complice, et le temps suspendu entre terres et marées.

Un art de vivre

À peine les valises posées, on est saisi par le calme qui règne ici. Aucun bruit de moteur, juste le souffle du vent dans les pins, le majestueux potager qui borde le restaurant, et les poules qui observent paisiblement les visiteurs. L'accueil a la douceur du lieu : simple, lumineux, presque familial. On vous glisse une tisane aux herbes fraîches entre les mains préparée par Léna, on vous parle du potager, du spa, du chemin qui mène à l'océan. Et déjà, le rythme ralentit.

L'élégance en conscience

Les bâtiments, à ossature bois et béton de chanvre, se fondent dans la végétation. À l'intérieur, les chambres allient authenticité et simplicité : vue sur l'océan ou le jardin, matériaux biosourcés (bois local, béton de chanvre, isolation naturelle), linge doux et mobilier sélectionné avec soin, dans une philosophie écoresponsable — tout en offrant le

confort d'un hôtel quatre étoiles. On se réveille bercé par la brise marine. Le petit déjeuner, bio et local, propose confitures maison, jus frais et fruits du jardin pour bien démarrer la journée.

De la terre à l'assiette

Au restaurant, la cuisine s'inspire directement du potager en permaculture du domaine, où plus de 60 variétés de fruits et légumes sont cultivées. Les menus changent au rythme des saisons, valorisant les produits du jardin, avec des options végétariennes ou sans gluten. Le domaine produit également des vins blancs et pétillants issus de ses deux hectares de vignes cultivées sans produit chimique. L'après-midi, le salon de thé et le bar invitent à savourer des jus du verger, des douceurs maison ou des cocktails champêtres.

Détente, soins et nature

Le spa est alimenté avec une énergie bas carbone issue majoritairement de sources renouvelables. Il propose un

parcours sensoriel complet — sauna, hammam, jacuzzi, douche glacée, fontaine à neige — dans un décor apaisant. Les soins ayurvédiques, prodigués dans un esprit holistique, prolongent l'expérience de reconnexion profonde.

Ateliers et partage

L'Éco-Domaine est aussi une ferme pédagogique vivante. Toute l'année, on participe à des ateliers de permaculture, yoga, cuisine, jardinage ou balades botaniques. Les enfants nourrissent les chèvres, les moutons, les poules et découvrent les secrets des cycles végétaux. Ces activités renforcent le lien avec le vivant, la terre nourricière, et le rythme des saisons.

Soirées estivales et convivialité

En été, les mercredis guinguette transforment le domaine en lieu de fête. Concerts en plein air, food-truck, transats et lumières dans les arbres créent une ambiance chaleureuse et légère. On partage un verre, un plat,

une chanson, dans la joie simple d'un soir d'été en bord de mer. La lumière décline doucement sur les vergers. On savoure un dernier instant, bercé par les bruissements du jardin et le res-sac lointain. Le séjour touche à sa fin, mais il laisse une empreinte — celle d'un voyage intérieur, d'un retour à l'essentiel. Loin du tumulte, proche de soi. Dans la boutique du domaine, infusions, vins maison et douceurs locales permettent de prolonger l'expérience chez soi, et de rapporter un peu de cette parenthèse enchantée.

ON A AIMÉ :

- Le cadre bucolique ouvert sur l'océan
- Les plats du restaurant préparés avec de délicieux produits du jardin
- Les nombreuses activités proposées
 - Le parcours sensoriel du spa
- L'accueil authentique, loin des codes habituels du luxe
- La sensation, le temps d'un séjour, de devenir acteur d'un mode de vie plus conscient et respectueux

MOTS FLÉCHÉS

JEUX PROPOSÉS PAR RCI JEUX

BLA- GUEUSE	▼	AVANT OMICRON	▼	VILLE AUX ARÈNES	▼	CHIENS COU- RANTS	▼	N'ONT PAS FROID AUX YEUX	▼	RAFALES DE VENT	▼	TOUT UN SYMBOLE POUR UN MÉTAL
CARRÉE DE VALET		INNÉ		TRÈS DÉVOUÉ		CADEAU		BESOIN D'EAU		INDIGNÉES		
▶		▼		▼		▼		▼		▼		▼
ROCAIL- LEUSE	▶											
AVION LUXUEUX												
▶												
			QUI NOUS FAIT TRÈS ENVIE	▶								
ACOMPTE D'IMPÔT	▶					APPARAÎ- TRE SUR LA SCÈNE	▶					
NASE						FEUILLES						
▶												
			À ELLE LA CHAIR DE POULE		INTER- JECTION QUI INTER- PELLE	▶			EST- SUD-EST			
			▼						SABLE MOUVANT			
TORDUS APRÈS UN EFFORT		PAIN GREC FOURRÉ	▶				BATZ OU BRÉHAT	▶			IL EST TRAVAILLÉ PAR LE PAYSAN	
▶							À CET ENDROIT	▼				
					FEMELLE BOVINE	▶						
					HAUTE TENSION	▼						
DANSES DE COUR		CITÉ DU PARTHÉ- NON	▶							CLUB DE FOOTBALL	▶	
▶												
								SEM- BLABLE	▶			

Facile

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

SOLUTIONS

Publicité

ISTA 49

L'INSERTION AU SERVICE DE L'EXCELLENCE ARTISANALE



Depuis plus de 30 ans, ISTA 49 (**In-sertion Sociale par le Travail Adapté**) agit pour offrir un emploi stable et adapté aux personnes en situation de handicap. Association loi 1901 à vocation sociale, elle gère 2 entreprises adaptées : l'EA des Banchais à Saint-Barthélemy-d'Anjou et l'EA des Guéderies à Neuillé, près de Saumur.

Avec près de 200 salariés et une dizaine de métiers, ISTA 49 s'impose comme un acteur incontournable dans la **sous-traitance industrielle et les services**. Ses équipes qualifiées répondent aux besoins variés des entreprises et collectivités.

Fidèle à sa mission, ISTA 49 a donné naissance à **Anjou Ateliers en 2023**. Une marque engagée qui valorise le savoir-faire de ses salariés. Spécialisée dans la maroquinerie et l'ameublement, via ses ateliers **couture** et **métallerie**, elle incarne des valeurs

éthiques fortes en alliant qualité, authenticité et **démarche responsable**. Les produits sont labellisés **Produit en Anjou**.

Retrouvez ISTA49 du **26 au 29 septembre 2025**, au **Salon de l'Habitat**, Parc des Expositions d'Angers. Sur le **stand 475 - Hall C (près du village créateurs)**, l'association mettra en lumière des créations originales de décoration en métal sous sa marque Anjou Ateliers.

Venez découvrir tous les produits sur le site internet www.anjouateliers.fr et nos services sur www.ista49.org

EA des Banchais : 02 41 21 02 70
EA des Guéderies : 02 41 38 34 61
contact@ista49.org



LES CHASSEURS ENGAGÉS POUR LA PRÉSERVATION DE LA BIODIVERSITÉ

En Anjou, c'est plus qu'une passion, c'est la volonté de transmettre et de sauvegarder

NOS ACTIONS EN QUELQUES CHIFFRES :



Plus de 30 km de haies plantées



Près de 92 mares restaurées



14^{ème} édition de l'opération « J'aime la Nature Propre »



Plus de 350 ha d'espaces naturels gérés et entretenus



24 clubs nature actifs

Plus d'informations :

www.chasse49.fr /



RENTRÉE UNIVERSITAIRE

Livres et Manuels

Tous vos ouvrages
sont chez

contact

**Enseignants
& Étudiants**

5%*
de remise
immédiate
sur la librairie

Sur présentation d'une carte Pass
Education, d'une carte étudiant et de
tout justificatif pour les enseignants

* hors soldes et prix net. Voir conditions en magasin.

Scop SA SavoirsPlus, 18 bd des Fontenelles, 49320 BRISSAC-LOIRE-AUBANCE
Siret 302 135 405 00124, RC Angers
Reproduction totale ou partielle interdite. Sous réserve d'erreurs typographiques ou d'impression. Crédits images : freepik



contact
Librairie • papeterie

3 RUE LENEPVEU - 49100 ANGERS
02 41 24 15 00
scolaire.contact@savoirsplus.fr

Suivez-nous ! 