

Photo: JM



Boutique

Des créateurs sarthois dans une boutique éphémère

page 15

NOUVEAU
STAGE POST-PERMISS NOVICE,
RÉDUCTION PÉRIODE PROBATOIRE !*

*Voir conditions en agence.

NOTRE DAME - 35 av. François Mitterrand • LA CROIX GEORGETTE - 9 rue du Follery
www.lmauto-ecole.fr

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N°289 - du 30 au 6 décembre 2022

À table, c'est (déjà) prêt !

La box à domicile change notre façon de manger.

PHOTO : JULIE MARCHAND



Avec « Good food for mama », Aline Lebrene conçoit, depuis chez elle, des paniers repas pour les femmes en post-partum. **Pages 12 et 13**

Entretien

PHOTO : PIERREFFLORENT



Michaël Grégorio, l'homme aux mille voix à Antarès

page 2

Bien-être

PHOTO : NP



Des soins dernière technologie pour votre peau

page 17

VOTRE SPÉCIALISTE DES CHAUSSURES, CHAUSSONS, SEMELLES ORTHOPÉDIQUES POUR PIEDS SENSIBLES

Large choix de chaussures, chaussons

Service Conseil

NOUVELLE COLLECTION

Chausseur inimitable TROUVÉ
— DEPUIS 1920 —
30 rue du Docteur Leroy
LE MANS
02 43 23 07 36
RCS 3849149820010

MEPHISTO
CHAUSSURES D'EXCEPTION
33 rue des Minimes
LE MANS
02 43 28 86 49
RCS 31086471500027

Logos: MEPHISTO, Gabor, remonte, rieber, SUAVE, Semelflex, LA VAGUE, Ercl, Exquise

ÉPHÉMÉRIDE

Cette semaine, nous fêtons les...

Mercredi 30 novembre

Andréa. Elles sont intelligentes et indépendantes.

Jeudi 1^{er} décembre

Florence. Elles sont équilibrées et ont le sens de la famille.

Vendredi 2

Viviane. Elles sont énergiques et ambitieuses.

Samedi 3

Xavier. Ils sont sages et déterminés.

Dimanche 4

Barbara. Elles sont intelligentes.

Lundi 5

Gérald. Ils sont diplomates.

Mardi 6

Nicolas. Ils sont audacieux et logiques.

le.mans.maville.com
6, av. Pierre Mendès France - 72000 LE MANS
redaction@lemans.maville.com



Julie MARCHAND
Journaliste

02 43 51 70 41
06 77 89 80 53

julie.marchand@lemans.maville.com



Nicolas PRIETO
Journaliste

02 43 51 70 44
06 89 99 63 62

nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@additi.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdos

Directeur de la publication :

Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution

N°ISSN de «lemans.maville.com» : 2428-1840

Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»

Tirage : 30 000 exemplaires

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

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



Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique

BIO EXPRESS

Juin 1984. Naissance à Mulhouse.

2001. Participe à l'émission *Graines de Star* sur M6.

2006. Premier spectacle « J'aurais voulu être un chanteur ».

2015. Tient l'un des rôles principaux du film *Les fusillés*.

Michaël Gregorio à Antarès, la voix du succès

L'imitateur Michaël Gregorio, accompagné de ses cinq musiciens, présente son nouveau spectacle, *L'Odysée de la voix*, à Antarès ce vendredi.

Notre nouveau spectacle s'appelle « *L'Odysée de la voix* », référence à « *L'Odysée de l'espace* » de Stanley Kubrick. Pourquoi ce clin d'œil cinématographique ? **Michaël Gregorio** : C'est un film que j'adore. Au départ, j'imaginai ce spectacle comme une ode à la voix. Pour dire que j'ai qu'une seule voix, pas 150 : quand je la perds, je n'en ai plus d'autres pour chanter. Je voulais parler de ce rapport à la voix, de ce qu'elle dit de nous. Très vite, je me suis rendu compte que ce spectacle se construisait comme un voyage. De là est née « *L'Odysée de la voix* ». On s'est dit que ce serait intéressant de jouer avec les codes du film.

Combien de chansons allons-nous retrouver dans ce nouveau spectacle ?

Honnêtement, je ne peux pas vous dire. C'est vraiment pas mon truc les chiffres. Une cinquantaine peut-être !

On a l'impression que votre voix est modulable à l'infini...

Non... Pour moi, je n'ai pas la voix de quelqu'un d'autre. C'est toujours ma voix qu'on entend, et finalement celle de tout le monde. On a tous des endroits plus ou moins cachés qui nous permettent de la faire résonner autrement. Au fond, on est tous des imitateurs : on apprend en imitant, on a l'accent de notre région, de nos parents car nous sommes des éponges, puis on imite notre prof de musique, notre prof de chant... On est tous capables d'imiter. Certes, il y a des prédispositions et j'ai beaucoup beaucoup travaillé pour donner l'illusion que je peux faire beaucoup de choses. Mais c'est loin d'être infini.

Sur scène, vous faites revivre des absents, comme Johnny Hallyday. Ressentez-vous une émotion particulière du public à ce moment du spectacle ?

C'est assez touchant, en effet. Les retours sont beaux et forts. C'est l'une des seules chansons, *Diego*, que je reprends du précédent spectacle car les gens me la demandaient, et je l'interprète avec un réel plaisir. Ensuite, j'enchaîne avec Michel Berger, avec une petite surprise entre ces deux titres.

C'est un spectacle qui arrive après de graves problèmes de santé qui vous ont privé de votre voix pendant plusieurs mois. A-t-il une saveur particulière ?



PHOTO : PIERRETFLORENT

Oui, effectivement. Les problèmes de voix que j'ai rencontrés ont nourri le spectacle. C'était une épreuve, une expérience et je suis plus fort que tout ça aujourd'hui. Pas que je maltraitais ma voix avant, pas du tout, mais maintenant je la connais encore mieux. Ça m'a forcé à changer des choses vocalement. Tant pis si certaines personnes pensent que je suis précautionneux mais je n'ai pas du tout envie de revivre cette épreuve une seconde fois.

Avez-vous retrouvé depuis toutes vos facultés ?

C'est différent. Il y a des choses que je ne peux plus faire et d'autres que je fais différemment mais je suis très heureux de la façon dont j'ai retrouvé ma voix.

Vous êtes allé cette semaine à la Star Academy pour une masterclass avec les élèves (N.B : l'interview a été réalisée le 9 novembre). Quels conseils leur avez-vous

donnés ?

C'était très touchant, de belles rencontres. Les questions qu'ils m'ont posées m'ont beaucoup ému car ce sont des interrogations que j'avais moi aussi à leur âge, quand j'ai commencé. J'ai essayé de leur apporter des réponses, de les rassurer notamment sur la confiance en soi, le doute, le trac. Je trouve que leur professeur de théâtre, Pierre de Brauer, est extraordinaire. J'aurais aimé m'asseoir avec les élèves et participer aux cours car c'est un super pédagogue.

Plus jeune, vous étiez assez timide. Et, aujourd'hui, après toutes ces années de carrière ?

Je le suis toujours mais j'ai confiance en ce que je sais faire. Mais je doute beaucoup. Justement, c'est que je disais hier aux élèves de la Star Ac : le doute, c'est aussi savoir se remettre en question, avancer. Avoir confiance en soi ne veut pas dire être sûr de soi. Je ne suis pas sûr de moi, je me cher-

che, je me trompe parfois mais j'ai confiance. Je me dis que ce n'est pas grave et je passe à autre chose. Mais c'est vrai qu'au début, je n'avais pas ça. Et puis je suis quelqu'un d'assez traqueur. Aujourd'hui, même si le trac est toujours là, il est plutôt positif. Au début, il pouvait me couper les jambes. On a aussi pas mal parlé de ça avec les élèves : le trac, on en a besoin mais il ne faut pas qu'il nous accompagne sur scène. En aparté, l'une des élèves m'a dit qu'elle tremblait sur scène, on a pu en discuter et c'était émouvant car je me revois il y a 20 ans quand je démarrais, avec ces mêmes problématiques.

Vendredi 2 décembre
À 20 heures
Antarès
2 avenue Antarès
Contact : 02 43 40 70 00
Tarifs : de 39 à 59 euros

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Salon vins & gastronomie

Le Salon Aux Vignobles ! fait étape au Mans, où il s'ouvre, à nouveau, sur le monde de l'artisanat gastronomique et viticole. Pour cette 16^e édition de l'événement, 100 artisans et producteurs venus de toute la France donnent rendez-vous aux gourmands, gourmets ou simples curieux.

Chaque terroir développe en permanence des produits de caractère, issus de savoir-faire uniques que chaque exposant viendra défendre avec passion. Savamment agencés, leurs stands promettent d'offrir aux regards, comme à la dégustation, une multitude de gourmandises aux saveurs originales et variées (chocolats ou thés, charcuterie ou fromages, vins bio, artisanaux ou d'appellation d'origine).

Le vendredi 2 décembre
de 17 à 21 heures
Le samedi 3 de 10 à 19 heures
Le dimanche 4 de 10 à 18 heures
Centre des expositions
1 avenue du Parc des expositions
Tarif : 5 euros
GRATUIT jusqu'à 16 ans

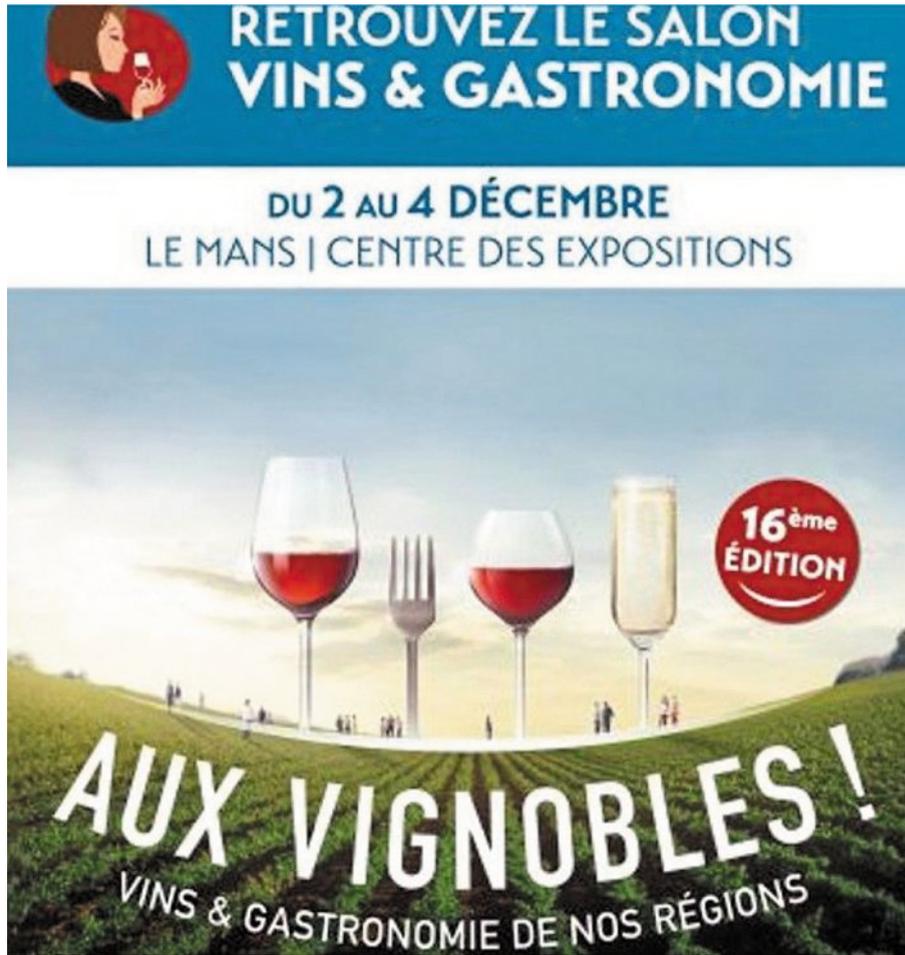


PHOTO : FOIRE AUX VINS

■ Perles & fracas

#EXPOSITION

PERLES & FRACAS
— Abstraction géométrique

Pierre Massé
[R.PI]

Du 09 novembre
Au 17 décembre 2022

PALAIS DES CONGRÈS ET DE LA CULTURE
LE MANS



PHOTO : PERLES & FRACAS

Quand la géométrie rencontre le graffiti et que formes et lettres se croisent au rythme des coulures... Pierre Massé surnommé [R-PI] déborde d'énergie à l'approche de ses nombreux supports. Son écriture nous donne à voir le débordement sous toutes ses expressions, qu'il soit contenu, maîtrisé, géométrique ou purement et simplement insupportable comme une hémorragie. Mais entre les lettres, les formes, les couleurs, circule toujours une énergie puissante qui signe toutes ses créations.

Jusqu'au 17 décembre
Sur les horaires d'ouverture
Palais des congrès
Rue d'Arcole
Contact : 02 43 43 59 59
GRATUIT

■ Attraction foraine

Un concert-spectacle à partir de 11 ans sera proposé au théâtre de Chaoué.

« Mêler mes mille remous intimes aux gens qui se promènent, fusionner mes sursauts, mes pics d'adrénaline, mes zones de turbulence aux nacelles qui dansent... On tourne tourne et puis parfois, un doute s'invite à la fête : qu'est-ce-qu'on fout là en fait ? Tourner en rond, mais à quoi bon ? Sommes-nous des hamsters ? Envolons-nous, en voulons-nous encore ? Tourne tourne, tout le monde est là : les vieux amants qui ne s'aiment plus, les petits enfants roses et joufflus, Johnny-sans-peur au King Boxer... »

Vendredi 2 décembre à 19h30
Samedi 3 décembre à 18 heures
Théâtre de Chaoué
11 rue du moulin de Chaoué à Allonnes
Contact : reservation@theatrechaoue.fr
Tarif : 5 euros



PHOTO : ATTRACTION FORAINE

■ Fest Noz des Bretons du Mans

Après deux ans d'interruption, les Bretons du Mans vont, comme par le passé, organiser un fest noz en fin d'année. Et pour que ce soit une vraie reprise, ils ont choisi des vedettes incontournables des scènes bretonnes. Le duo Tifaga est un duo « qui monte », qui petit à petit s'installe aux premiers rangs, avec une guitare « punchy », et un diato puissant qui saura vous faire lever les pieds... Soirée avec repas à 19 heures et Fest-Noz à 21 heures.

Samedi 3 décembre à 19 heures
Maison de quartier Pierre Guédou
Impasse Floréal
Plus d'informations sur bretonsduMans.e-klablog.com/
Tarifs : Fest Noz seul : 9 euros / Soirée avec repas : 25 euros



PHOTO : DR



EXPOSITION

Visite commentée de l'expo
« Au pied du mur »



PHOTO : N.P

L'enceinte romaine du Mans fait l'objet depuis 2017 d'une étude approfondie menée par des archéologues et historiens. Le musée Jean-Claude-Boulard – Carré Plantagenêt propose un parcours de visite permettant d'aborder les raisons de sa construction mais aussi de mieux appréhender les modes de vie aux IV^e et V^e siècles au Mans.

Samedi 3 décembre à 14h30
2 rue Claude Blondeau
Musée JC Boulard - Carré Plantagenêt
Contact : carre.plantagenet@lemans.fr
Tarifs : de 4 à 6 euros. **GRATUIT** jusqu'à 18 ans
Sur inscription dans la limite des places disponibles.

ÉVÈNEMENT

Pop Up Store Henri IV

Marques sarthoises mais aussi venues de la France entière se rassemblent pour la deuxième édition du Pop Store Henri VI. A l'origine du projet, Camille, créatrice de la marque pour enfant *Rose et Balthazar* : « L'intérêt est de dynamiser le centre-ville en cette période de fêtes, de proposer de la nouveauté et des exclusivités. » L'année dernière, Le Pop Up Store avait accueilli plus de 1000 visiteurs sur une journée. Au programme pour 2022, une quinzaine de créateurs parmi lesquels Rose et Balthazar, Happy Day, Mes Jolis Bibelets, Fleur d'Avril, Poutch et Cie, Les Petits Yéyés, Emmy Moa, Loix, Laetita Angeard, Vintage Store Lovers...

Samedi 3 et dimanche 4 décembre
de 10 à 18 heures
Hôtel Henri IV
24 place de l'Eperon
Contact : camille@rose-et-balthazar.fr
GRATUIT

Dissemblance

Après plusieurs dates en novembre, le spectacle est de retour début décembre au cabaret Le Patis.



Samedi 3 décembre

Dissemblance : manque de ressemblance entre des êtres, des choses. On dit souvent que « qui se ressemble s'assemble ». Cette année le cabaret Le Patis prend le pari de vous prouver le contraire.

Camille, directeur d'un cabaret à la dérive, se voit contraint de recruter une nouvelle troupe d'artistes. Seulement, le casting ne se passe pas exactement comme il l'avait prévu... aucun ne correspond aux attentes ... Arrivera-t-il à rassembler cette troupe au caractère bien singulier ? Défi relevé ! Entre

chants, danses, numéros visuels, et humour, les artistes ont bel et bien l'intention de bousculer les stéréotypes du music-hall. La promesse d'une soirée pleines de surprises..!

Le repas sera suivi d'un spectacle pour une soirée pleine de plaisir.

A 19h30
Cabaret Le Patis
38-40 rue d'Eichthal
Contact : cabaretlepatis@orange.fr
Tarifs : de 82 à 19 euros
Réservation sur indiv.themisweb.fr

EXPOSITIONS (SUITE)

« L'étoffe des flamands, mode et peinture au XVII^e siècle »

Les musées des Beaux-Arts du Mans, d'Angers et de Tours s'associent pour proposer, à partir des collections de peinture nordique de ces trois musées, une exposition consacrée au dialogue entre mode et peinture dans les Pays-Bas au XVII^e siècle. Par la diversité des thèmes abordés tout au long de l'exposition du musée de Tessé, l'étoffe des Flamands offre une approche inédite du costume et de son évocation par les écoles du Nord. Le parcours aborde, de manière très large, des questions sociales, commerciales, économiques et même philosophiques propres aux Pays-Bas de cette époque.

Jusqu'au 29 janvier 2023
Sur les horaires d'ouverture
Musée de Tessé
2 avenue de Paderborn
Contact : musees@lemans.fr
GRATUIT

« Géants, au temps des dinosaures »

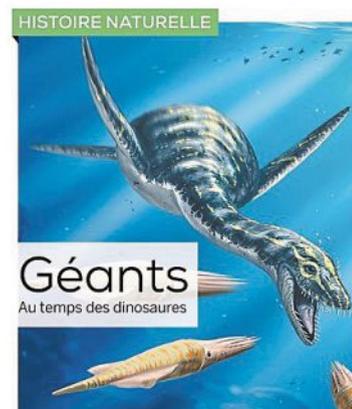


PHOTO : VILLE DU MANS

Le musée Vert vous invite à un voyage dans le temps à l'époque des grands dinosaures. Il y a 165 millions d'années, le territoire sarthois est recouvert par la mer, peuplée de grands reptiles marins. L'exposition évoque cette faune géante du Mésozoïque, aujourd'hui disparue. Des fossiles exceptionnels du Jurassique sont présentés dont un élasmosaure découvert en 1864 à Saint-Rémy-du-Val et restauré pour l'exposition.

Jusqu'au 31 juillet 2024
Sur les horaires d'ouverture
Musée vert
Contact : 02 43 47 39 94
204 avenue Jean Jaurès
GRATUIT

NOËL AU PAYS DES CHÂTEAUX

Du 3 décembre 2022 au 2 janvier 2023

Venez vivre la magie de Noël en Touraine

noelaupaysdeschateaux.com

[@tourainevaldeloire](https://www.facebook.com/tourainevaldeloire)

Touraine

Val de Loire

RENCONTRES

Vanessa Schneider

Successions

L'argent, le sang et les larmes

L'univers impitoyable des grandes familles

PHOTO : ALBIN MICHEL

Vanessa Schneider sera présente chez Doucet afin de présenter son livre *Successions, l'argent, le sang et les larmes*.

« Un père, des enfants, une entreprise à transmettre. Balzac en a fait le terrain de nombreux romans, les Américains des séries à succès, mais la réalité dépasse la fiction. Cette enquête riche en révélations plonge dans les coulisses et les secrets de famille du capitalisme français (...) Au fil d'un récit haletant, deux journalistes réputées nous dévoilent pour la première fois la véritable nature du pouvoir en France. »

Mercredi 7 décembre à 18 heures
Librairie Doucet
 66 avenue du Général de Gaulle
 Contact : 02 43 24 43 20
GRATUIT

Eric Giacometti et Jacques Ravenne

Eric Giacometti et Jacques Ravenne seront également présents chez Doucet en fin de semaine afin de présenter leur nouveau livre *Le royaume perdu*.

« 1229. Terre sainte. Alors qu'une mystérieuse secte d'assassins fait régner la terreur, l'empereur mystique Frederic II, l'ordre des teutoniques et les chevaliers templiers s'affrontent pour retrouver le secret des secrets. Antoine Marcas part en quête du véritable livre d'Enoch, un manuscrit apocryphe, convoité par des start up de pointe, prêtes à tout pour s'en emparer. Eric Giacometti et Jacques Ravenne livrent un nouveau thriller explosif et initiatique avec leur héros, le commandant Franc-maçon Antoine Marcas.

Vendredi 9 décembre à 18 heures
Librairie Doucet
GRATUIT

Irish Celtic

La balade irlandaise et toute sa troupe débarque au Palais des congrès début décembre.

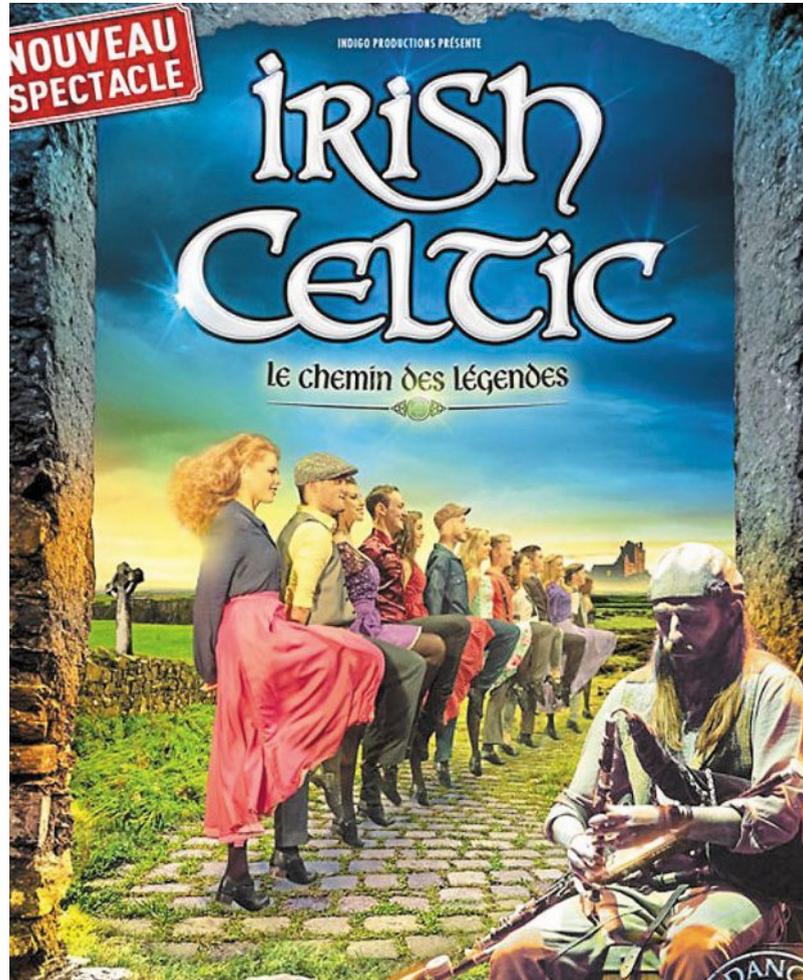


PHOTO : N.P

Mercredi 7 décembre

Dans ce troisième et dernier opus de la saga Irish Celtic, on retrouve les emblématiques Paddy Flynn et Diarmuid. Père et fils tiennent le pub familial qui résonne des musiques traditionnelles, des rires et des discussions des clients...

Un voyage initiatique

Pour casser cette routine et transmettre à Diarmuid ce qu'il doit savoir de son identité culturelle, de son histoire familiale, Paddy l'invite à entreprendre un voyage initiatique où se mêlent valeurs, légendes et traditions. Diarmuid pourra ainsi prendre toute la mesure de l'amour filial, mieux com-

prendre ses racines, s'ancrer encore davantage dans sa terre natale et ancestrale.

Balade irlandaise

A l'instar des USA qui possèdent leur mythique Route 66, synonyme d'évasion, de liberté et de découverte, l'Irlande a, elle aussi, la sienne.

Et cette balade irlandaise porte le nom de Chemin des Légendes !

Mercredi 7 décembre
A 20 heures
Palais des congrès
 Rue d'Arcole
 Contact : 02 43 43 59 59
 Tarifs : de 45 à 53 euros

SPECTACLES

Véronique Dicaire



Véronique Dicaire est de retour avec de toutes nouvelles voix : Clara Luciani, Angèle, Aya Nakamura, Jain, Dua Lipa, parmi d'autres surprises... Entourée de danseurs et de musiciens, elle offre à son public des chorégraphies renversantes et une ambiance digne des plus grands concerts.

Vendredi 9 décembre à 20 heures
Antarès
 2 avenue Antarès
 Contact et billetterie sur : antareslemans.com
 Tarifs : de 49 à 68 euros

« Maman »



Pour ses débuts au théâtre, Vanessa Paradis partagera l'affiche avec Eric Elmosnino, Felix Moati Moati et Gabor Rassov. Dans « Maman », elle y incarne une femme sensible, attachante et émouvante, un rôle imaginé et écrit pour elle par Samuel Benchetrit. En coréalisation avec Les Théâtrales.

Vendredi 9 décembre à 20h30
Palais des congrès
 Rue d'Arcole
 Contact : 02 43 43 59 59
 Tarifs : de 37 à 46 euros

La Flambée

Comédie Music-Hall

02 43 23 04 21

REVUELAFLAMBEE.COM

Imagine

DU 7 AU 22 JANVIER 2023

NOUVEAU LIEU

LE MANS

FORUM

PARC DES EXPOS

IDEE CADEAU

OFFREZ DES PLACES DE SPECTACLE !

Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films



www.lemans.maville.com

La liste des films à l'écran, complétée gratuitement ci-dessous, peut-être incomplète en raison de nos horaires de bouclage (le mardi matin) et de la mise à jour parfois tardive des sites de cinéma. Pour plus d'informations nous vous invitons à vous connecter sur le site:

www.lemans.maville.com

Du 30 novembre au 6 décembre 2022

CGR LE COLISÉE

BAYAM SHOW : BIENVENUE AU CINÉMA !

Sortie le 09/11/2022, 0h44, **ANIMATION**, de Noredine Benazzia.

mer. 30, sam. 3: 13h30 / dim. 4: 10h45, 13h30. (Dès 3 ans)

BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION

Sortie le 19/10/2022, 1h36, **Aventure**.

mer. 30, ven. 2, lun. 5, mar. 6: 15h45 / jeu. 1, sam. 3: 13h30 / dim. 4: 10h45, 15h45.

BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER

Sortie le 09/11/2022, 2h42, **Aventure**.

mer. 30, mar. 6: 13h30, 16h30, 17h45 / jeu. 1, sam. 3: 13h30, 16h30, 20h / ven. 2, lun. 5: 13h30, 16h30, 17h45, 20h / dim. 4: 10h30, 16h30, 20h, jeu. 1: 17h45 / dim. 4: 13h30 / mar. 6: 20h.(VO)

DU CRÉPITEMENT SOUS LES NÉONS

Sortie le 16/11/2022, 1h32, **Dramatique**.

mer. 30, ven. 2, sam. 3, mar. 6: 18h / jeu. 1, dim. 4, lun. 5: 20h30. (Interdit - 12 ans)

ENZO LE CROCO

Sortie le 30/11/2022, 1h47, **Aventure**.

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6: 13h30, 15h45, 18h / dim. 4: 10h45, 13h30, 15h45, 18h.

FILM SURPRISE

Sortie le 30/05/2022, 2h00.

INU-OH

Sortie le 23/11/2022, 1h38, **ANIMATION, Dramatique**.

jeu. 1, dim. 4, mar. 6: 16h / ven. 2, lun. 5: 13h30 / sam. 3: 18h. mer. 30: 18h15 / ven. 2, lun. 5: 16h.(VO)

LA MAISON

Sortie le 16/11/2022, 1h30, **Dramatique**.

mer. 30, ven. 2, sam. 3: 20h30 / jeu. 1: 13h30, 18h / dim. 4, lun. 5: 18h / mar. 6: 13h30, 20h30. (Interdit - 16 ans)

LE CHAT POTTÉ 2 : LA DERNIÈRE QUÊTE

Sortie le 07/12/2022, 1h42, **Aventure**. **AVANT-PREMIERE** : dim. 4: 13h30.

LE NOUVEAU JOUET

Sortie le 19/10/2022, **Comédie**.

mer. 30, ven. 2, dim. 4: 15h45, 20h30 / jeu. 1, lun. 5, mar. 6: 13h30, 15h45, 20h30 / sam. 3: 13h30, 15h45, 18h, 20h30.

LE PÔLE EXPRESS

Sortie le 01/12/2004, 1h39, **Aventure, Famille**, de Robert Zemeckis.

mer. 30: 16h / dim. 4: 11h15. (Dès 6 ans)

LES FEMMES DU SQUARE

Sortie le 16/11/2022, 1h45, **Comédie**.

mer. 30, ven. 2, lun. 5, mar. 6: 13h30, 18h, 20h45 / jeu. 1: 15h30, 18h, 20h45 / sam. 3: 15h45, 18h, 20h45 / dim. 4: 13h30, 18h, 20h30.

NOVEMBRE

Sortie le 05/10/2022, 1h47, **Policier**, de Cédric Jimenez.

mer. 30: 18h, 20h30 / jeu. 1: 15h45, 18h, 20h35 / ven. 2: 13h30, 15h45, 18h, 20h30 / sam. 3: 20h30 / dim. 4: 13h30, 18h, 20h30 / lun. 5, mar. 6: 15h45, 18h, 20h30.

SAMOURAÏ ACADEMY

Sortie le 12/10/2022, 1h37, **Famille, Animation**, de Rob Minkoff.

mer. 30, sam. 3: 13h30, 15h45 / dim. 4: 10h45, 15h45.

SHEWILL

Sortie le 30/11/2022, 1h35, **Fantastique**.

mer. 30: 13h30, 15h45, 20h30 / jeu. 1, ven. 2, lun. 5, mar. 6: 13h30, 15h45, 18h, 20h30 / sam. 3: 14h30, 16h30, 18h30, 20h30 / dim. 4: 15h45, 18h, 20h30.(VO)

SIMONE, LE VOYAGE DU SIÈCLE

Sortie le 12/10/2022, 2h20, **Biopic**, de Olivier Dahan. Avec Elsa Zylberstein, Lilou Kintgen, Rebecca Marder...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6: 13h15, 20h15 / dim. 4: 10h45, 13h15, 20h15.

WORD ART ONLINE - PROGRESSIVE - SCHERZO OF DEEP NIGHT

Sortie le 03/12/2022, 1h30, **Aventure, Animation**, de Ayako Kono.

LE ROYAL

JACK MIMOUN ET LES SECRETS DE VAL VERDE

Sortie le 12/10/2022, 1h42, **Aventure, Comédie**.

ven. 2, sam. 3: 20h.

L'INNOCENT

Sortie le 12/10/2022, 1h40, **Comédie**, de Louis Garrel. Avec Roschdy Zem, Anouk Grinberg, Noémie Merlant...

sam. 3: 17h30 / dim. 4: 15h / lun. 5: 20h.

SIMONE, LE VOYAGE DU SIÈCLE

Sortie le 12/10/2022, 2h20, **BIOPIC**, de Olivier Dahan.

mer. 30: 20h / dim. 4, mar. 6: 17h.

LES CINÉASTES

ANNIE COLÈRE

Sortie le 30/11/2022, 2h00, **Comédie Dramatique**, de Blandine Lenoir.

mer. 30: 15h45, 20h / jeu. 1: 15h45, 18h / ven. 2: 13h30, 20h30 / sam. 3: 20h30 / dim. 4: 18h20 / lun. 5: 15h45, 18h15 / mar. 6: 16h, 18h15, 20h45.

ARMAGEDDON TIME

Sortie le 09/11/2022, 1h55, **Dramatique**, de James Gray

mer. 30: 18h15 / jeu. 1: 15h45 / sam. 3: 13h45 / dim. 4: 20h30 / mar. 6: 16h15.(VO)

AUCUN OURS

Sortie le 23/11/2022, 1h47, **Dramatique**, de Jafar Panahi.

mer. 30: 13h30, 18h15 / jeu. 1: 16h / ven. 2: 16h30 / sam. 3, lun. 5: 18h30 / dim. 4: 11h / mar. 6: 13h45, 18h15.(VO)

BILLIE HOLIDAY, UNE AFFAIRE D'ÉTAT

Sortie le 02/06/2021, 2h08, **BIOPIC, Dramatique**, de Lee Daniels.

lun. 5: 20h.(VO)

COW

Sortie le 30/11/2022, 1h34, **Documentaire**, de Andrea Arnold.

mer. 30: 16h15 / jeu. 1: 17h / ven. 2: 13h30 / sam. 3: 15h15.(VO)

DAYS

Sortie le 30/11/2022, 2h06, **Dramatique, Romantique**, de Tsai Ming-liang

mer. 30: 15h45 / dim. 4: 15h40 / lun. 5: 16h / mar. 6: 20h30.(VO)

FUMER FAIT TOUSSER

Sortie le 30/11/2022, 1h20, **Comédie**, de Quentin Dupieux.

mer. 30: 13h30, 20h30 / jeu. 1: 15h15, 20h30 / ven. 2: 17h, 21h15 / sam. 3: 17h15, 20h45 / dim. 4: 13h45, 19h / lun. 5: 16h45, 20h30 / mar. 6: 14h, 20h45.

HOPPER

Sortie le 25/10/2022, 1h30, **Documentaire**, de Phil Grabsky.

jeu. 1: 18h.(VO)

LE LOUP ET LE LION

Sortie le 13/10/2021, 1h40, **Aventure, Famille**, de Gilles de Maistre.

dim. 4: 15h30.

LELYCÉEN

Sortie le 30/11/2022, 2h02, **Dramatique**.

mer. 30, lun. 5: 13h30, 20h30 / jeu. 1: 13h30, 18h15 / ven. 2: 14h, 18h / sam. 3: 18h15, 20h30 / dim. 4: 15h10, 20h30 / mar. 6: 15h45, 20h30.

LE SOUFFLE AU COEUR

Sortie le 28/04/1971, 1h59, **Dramatique**, de Louis Malle..

jeu. 1: 20h30 / lun. 5: 13h30.

LE VOLEUR

Sortie le 22/02/1967, 2h02, **Comédie Dramatique, Policier**, de Louis Malle.

ven. 2: 20h30 / dim. 4, mar. 6: 13h30.

LES AMANDIERS

Sortie le 16/11/2022, 2h05, **Comédie Dramatique**, de Valeria Bruni Tedeschi.

sam. 3: 13h30.

LES ANNÉES SUPER 8

Sortie le 07/09/2022, 1h03, **Documentaire**, de Annie Emaux, David Emaux-Briot. Avec Annie Emaux,

mar. 6: 18h30.

LES HUIT MONTAGNES

Sortie le 21/12/2022, 2h27, **Dramatique**, de Charlotte Vandermeersch, Felix Van Groeningen.

AVANT-PREMIERE : ven. 2: 18h30.(VO)

LES MIENS

Sortie le 23/11/2022, 1h25, **Dramatique**, de Roschdy Zem. Avec Sami Bouajila, Roschdy Zem, Meriem Serbah...

mer. 30: 15h15, 18h15 / jeu. 1, sam. 3: 13h30, 18h45 / ven. 2: 15h15, 18h45 / dim. 4: 13h30, 18h20 / lun. 5: 16h30, 20h30 / mar. 6: 17h45.

NOËL AVEC LES FRÈRES KOALAS

Sortie le 16/11/2022, 0h46, **ANIMATION, Famille**, de Tobias Fouracre.

mer. 30, sam. 3: 17h / dim. 4: 11h.

NOUS

Sortie le 16/02/2022, 1h57, **Documentaire**, de Alice Diop.

mer. 30: 20h30.

OPÉRATION PÈRE NOËL

Sortie le 23/11/2022, 0h43, **Aventure, Animation**.

mer. 30: 15h30 / sam. 3: 16h / dim. 4: 17h30.

PACIFICTION - TOURMENT SUR LES ÎLES

Sortie le 09/11/2022, 2h45, **Dramatique, Espionnage**, de Albert Serra.

dim. 4: 20h15.

PLUS QUE JAMAIS

Sortie le 16/11/2022, 2h03, **Dramatique**, de Emily Atef.

dim. 4: 11h.

SAINT-OMER

Sortie le 23/11/2022, 2h02, **Judiciaire, Dramatique**, de Alice Diop. Avec Kayije Kagame, Guslagie Malanda...

mer. 30: 13h30, 18h15 / jeu. 1: 13h30, 20h30 / ven. 2, mar. 6: 15h45 / sam. 3: 16h / dim. 4: 18h / lun. 5: 18h15.

MÉGA CGR

BAYAM SHOW : BIENVENUE AU CINÉMA !

Sortie le 09/11/2022, 0h44, **ANIMATION**, de Noredine Benazzia.

mer. 30, sam. 3, dim. 4: 10h50, 12h10. (Dès 3 ans)

BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION

Sortie le 19/10/2022, 1h36, **Aventure, Famille**, de Pierre Coré.

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6: 11h15, 18h / dim. 4: 18h.

BLACK ADAM

Sortie le 19/10/2022, 2h05, **Fantastique**, de Jaume Collet-Serra.

tj. 19h40, 22h15.

BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER

Sortie le 09/11/2022, 2h42, **Aventure, Fantastique**, de Ryan Coogler..

mer. 30, mar. 6: 10h30, 13h50, 16h, 17h45, 20h / jeu. 1: 10h30, 16h, 17h45, 20h, 21h / ven. 2, lun. 5: 13h50, 16h, 17h45, 20h, 21h / sam. 3: 10h30, 16h, 18h, 20h / dim. 4: 10h30, 16h, 17h55, 20h, 21h. mer. 30, mar. 6: 21h / jeu. 1, dim. 4: 13h50 / ven. 2, lun. 5: 10h30 / sam. 3: 21h15.(3D)

BONES AND ALL

Sortie le 23/11/2022, 2h10, **Dramatique, Horreur**, de Luca Guadagnino. Avec Timothée Chalamet, Taylor Russell, Mark Rylance...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, dim. 4, lun. 5: 16h30, 22h05 / mar. 6: 22h05. mar. 6: 16h30.(VO) (Interdit - 16 ans)

CE NE SERA PAS NOTRE DERNIER NOËL

Sortie le 23/11/2022, 1h41, **Comédie, Musique**, de Juan Manuel Coto. Avec Carlos Aguillo, Teresa Ferrer, Mamen Garcia...

mer. 30, sam. 3, dim. 4: 11h15 / jeu. 1, ven. 2, lun. 5, mar. 6: 11h15, 15h45.

COULEURS DE L'INCENDIE

Sortie le 09/11/2022, 2h16, **Dramatique, Historique**, de Clovis Cornillac. Avec Léa Drucker, Benoit Poelvoorde, Alice Isaaz...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, dim. 4, mar. 6: 10h50, 13h45, 16h30 / lun. 5: 10h50, 13h45.

ENZO LE CROCO

Sortie le 30/11/2022, 1h47, **Aventure, Comédie**, de Will Speck, Josh Gordon.

tj. 11h10, 13h30, 15h40, 17h55, 20h10.

JACK MIMOUN ET LES SECRETS DE VAL VERDE

Sortie le 12/10/2022, 1h46, **Aventure, Comédie**, de Malik Bentalha.

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, dim. 4, mar. 6: 22h15 / sam. 3: 13h45, 22h15.

LA PROIE DU DIABLE

Sortie le 26/10/2022, 1h33, **Horreur, Thriller**, de Daniel Stamm

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, dim. 4, mar. 6: 22h30 / lun. 5: 22h15.

LE CHAT POTTÉ 2 : LA DERNIÈRE QUÊTE

Sortie le 07/12/2022, 1h42, **Aventure, Animation**, de Joel Crawford.

AVANT-PREMIERE : dim. 4: 11h15.

LE MENU

Sortie le 23/11/2022, 1h48, **Horreur, Thriller**, de Mark Mylod

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5: 13h30, 17h50, 20h05, 22h20 / dim. 4: 13h30, 17h50, 20h05 / mar. 6: 13h30, 20h05, 22h20. dim. 4: 22h20.(VO) (Interdit - 12 ans)

LE NOUVEAU JOUET

Sortie le 19/10/2022, **Comédie**, de James Huth. Avec Jamel Debbouze, Daniel Auteuil, Simon Falu...

mer. 30, jeu. 1, ven. 2, sam. 3, lun. 5, mar. 6: 11h, 13h40 / dim. 4: 11h, 13h35.

LE ROYAUME DES ÉTOILES

SPECTACLE MUSICAL

« **Salvador et monsieur Henri** »
20 ans déjà que l'espace culturel Henri Salvador fut inauguré à Coulaines par Monsieur Salvador en personne... Pour l'occasion, une soirée spéciale est organisée. On a tous quelque chose en nous de Salvador ! Alors on rêve de Syracuse, de Juanita Banana, on pleure le lion qu'est mort, on a la maladie d'amour et on s'endort avec une chanson douce.

Samedi 3 décembre
À 20h30
Espace culturel Henri Salvador
2 rue de la Gironde
À Coulaines
À partir de six ans
Entrée libre (sur réservation)



PHOTO : DR

ANIMATIONS

Papéa fête Noël



Plongez dans la féerie des fêtes de fin d'année ! Ouvert les week-ends des 3 au 4 décembre et des 10 au 11 décembre, le parc d'attractions Papéa à Yvré-l'Évêque vous ouvre ses portes pour partager des moments en famille ou entre ami(e)s. Plus de dix attractions seront ouvertes pour l'occasion. Le parc proposera également deux spectacles de Noël par jour, à 14 et 16 heures.

Samedi 3 et dimanche 4 décembre
Samedi 10 et dimanche 11 décembre
De 13 heures à 18h30
Papéa
Lieu-dit Neptune
À Yvré-l'Évêque
Contact : 02 43 89 61 05
Tarifs : de 10 à 22,50 euros

THEATRE

« **Tout allait bien... quand quelque chose de bizarre arriva** »

Tout allait bien dans le monde bleu d'un atelier de couture peuplé de deux personnages aux habitudes bien installées et de boutons bien rangés... Tout allait bien... Quand l'arrivée d'un étrange petit bouton rouge bouscule le quotidien, dérange les certitudes et entraîne les deux personnages dans son histoire... Au fil des péripéties et de sa confrontation aux réalités du monde, le petit bouton rouge vivra la rencontre lui permettant d'être reconnu et de s'intégrer à la communauté.

Mercredi 7 décembre
À 17h30
Espace Scélia
Rue Didier Pironi
Sargé-lès-le-Mans
Tarifs : de 5 à 7 euros

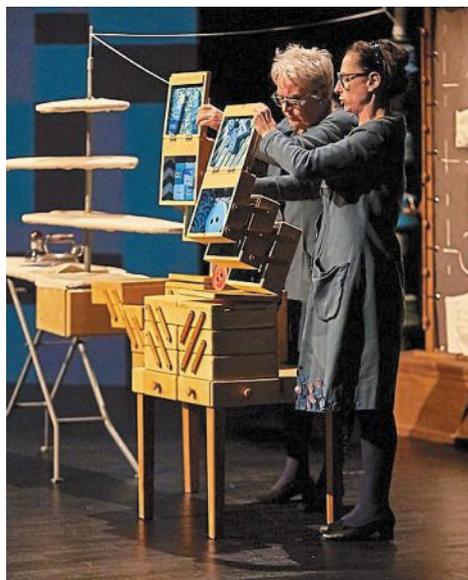


PHOTO : DR

#REJOIGNEZ-NOUS

ET ÉVOLUONS, ENSEMBLE

Profils médicaux, paramédicaux, administratifs et techniques

Sandrine
Infirmière

RECRUTEMENT
+ d'infos sur ch-lemans.fr

confiance privée photography - direction communication CHM

Trésors de dinosaures

Imaginez-vous... Il y a 165 millions d'années, le territoire sarthois était recouvert par la mer et peuplé de grands reptiles marins. Ces dinosaures ont régné des millions d'années avant de disparaître brutalement.

Avec « Géants, au temps des dinosaures », le musée Vert propose aux visiteurs un bond dans le temps pour faire revivre ces géants aux dents longues. Des fossiles exceptionnels du Jurassique y sont présentés dont un élasmosaure découvert en 1864 à Saint-Rémy-du-Val. Il est accompagné de restes d'ichtyosaures et de dinosaures provenant du Muséum national d'Histoire naturelle et de collections privées. En tout, ce sont près de 130 fossiles qui ont investi le musée Vert !

À noter : l'exposition a été prolongée jusqu'au 31 juillet 2024.

Du lundi au dimanche
De 10 à 18 heures
Musée Vert
204, avenue Jean-Jaurès
GRATUIT



PHOTO : JULIE MARCHAND



Le T-Rex, l'un des fossiles les plus impressionnants de l'exposition. Ce crâne est un moulage réalisé à partir d'un des squelettes les plus complets de T-rex.



Un fémur de dinosaure prosauropode.

EN SAVOIR PLUS

Musée Vert

Muséum d'histoire naturelle du Mans, le musée Vert rassemble aujourd'hui 450000 spécimens scientifiques. Une mise en scène attractive permet de présenter la faune, la flore et la géologie locale et d'aborder des thèmes d'actualité comme la biodiversité de la région.



Avec ses trois cornes et sa collerette, le tricératops (à gauche) est facile à identifier.



Après l'extinction des dinosaures et des grands reptiles marins, les mammifères terrestres survivants se sont diversifiés. Les premiers cétacés sont apparus ainsi il y a 55 millions d'années.



Crâne de baleine primitive.

URGENCES

Les numéros

Samu : 15
 Numéro d'appel européen : 112
 Police secours : 17
 Pompiers : 18
 Numéro d'appel pour les personnes sourdes et malentendantes : 114
 Accueil des sans-abri : 115

Pharmacie de garde

Association d'urgence des pharmacies de la Sarthe
 Serveur vocal 24h/24 : 08 25 12 03 04

VOS DÉMARCHES

Mairie centrale

Place Saint Pierre
 02 43 47 47 47

Mairie annexe de Pontlieue

Arrêt de tramway « Saint Martin »
 02 43 47 38 84

Préfecture de la Sarthe

Place Aristide Briand
 02 43 39 70 00

Police municipale

02 43 47 40 17

Objets trouvés

02 43 47 40 93

DÉCHETTERIES

Le Mans

La Chauvinière, rue des Grandes-Courbes. Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h et le samedi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
 Le Ribay, route de Beaugé. Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

A Champagné

Les Courtils, Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h ; et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

A Mulsanne

Rue de la Chesnaie. Le lundi, mardi et mercredi de 14h à 18h ; le jeudi et le vendredi de 9h à 12h et le samedi, de 9h à 12h et de 14h à 18h

À Ruaudin

ZA de Bel-Air, rue Claude-Chappe. Le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h ; le jeudi et le vendredi de 14h à 18h et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

A Saint-Saturnin

Les Morinières. Le lundi, mardi et mercredi de 14h à 18h ; le jeudi et le vendredi de 9h à 12h et le samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

A Sargé lès Le Mans

10 rue des Noisetiers. Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

LES MARCHÉS

Pour remplir son panier ! Mardi

Place Édouard de la Boussinière
 De 7h à 13h
 Cité des Maillets : de 7h à 13h

Mercredi

Place des Jacobins : de 7h à 13h
 Place Henri Vaillant – Pontlieue : de 7h à 13h

Jeudi

Parvis de la Gare Sud : de 16h à 20h
 Cité des Sablons : de 7h à 13h
 Place de la République (alimentation) : de 12h à 19h

Vendredi

Place Washington : de 7h à 13h
 Place des Jacobins : de 7h à 13h
 Centre commercial de Gazonfier (rue Marcel Proust) : de 16 à 20 heures

Samedi

Cité des Pins : de 7h à 13h
 Pâtis Saint-Lazare : de 7h à 13h
 Rue Hippolyte Lecornué : de 7h à 13h
 La Butte : de 7h à 13h

Dimanche

Avenue de Paderborn : de 7h à 13h
 Place Henri Vaillant - Pontlieue : de 7h à 13h

CULTURE

Les bibliothèques

Médiathèque Louis Aragon
 54 rue du Port
 02 43 47 48 74

Médiathèque Sud

Boulevard Jean-Sébastien Bach
 02 43 47 40 23

Médiathèque de L'Espal

60-62 rue de l'Estérel
 02 43 47 39 97

Médiathèque des Saulnières

239 avenue Rhin-et-Danube
 02 43 14 55 20

Bibliothèque des Vergers

45 rue Thoré
 02 43 84 39 43

Bibliothèque Jean Moulin

23 rue Robert-Collet
 02 43 47 48 64

Bibliothèque pour tous :

Châteaubriand
 Cours Châteaubriand
 02 43 78 15 70
 Emeraude
 29 avenue François Mitterrand
 02 43 23 07 33
 Les Bigareaux
 Rue Raymond Persigan, bâtiment J
 06 20 73 26 53

Bibliothèque universitaire du Mans

Avenue Olivier Messiaen
 02 43 83 30 64

les Jacobins
CENTRE COMMERCIAL

DU 03 AU 24 DÉCEMBRE
JOYEUX NOËL !
4000€
DE CARTES CADEAUX
À GAGNER !*

OUVERT LES 04, 11 ET 18 DÉCEMBRE

*RÈGLEMENT DISPONIBLE À LA DIRECTION DU CENTRE, CARTES CADEAUX DE 25€ À 250€

CENTRE-JACOBINS.FR VOTRE CENTRE EN COEUR DE VILLE

Les commerçants de la
rue Nationale vous souhaitent un

Joyeux Noël

TOURIP



COURTS LONGS
34€ 49€

SHAMPOING
COUPE + BRUSHING
+ COULEUR

L'OREAL

LE MANS
8, place Franklin Roosevelt
(haut de la rue Nationale) 02.43.24.72.88.

LE MANS UNIVERSITÉ
6, place Raphaël Elizé
(terminus du tram)
09.72.66.39.18

RCS PARIS 424 327 492 - SAS GROUPE VOG AU CAPITAL DE 3 941 750€ - 27 AVENUE
GEORGE V 75008 PARIS - FRANCHISÉ INDÉPENDANT - GROUPE VOG - 900 SALONS

SILVERY
HOMME & ENFANT



16 rue Nationale - LE MANS
02 43 24 38 61 www.silvery-destockjeans.com
Silvery, le lieu incontournable de la mode sur Le Mans
Ouvert du lundi au samedi de 10h à 19h

runningconseil

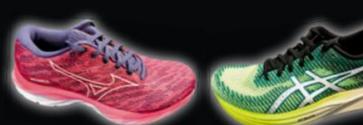
Running

Le Spécialiste depuis 2004

- Course à pied
- Marathon
- Trail
- Rando

BLACK FRIDAY*
Jusqu'au 3 décembre 2022

-30%** SUR CHAUSSURES ET TEXTILES



*Vendredi noir **Sur présentation de cette publicité.
Jusqu'au 3 décembre 2022, hors randonnée et accessoires GPS, offre non cumulable avec tout autre promotion dans la limite des stocks disponibles.

7 rue Nationale - LE MANS
02 43 27 48 77 www.runningconseillemans.com
Ouvert du mardi au samedi

La Boîte à Jeux

- Jeux de société
- Jeux de rôles
- Jeux de cartes
- Jeux d'éveil
- Peluches
- Jouets
- Jonglage
- Jeux plein air
- Cartes à collectionner

Rayon bons plans : Déstockage, boîtes abîmées petits prix**

-10%* sur présentation de cette publicité

www.boite-a-jeux.fr

*Valable jusqu'au 31/12/22, hors rayon bons plans.
**Sur articles signalés. Offre non cumulable.

20 rue Nationale - LE MANS
02 43 14 94 08

body minute

JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE

UN SOIN ACHETÉ = UN SOIN OFFERT*



Rue Nationale : 02 43 81 88 78
Auchan : 02 43 29 52 59
Maine Street : 07 49 12 28 86

*Voir conditions en institut.
www.bodyminute.com

Nathalie vous souhaite de joyeuses fêtes



Oliver

Prêt-à-Porter pour Hommes et Femmes depuis 34 ans

Freda I.Quing ETHNIC BLUE LEVIS Lee

30, RUE NATIONALE - 02 43 24 32 78
www.oliver-jeans.fr

POUR VOS YEUX



Opticien

Profitez des conseils visagistes pour trouver la paire de lunettes qui sublimerait votre visage.

De jolies collections vous attendent :
BASH • LA BRIQUE ET LA VIOLETTE
XIT EYEWEAR • RES-REI • CLEMENCE ET MARGAUX...

18 rue Nationale
02 43 43 84 36 - LE MANS
www.pour-vos-yeux.com

Rythm'n BD
vente occasion, livres, BD, Vinyls, CD, DVD

Bienvenue chez **Rythm'n BD**

Faites-vous plaisir à chercher et trouver un vieux disque en pressage original, une vieille BD plus éditée, un CD que vous cherchiez depuis longtemps, un film que vous vouliez absolument revoir, un standard du polar ou SF pour les vacances.

Bien sûr, tous nos articles d'occasion sont en bon état.

Pour les fêtes, découvrez nos coffrets BD, CD, vinyle, Beatles, Hendrix, The Clash...

31 rue Nationale - LE MANS
02 43 57 77 64 - www.rythmnb.com

Le Palais du Café

Artisan Torréfacteur

Vaste gamme de cafés, thés.
Porcelaine anglaise & japonaise
Accessoires autour du thé et café



17 rue Nationale - LE MANS
02 43 24 66 66
www.palaisducafe.fr

la Clé de Vie
Librairie

Mieux Etre et Spiritualité

NOUVEAU

Bracelets en pierres naturelles sur mesure en fonction de vos besoins

IDÉES CADEAUX

- Lithothérapie, pendule, minéraux
- Oracles et Tarots
- Bougies, encens
- Statues

24 rue Nationale 72000 LE MANS
Tél. 02 43 28 27 42
RCS Le Mans 852 790 925

Des box qui cartonnent

PHOTO : PIXARAY



De nombreuses start-ups se partagent aujourd'hui le marché des « box repas » livrés à domicile, avec la promesse d'offrir au consommateur un réel gain de temps, tout en lui permettant de concocter des plats sains et savoureux. Le leader Hello Fresh, propose de faire un large choix parmi une vingtaine de recettes faciles à cuisiner, ainsi qu'une box pour les végétariens. La marque Rutabago mise, quant à elle, sur le bio et des produits issus de circuits courts. Enfin, Quitoque privilégie le « made in France », le fait maison et les produits de saison.

DES PRODUITS RÉGIONAUX

« Les produits que l'on va trouver dans le panier Good food for mama sont essentiellement bios et locaux. Je travaille avec Les Halles de la Gaudine, à Saint-Pavace, des producteurs bio à Saigné-l'Évêque et le grossiste « Mon P'tit potager » qui travaille lui-même avec des producteurs locaux. »

Contact

Lien Ulule :

<https://fr.ulule.com/good-foodformama/>

Site internet :

www.goodfoodformama.fr

Instagram :

goodfoodformama

À table, c'est (déjà) prêt !

Finie la monotonie du « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » ! La livraison à domicile de « boîtes prêtes à cuisiner » ou « box repas » fait des adeptes depuis quelques années, portée par l'évolution des habitudes de consommations depuis la pandémie de Covid-19. Parmi les microentreprises sarthoises ayant misé sur ce créneau, on trouve Good food for mama ou encore Malice Service (page 13). La rédaction les a rencontrées.

Des repas clés en main pour permettre aux mamans en post-partum de continuer à manger sainement et de manière variée, tout en baissant leur charge mentale : la bonne idée vient d'Aline Lebrene (photo), 36 ans, habitante de Saint-Pavace. Si Good food for mama – c'est le nom de son projet entrepreneurial – s'inspire directement des paniers leaders sur le marché du « prêt à cuisiner », comme HelloFresh et Quitoque (voir encadré), c'est aussi et surtout le fruit d'une longue réflexion personnelle autour de la maternité. « Les jeunes mamans manquent de soutien, surtout si leur famille est loin, et ont peu de temps pour mitonner de bons petits plats. Or, on sait que l'alimentation a un rôle crucial pour se remettre sur pied et prévenir la dépression postnatale », explique cette maman de deux enfants de 2 et 4 ans et belle-maman de deux adolescents de 12 et 15 ans. Les chiffres sont en effet édifiants : entre 15 % et 20 % des mères souffriraient de dépression dans l'année suivant la naissance de leur enfant. Des difficultés qu'a connues Aline Lebrene. « Sans tomber vraiment en dépression, j'ai eu une période compliquée. On se sent souvent isolée pendant le congé maternité. J'avais hâte que



Aline Lebrene conçoit des paniers repas pour les nouvelles mamans.

PHOTO : JULIE MARCHAND

mon conjoint rentre le soir, je trouvais les journées très longues », confie celle qui a exercé un poste de cadre dans le secteur BTP, à Spay, pendant douze ans... Avant de réfléchir à une reconversion professionnelle. « En 2018, enceinte de mon premier enfant, mon mari a eu des problèmes de santé et a été hospitalisé. Après cela, on a décidé de changer radicalement notre façon de nous nourrir. On ne mange rien qui ne sort pas de notre cuisine. Au fur et à mesure des mois, on a vu une nette amélioration de son état de santé. La nourriture a fortement contribué à sa remise sur pied. Depuis, l'alimentation équilibrée est devenue notre philosophie, un mode de vie ». Convaincue que le bien-être passe par l'assiette et de l'importance pour les femmes dans leur « mois d'or » (les quarante jours qui suivent l'accouchement) de bien se nourrir, Aline Lebrene a imaginé le concept de Good food for

mama « pour prendre soin de ces femmes ».

Le coparent aux fourneaux

La particularité des box de Good food for mama : les plats répondent aux besoins nutritionnels des jeunes mamans, allaitantes ou non. « Avec des produits qui vont favoriser la lactation ou booster leur vitalité. Une nutritionniste m'aide à élaborer les recettes ». Risotto, soupe miso, ramen : les recettes – toutes salées – se veulent gourmandes mais rapides à préparer. « L'objectif étant que ce soit le coparent qui soit aux fourneaux », ajoute la Sarthoise. Mais aussi que les plats plaisent à toute la famille car, cerise sur le gâteau, « on peut soit choisir une formule pour nourrir deux bouches, soit plus, s'il y a des enfants. ». Les paniers seront livrables à domicile, au minimum une fois par semaine, dans toute la

France à compter de février 2023, date de lancement officiel de sa petite entreprise, et il sera aussi possible d'offrir une carte-cadeau à la jeune maman « plutôt que d'offrir un énième doudou... ».

L'entrepreneuse a plus d'une recette dans son panier. Si tout va bien, elle compte développer un potager en permaculture à quelques mètres de son domicile et ainsi proposer directement les légumes cultivés par ses soins dans les paniers. Un circuit on ne peut plus court !

Pour la soutenir dans son projet, rendez-vous sur la plateforme Ulule pour faire un don. La campagne s'arrête le 6 décembre.

Julie Marchand

julie.marchand@lemans.maville.com

NOËL

au Mans

et ses nombreuses idées cadeaux !

Faites vos achats de Noël dans vos commerces de proximité

La semaine prochaine, dans

le mans.maville.com

retrouvez notre dossier spécial 7 pages

Livréeé, délivréeé

Anais Théroix et Jennifer Leroy, deux sœurs, ont lancé Malice Service au mois d'octobre. Elles livrent quotidiennement des plats à Beaumont-sur-Sarthe et ses alentours.

Comment avez-vous eu l'idée de lancer Malice Service ?

Anais Théroix : Cela s'est fait un petit peu par hasard, je faisais de l'aide à domicile et j'ai rencontré une personne qui proposait cette activité de livraison de repas avant moi. Elle souhaitait arrêter et m'a proposé de reprendre le projet donc j'ai saisi l'opportunité. J'ai fait trois ans de microentreprise et cela fait un an que nous sommes SAS (société par actions simplifiée).

Vous exercez déjà dans la commune de Fresnay-sur-Sarthe ?

A.T : Je faisais la même chose qu'aujourd'hui, mais nous n'avions pas de local. On a loué la cuisine de la salle des fêtes de Fresnay pendant un an. Avec Malice Service, on s'est installé pour de bon, à Beaumont désormais.

Quels sont les repas que vous proposez au quotidien ?

Jennifer Leroy : Nous faisons de la cuisine assez traditionnelle, qui respecte les saisons et qui s'adapte à notre clientèle, avec entrée, plat, fromage et dessert. En plus de ça, depuis notre installation à Beaumont, nous avons développé la restauration rapide, c'est-à-dire qu'on propose des plats à emporter le midi aux particuliers, en plus de ceux livrés. On fait des sandwiches, des salades, des menus complets. Nous développons aussi une partie traiteur en ce moment, afin de proposer nos services pour des événements, à partir de 6 personnes.

Quelles sont les personnes auxquelles vous livrez des repas ?

J.L : Nous faisons de la préparation de repas qu'on livre chez les personnes âgées pour leur maintien à domicile, pour celles qui ne veulent pas aller en maison de repos ou de retraite. Nous prévoyons une quantité



Jennifer Leroy (à gauche) et sa sœur Anais Théroix, les deux dirigeantes.

PHOTO : EAT & FÊTES

pour les personnes âgées puisque c'est notre cœur de cible, mais tout le monde peut nous demander, y compris des entreprises. Les repas sont principalement pour le midi, mais certaines personnes âgées nous demandent des repas du soir aussi, que l'on joint dans les commandes si besoin.

Quelles sont les villes pour lesquelles vous assurez une livraison ?

J.L : Toutes les villes aux alentours de 20 kilomètres de Beaumont-sur-Sarthe. On va jusqu'à Champfleury, Maroles les breaux, Saint-Léonard-des-Bois... On ne descend pas trop vers Le Mans pour l'instant. C'est principalement de la campagne.

Comment faites-vous les choix des menus ?

J.L : Ma sœur a travaillé pendant pas mal de temps avec un boucher/charcutier pour se former, nous avons gardé certains de leurs menus, mais nous proposons aussi nos choix, on essaye de varier et on s'inspire surtout de la saison avec des entrées froides pour

l'été et des soupes pour l'hiver par exemple.

Comment les préparez-vous ?

J.L : Nous avons fait aménager une cuisine professionnelle avec du matériel tout neuf. Tous les matins nous préparons les repas que l'on livre ensuite. Nous avons un véhicule professionnel frigorifique pour ne pas briser la chaîne du froid. Nous livrons entre 35 et 40 repas par jour.

Le client paie au plat, au menu, par semaine ?

J.L : Nous avons plusieurs formules, tout dépend de ce que le client veut. Le menu classique est constitué d'une entrée, d'un plat, du fromage et d'un dessert. Les clients ont le choix de prendre juste entrée/plat/dessert ou aussi une option potage que nous proposons. Pour les personnes assez régulières, nous faisons une facture au mois, mais on a ce qu'il faut pour payer en carte bancaire ou espèces si besoin le jour même.

Est-ce que la livraison de repas est un concept de plus en plus tendance selon vous, y compris pour

un public plus indépendant qu'auparavant ?

A.T : Ce n'est pas évident à analyser, disons que la livraison est super pratique pour les personnes âgées, et je dirais que cela devient aussi intéressant pour les personnes qui sont très actives et qui veulent quelque chose de prêt à consommer, chez eux ou à leur bureau.

Il est aussi possible de venir chercher son repas le midi à la boutique. Dans des stocks limités ?

A.T : Depuis qu'on s'est installé à Beaumont, nous cuisinons les quantités dont on a besoin, et un petit peu plus de manière à en laisser pour les clients qui souhaiteraient prendre un repas à emporter. Même si pour l'instant la vente à emporter est assez secondaire.

Malice Service
20 rue Georges Rouault
Commandes par téléphone :
06 17 20 47 00 ou mail :
malice.service72@gmail.com
Facebook : Malice Service

Nicolas Prieto

nicolas.prieto@lemans.maville.com

■ Les Frères Toque, toujours au top

Originaires d'Angers et installés au Mans depuis l'hiver 2020, Les Frères Toque et leurs livraisons de repas à domicile continuent leur petit bonhomme de chemin. Au programme, toujours une sélection des meilleurs restaurateurs de la ville, une livraison assurée à vélo, et une rémunération fixe à l'heure des coursiers, L'entreprise cofondé par Louis Prézelin vient d'ailleurs récemment de poser ses bagages dans une toute nouvelle et quatrième ville : Bordeaux.

MALICE SERVICE EN IMAGES



PHOTO : MALICE SERVICE

■ Quels ingrédients ?

« On essaye de faire fonctionner au mieux le circuit local : le boulanger est juste à côté, les viandes viennent du boucher de Beaumont, on se sert également de différentes adresses de Fresnay où nous avons quelques repères », confie Jennifer Leroy, qui s'occupe davantage de l'organisation et de l'administratif quand sa sœur gère plutôt la partie cuisine.

Classique & Jazz partout avec vous !

CLAZZ Radio

Ecoutez-nous sur www.clazz.radio ou sur l'application gratuite pour mobiles, tablettes et enceintes connectées.

Pil' Vite

Des idées cadeaux : montres hommes femmes, enfants, réveils, pendules, stations météo, bracelets de montre, portefeuilles, bijoux fantaisie.

REPARATION TOUTES MARQUES, VENTE ET POSE DE PILES, CLÉS MINUTES.

Marques
CERTUS • GO • INOTIME • CASIO
• AVI.8 • WATCH • HAPPEN
• LEE COOPER • LULU CASTAGNETTE
• TRINQUET

Centre Sud Galerie commerciale
57 Av. Georges durand • LE MANS • 02 43 72 12 53
RCS Le Mans A 323 424 622

PIL'VITE
La pile que vous cherchez est ici !

Les animations

« Nous avons organisé une soirée Halloween avec décoration, musique, lumières... C'est quelque chose que nous aimerions répéter de façon plus régulière et pour d'autres occasions. Nous aimerions proposer de la musique vivante un ou deux samedis par mois, on cherche des musiciens parmi les étudiants ou des gens qui veulent jouer. Cela permettrait de créer une atmosphère. On aura sûrement quelque chose de prévu pour Noël et la Saint-Sylvestre », se projette Ruben Archakian.



PHOTO : N.P

Mangez et lancez !

Ruben et Tigran Archakian (à gauche et à droite de la photo) ont ouvert un endroit pour le moins original il y a quelques semaines. À proximité de l'université, boulevard Georges Méliès, Hungry Viking Burger propose aux clients de manger des hamburgers ou des hot dog maison, tout en ayant la possibilité de lancer des haches.

Un concept originaire du Canada que les deux frères sont les premiers à lancer en France. Rencontre avec Ruben Archakian, le responsable.

Hungry Viking Burger
51 boulevard Georges Méliès
Du lundi au jeudi de 11 à 14
et de 18 à 22 heures
et le vendredi jusqu'à 23 heures
Le samedi de 11 à 23 heures
Le dimanche de 17 à 22 heures
Contact : 09 73 88 97 26
Instagram : hungryvikingburgers



Ruben et Tigran Archakian en compagnie de Mehdi et Jean-David, les cuisiniers.

PHOTO : N.P



PHOTO : N.P



PHOTO : HUNGRY VIKING BURGER

LE CONCEPT

Unique en France

« À ma connaissance, nous sommes les seuls en France à proposer le lancer de haches et la restauration. La partie lancer de hache est gérée par la franchise L'Hachez-vous, qui est le premier réseau de France, et la partie restauration a été créée par moi-même. On voulait apporter quelque chose de frais et d'original dans le coin. Au début il n'y avait que le lancer de haches qui était prévu, je trouvais ça dommage. Quand j'ai trouvé le local et que j'ai vu qu'il était grand, je me suis dit que ce serait bête de perdre une partie de l'espace et qu'il y avait la place pour faire quelque chose à côté. Le lancer de hache se rapproche de la culture viking, donc je cherchais un nom sympa autour de ça. En mangeant j'imaginai un Viking affamé et cela a donné le nom Hungry Viking. »

LA CARTE

Burgers et hot dogs

« Nous proposons des burgers originaux que l'on a créés de A à Z. Il y en a neuf différents, avec des classiques au poulet, cheeseburger, avec nuggets, mais aussi des plus osés. En plus des salades et des desserts déjà à la carte, nous avons ajouté depuis quelques semaines des hot dogs. On essaye de rivaliser avec les burgers « haut de gamme » situés en centre-ville, sauf que nous sommes plus loin du centre, mais plus proche des étudiants et des personnes qui travaillent aux alentours de l'université, avec des tarifs un peu plus abordables. L'idée est que les clients rentrent dans un vrai univers, toute la décoration n'est, d'ailleurs, pas encore finie. On a fait beaucoup de travaux mais il nous reste encore quelques petites retouches à apporter. »

LES CLIENTS

Étudiants, mais pas que

« Les étudiants viennent surtout le midi alors que le soir ce sont davantage des familles ou des amis entre eux. On travaille justement sur des tarifs un peu plus avantageux pour les étudiants, nous avons déjà quelques réductions. Ensuite, il y a deux clientèles : ceux qui lancent des haches uniquement, et ceux qui lancent et qui dans la foulée vont venir manger en salle. Il y a 10 % de remise sur le menu quand quelqu'un vient lancer la hache et qu'il reste manger ensuite. Nous avons 5 types de haches qui sont progressives : à chaque nouvelle partie le client débloque une hache. Certaines personnes passent juste pour prendre des photos, cela me fait rire. L'idée était de créer un endroit sympa pour que les gens puissent faire une activité originale entre amis ou en famille. »

LES HACHES

Un vrai sport

« Il y a des gens vraiment motivés pour venir jouer et qui sont dans la compétition, d'autres qui viennent davantage pour s'amuser. On va bientôt proposer des abonnements comme pour les salles de sport afin de permettre aux gens de venir n'importe quand ils veulent. Il faut savoir que le lancer de hache est un vrai sport, il y a deux disciplines : une à 4 mètres et l'autre à 7 mètres. Ici nous ne proposons que 4 mètres car en intérieur c'est la distance maximale. Le but va déjà être de réussir à planter la hache (rires). Ce n'est pas forcément évident du premier coup. Une fois que la rotation et la force sont trouvées cela devient plus facile. Nous avons des fiches explicatives pour pouvoir faire des matchs en comptant les points, et plusieurs jeux afin de diversifier l'activité. »

L'ENVI' TAMINÉE

GALETTES / CRÊPES
Composées avec ENVIE !

www.envie-maine.com



CET HIVER

DU 15 NOVEMBRE AU 3 FÉVRIER !

DU LUNDI AU VENDREDI

chez ENVIE 72

envie⁷²
ZAC DU VIVIER
2 RUE CHARLES DARWIN
72700 ALLONNES
DE 12H À 16H30
02 43 50 32 33

SOUPES

Faites le plein de ENVI'tamines !

de 12h à 16h30

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

EN IMAGES

**Des créateurs
made in Sarthe**



Les bougies Lune et Louise sont fabriquées de manière artisanale, à base de cire de soja, sans OGM et biodégradable.



Les boules de Noël personnalisées, à accrocher sur le sapin !



Les bijoux en simili cuir et argile polymère de Little Sweet Peony



(De gauche à droite) Roseline, Angélique et Chloé, trois des créatrices qui exposent à la boutique éphémère tout au long du mois de décembre.

PHOTO : J.M.

Noël, c'est demain !

Une quinzaine de créatrices locales investissent l'ancien local de la boutique Myrtille, rebaptisé « D2mains Noël ».

À quelques semaines de Noël, une boutique éphémère vient d'ouvrir en centre-ville, entièrement dédiée au savoir-faire d'une quinzaine de créatrices sarthoises. L'initiative est née de Chloé Chesnel et Angélique Chevallier (photo), anciennes gérantes de la boutique de créateurs D2mains au 5 rue du Hallai dans le Vieux Mans, qui a fermé ses portes le 19 novembre. « La boutique à l'année n'était pas forcément viable, car quand on est artisans, on a besoin de temps pour produire. Or, on a tous et toutes des emplois du temps chargés et il y avait peu de renfort à la boutique. Alors, notre idée, c'était de fermer ce magasin et de tester la boutique éphémère. Aujourd'hui

ici, dans l'ancienne boutique Myrtille, en 2023 peut être ailleurs. On donne tout maintenant et l'année prochaine, ce sera une nouvelle page, on verra bien où le vent nous mènera », assure Chloé Chesnel.

Promouvoir l'artisanat local

Dans leur hotte, les créatrices arrivent avec plein de pépites à offrir pour les fêtes de fin d'année. Des pièces uniquement faites à la main et locales. « On a énormément de savoir-faire en Sarthe. Promouvoir l'artisanat local permet aux clients de venir à la rencontre des artisans, de pouvoir discuter avec eux, d'en apprendre plus sur leur travail ».

Des objets déco et écoresponsable de Rose à petit pois, les bijoux de Léonard fait du bazar et d'Amélie Créations, les bougies naturelles de Lune et Louise, des objets à personnaliser de Little Sweet Peony, les toiles de Jeanne Verdreau... Tout cela et bien plus encore est à découvrir jusqu'au 31 décembre.

Boutique éphémère D2mains Noël
Place de la Sirène
Contact :
boutique.d2mains@gmail.com
Facebook : D2mains Noël

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

ELLES AIMENT

La boutique Hope



PHOTO : J.M.

« Une boutique très sympa pour dénicher de jolis vêtements pour femme »

6 rue Saint Martin

Le Café Folk



PHOTO : J.M.

« Il y a une bonne ambiance, et la cuisine est délicieuse, bio, végétarienne et fait-maison. »

9 rue du Cornet

L'Arche de la Nature



PHOTO : J.M.

« Pour s'y ressourcer. On y passe la moitié de notre vie avec les enfants ! »

Rue de l'Estérel

Vos cadeaux de Noël
sont chez
Myrtille & Chauss'tilou
19 rue St Jacques
du 6 mois au 40

vitrine animée dès le 01/12

Ouvert le dimanche de 14h à 18h

O'père Lafouine
Vide-greniers permanent

UNE NOUVELLE FAÇON DE VENDRE OU D'ACHETER DES BIENS D'OCCASION !

Triez, videz votre cave, garage et vos placards...
Vendez au lieu de jeter, et gagnez de l'argent !

ALORS N'HÉSITEZ PLUS, RÉSERVEZ UN STAND ! ET VENEZ FOUINER !

10 bd Pierre Lefauchaux LE MANS (à côté de Bricoman) - 02 43 72 60 83

Lundi : 14h - 18h30
Du mardi au samedi : 10h - 18h30

www.operelafouine.com

Un nouveau livre pour Claude Brossier

Passionné depuis plusieurs années par la faïence et la céramique, Claude Brossier s'est appuyé sur des professionnels experts et cinq grosses années de recherches personnelles afin de sortir le livre *La Faïencerie retrouvée* au mois de mai dernier.

Un ouvrage qui retrace l'histoire de la manufacture qui se trouvait dans la forêt de Bonnétable, « La Villa du Rond », à l'origine de faïences artistiques de grande qualité à destination de la France mais aussi de pays comme la Grande Bretagne ou les États-Unis. Oubliée de nos jours, c'est une page importante du patrimoine sarthois qui est mis en lumière. Claude Brossier était d'ailleurs convié au salon du livre en octobre dernier afin d'y présenter cette riche histoire.



PHOTO : ACIB (ASSOCIATION CULTURELLE INTERCOMMUNALE À BONNÉTABLE)

■ La cathédrale

« C'est très étonnant car selon l'endroit par lequel on arrive, côté Jacobin ou place du Cardinal Grete, on n'a pas du tout la même impression. Selon où on se situe, on ne voit pas toujours toute la hauteur de la cathédrale. C'est intéressant de voir que tout est resté aux alentours, les maisons très anciennes, c'est vraiment magnifique. Côté Jacobins, on y aperçoit toute sa majesté avec sa dentelle de pierres. Et puis on peut l'apercevoir de très loin donc ce n'est pas négligeable. »



PHOTO : R.R

■ L'Abbaye royale de l'Epau

« Un endroit magnifique avec le dortoir aux moines. À l'extérieur le jardin est un très bel endroit, moins connu. Depuis quelques mois il y a un très beau poulailler royal qui a été installé. Cela vient compléter tout ce qui se passe dans ce lieu. C'est bien que le Conseil départemental mette de plus en plus en lumière ce très beau lieu historique. »



PHOTO : J.M

■ Parc Monod

« Il est sur l'emplacement de l'ancienne caserne. C'est un bel écrin de verdure dans la ville. Selon les saisons, c'est vraiment agréable de s'y rendre. Et puis il y a un bâtiment qui a été conservé avec quelques appartements. Cela permet de garder la mémoire de ce que c'était par le passé. J'aime bien les manifestations qu'il y a de temps en temps, comme Plume et Pinceau au mois de mai. »



PHOTO : J.M

■ Ode et Lys

« Un endroit très sympathique qui est situé avenue Louis Cordelet. C'est un bistrot gourmand. Quand on passe devant, on ne se rend pas compte de ce qu'il y a à l'intérieur. Il y a une belle terrasse à l'arrière qui permet de profiter des beaux jours. Tout est fait maison, l'accueil est très bon, je le recommande sans hésiter. »



PHOTO : ODE ET LYS

■ Les quais de Sarthe



PHOTO : N.P

« On n'en entend pas suffisamment parler. C'est une zone très sympathique, d'un côté comme de l'autre. Quand on flâne entre le port, le pont Gambetta, quand on passe de l'autre côté de la Sarthe tout le long de la muraille... C'est un lieu très intéressant. »

■ Musée des 24 Heures

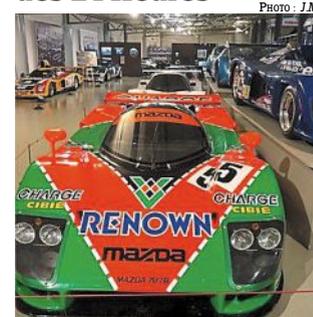


PHOTO : J.M

« On a la chance d'avoir ce beau musée qui va s'agrandir, je l'ai appris récemment. C'est un bel écrin pour mettre en avant la ville à travers l'automobile. Ce musée au pied du circuit est à faire absolument si on ne le connaît pas. Il y a une vraie volonté de poursuivre cette mise en relief et il faut encourager cela. »

Le Livre



PHOTO : LA CONCRETE

La Faïencerie retrouvée

Editeur : La Concrète

320 pages

Prix : 39 euros

Disponible

à la Librairie Thuard

Renseignements :

faience.bonne-table@orange.fr

Les adresses

L'Abbaye Royale de l'Epau

Route de Changé

à Yvré l'Évêque

Parc Monod

6 rue Marceau

Ode et Lys

6 avenue Louis Cordelet

Musée des 24 Heures

9 place Luigi Chinetti



Photo : N.P

Des soins version 2022

A 25 ans, Marie Hémon a ouvert un institut spécialisé dans les soins de la peau de dernière technologie au mois de mars, rue Victor Bonhommet. Rencontre.

Vous avez étudié le marketing et la communication sur Paris avant la crise sanitaire. Qu'est-ce qui vous a poussé à abandonner ce parcours et à ouvrir votre institut, Narcisse Skincare ?

Marie Hémon : J'étais en alternance en région parisienne, j'ai terminé ce contrat en pleine période de Covid. Je me suis retrouvée un peu sans rien, je me suis remise en question. J'étais revenue en Sarthe, chez mes parents. J'avais cette idée de monter un institut spécialisé dans les soins de la peau, mais davantage sur le long terme, quand j'en aurais marre d'être sur Paris et des bureaux. Finalement, c'est arrivé plus vite que prévu. J'ai ouvert au mois de mars.

Quels liens avez-vous avec le soin de la peau ?

Depuis toute petite j'adorais cet univers. Il y a trois, quatre ans, j'ai eu de l'acné à retardement et c'est vraiment à ce moment-là que j'ai approfondi le sujet. Je sentais qu'il y avait quelque chose à faire.

Comment avez-vous acquise les compétences pour travailler dans ce milieu ?

Je me suis formée sur Paris, sur les différentes techniques que j'emploie aujourd'hui, que ce soit dans l'utilisation des machines mais aussi pour connaître encore plus en profondeur la peau. Il y a pas mal de choses à savoir.

Ce n'est pas trop intimidant d'avoir d'aussi grosses responsabilités à votre âge ?

Un peu et en même temps c'est très satisfaisant de me dire que j'ai quelque chose à moi, que je gère tout de A à Z. Que ce soit le rapport à la clientèle, la comptabilité, c'est impressionnant mais une fois qu'on est dedans cela se fait bien.

Quelles sont les différentes prestations que vous proposez ?

Aujourd'hui, je propose 5 prestations que l'on peut réserver en ligne, mais je peux aussi faire du sur-mesure. Je propose des diagnostics gratuits, mes soins sont technologiques donc c'est assez important d'expliquer les techniques et de trouver la meilleure possible pour chaque personne.

Il y en a-t-il une qui rencontre plus de succès ?

Oui, l'hydraface, qui est un gros nettoyage de peau et hydratation en profondeur. C'est une technique qui vient des États-Unis et qui convient à tout le monde, qu'on ait une peau jeune ou une peau plus mature. C'est un peu la base.

Chaque prestation est sur mesure ou est-ce qu'il y a des étapes « standards » à respecter ?

En général on commence toujours par un petit nettoyage de peau, on enlève les petites peaux mortes, et à la fin on

termine toujours par un petit masque hydratant. C'est ce qu'il y a entre ces étapes qui peut être modulable pour du sur-mesure.

Vous utilisez les produits cosméceutiques Clinicare. Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des produits que j'ai découverts en formation. Je les ai testés et ce qui change, c'est que c'est une marque de cosméceutiques, donc au-dessus des marques cosmétiques que l'on retrouve un peu partout. C'est beaucoup plus puissant, et ils ont un acide hyaluronique composé de toutes petites molécules et qui va permettre de bien pénétrer dans la peau.

À quel public ces soins s'adressent-ils ?

C'est assez vaste, aussi bien des personnes très jeunes pour de l'acné que des dames plus âgées pour du vieillissement cutané. La clientèle est plutôt féminine mais c'est ouvert à tous.

Ils sont adaptés à n'importe quels types de peaux ou est-il préférable de vous consulter seulement en cas d'imperfections ?

Qu'on ait une vraie problématique ou que l'on vienne pour du nettoyage ou un petit coup de boost, j'ai des techniques qui permettent d'agir.

Les soins ont, pendant très longtemps, été prisés par les femmes. Est-ce que c'est quelque chose qui évolue aujourd'hui ?

Ma clientèle est très largement féminine,

il y a juste mon frère qui est venu tester pour me faire plaisir et un autre homme. Il y a une petite appréhension de leur part, j'espère que ça va venir.

Est-ce que vous avez davantage de demandes à l'approche des fêtes de fin d'année ?

Le mois d'octobre a été très calme, j'en ai profité pour communiquer sur les journaux locaux. Sur novembre je vois que la prise de rendez-vous augmente, j'espère que cela suivra sur décembre également. Je propose des cartes cadeaux donc j'espère que cela fonctionnera aussi.

Avez-vous une ambition à plus long terme, avec Narcisse Skincare ou ailleurs ?

J'aimerais à l'avenir ouvrir quelque chose de plus grand, développer un pôle diététique, travailler avec plusieurs personnes, avoir un vrai centre. Mais pour l'instant je suis très bien ici.

6 rue Victor Bonhommet
Du lundi au vendredi de 10 à 19 heures
Le samedi de 10 à 14 heures
Contact : 06 75 64 18 49

Rendez-vous et descriptif des prestations sur calendly.com
Site internet : narcisse-skincare.webflow.io

Nicolas Prieto

nicolas.prieto@lemans.maville.com

De l'énergie à revendre

L'entreprise Tilyo, située à Mulsanne, a remporté le premier prix de rénovation à l'événement « Les pros ont du talent ». Rencontre avec Nicolas Leroy, le fondateur.



PHOTO : TILYO

Une grosse année à venir

« 2022 était une année un peu spécifique avec la baisse des aides, mais en 2023 cela va repartir à la hausse. Je pense que l'année prochaine va être l'année de la rénovation énergétique, les lois sont en train d'être votées et on devrait avoir une prime supplémentaire pour changer sa pompe à chaleur en 2023. Toutes les maisons « passoires thermiques » sont concernées, peu importe le revenu des gens », projette Nicolas Leroy.

Ses conseils pour réduire sa consommation

« Faire attention aux appareils qui restent allumés en permanence. 1 degré supplémentaire = 7 % de surconsommation d'après les chiffres. Il faut chauffer sa maison à 19 degrés, si la maison est bien isolée c'est un très bon confort », reconnaît le responsable de Tilyo.

En savoir plus

Tilyo

6 rue Antoine de Saint Exupery à Mulsanne

Du mardi au vendredi de 9 à 12h30 et de 14 à 17 heures

Contact : 02 43 42 77 12

Site internet : tilyo.fr

Pouvez-vous présenter l'entreprise Tilyo ? Combien de personnes y travaillent ?

Nicolas Leroy : La société a été créée en mai 2019. Nous avons commencé par l'isolation à un euro dont tout le monde a entendu parler. Je suis artisan depuis que j'ai 19 ans, j'en ai 36 aujourd'hui. On s'est développé rapidement sur l'installation des pompes à chaleur, l'isolation extérieure et aujourd'hui, en trois ans et demi, on arrive à un effectif de 35 personnes.

Est-ce que Tilyo offre des prestations « fixées » ou s'adapte à chaque client ?

On souhaite apporter des solutions globales de rénovation énergétique : on s'adapte en fonction du logement du client. Le but est de le rénover afin de faire un gros gain énergétique. On tourne entre 60 et 80 % de gain.

C'est important pour vous d'accompagner les Sarthois dans leurs travaux et dans leurs démarches ?

Totalement oui. L'État met en place pas mal d'aides donc ce sera dommage que chacun ne puisse pas en profiter. Il y a de nombreuses solutions pour payer moins cher ses travaux. Avec Tilyo nous sommes-là pour orienter les gens sur ce dont ils peuvent bénéficier. Il faut savoir que nous leur avançons toutes les aides de l'État, sans avance de frais de leur part. On prend en charge le montage des dossiers, la récupération des aides, les erreurs qu'il peut y avoir, etc. Ce sont des choses assez longues à faire, on permet aux clients de faire des économies de temps.

Est-ce que vous sentez les Manceaux et Mancelles impliqués dans cette démarche de changement énergétique ?

Depuis 2019 nous avons une demande continue. On répond



PHOTO : N.P

à une offre globale, le client ne nous appelle pas juste pour faire de l'isolation ou du chauffage, mais il nous appelle parce qu'il a un réel besoin d'économie d'énergie.

Quelles sont les demandes régulières des clients qui viennent chez Tilyo ?

Ils nous contactent souvent pour savoir à quelles aides ils ont le droit. Ils nous appellent afin d'obtenir le renseignement et voir si c'est intéressant pour eux de remplacer le système de chauffage. On est transparent avec eux, des fois cela ne vaut pas le coup de faire des travaux.

Qui sont justement ces clients ?

Nos clients vont du primo accédant qui achète une maison à la campagne avec tous les travaux à refaire jusqu'au couple déjà installé depuis plusieurs années et qui veut baisser sa facture. En passant par les retraités ou propriétaires/bailleurs. On a tous les portefeuilles.

Tilyo s'occupe de la visite technique à la livraison du chantier en passant par l'aide à la constitution des dossiers. Est-ce que vous collaborez avec d'autres acteurs ou l'ensemble des étapes est réalisé par des salariés de Tilyo ?

Quand j'ai commencé l'aventure on était une dizaine de

personnes, je collaborais avec des artisans partenaires. Depuis quelques mois nous faisons une grande campagne de recrutement pour tout faire en interne à partir de 2023, sans intermédiaire.

En trois ans et demi, vous avez déjà réalisé plus de 3000 chantiers et isolé plus de 250 000 m². Ce sont des chiffres à la hauteur de vos objectifs fixés ?

S'il y a trois ans on m'avait dit qu'aujourd'hui j'en serais là, je n'y aurais pas cru. C'est une belle réussite d'avoir une entreprise comme la nôtre en Sarthe. Je pense qu'on est les seuls à proposer tout ce que l'on propose dans le département. On fait zéro démarchage, on se fait connaître par le bouche-à-oreille et la publicité.

Vous venez de remporter le premier prix de rénovation à l'événement « Les pros ont du talent » le 10 octobre dernier. C'est une fierté ?

C'est une fierté d'avoir été sélectionné par ce magazine. Ils nous ont connus sur Internet, ils ont regardé les retours que l'on avait, nos actualités, les articles sur Tilyo... Cela montre qu'on fait du bon travail.

Quels sont les projets à venir chez Tilyo ?

En cette fin d'année nous lançons une grosse campagne d'embauche : on recherche notamment des plombiers/chauffagistes, des plaquistes, ou encore un poseur de panneaux solaires car les demandes vont exploser l'année prochaine.

Nicolas Prieto

nicolas.prieto@lemans.maville.com

TOUS LES PAPIERS DU QUOTIDIEN SE RECYCLENT.



Journaux, magazines.



Catalogues, annuaires.

TRIER, C'EST DONNER UNE NOUVELLE VIE À NOS PAPIERS

Pour bien trier, téléchargez l'appli Guide du tri



Cahiers, bloc-notes.



Courriers, enveloppes.



Publicités, prospectus.



Tous les autres papiers.

CITEO
triercestdonner.fr

LE MANS FÊTE NOËL 26 NOV AU 31 DÉC

SPECTACLES

ANIMATIONS

ILLUMINATIONS

NOËL AU PORT

BALADE
AUX LAMPIONS

MARCHÉ DE NOËL

VITRINE ANIMÉE

CHALET
DU PÈRE NOËL



www.lemans.fr

:Of course
LE MANS