



## LMtv : 30 ANS DÉJÀ !

Depuis trente ans, LMtv Sarthe accompagne les Sarthois en leur offrant une information de proximité et des programmes ancrés dans la vie locale. Retour sur une aventure audiovisuelle qui a marqué le paysage médiatique du territoire.

P. 16

# lemans maville

N°20 du 19 février au 4 mars 2025 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

**1 LEÇON OFFERTE\***

\*Pour toute souscription formule code + conduite

[lmauto-ecole.fr](http://lmauto-ecole.fr)

NOTRE DAME - 35 av. François Mitterrand  
LA CROIX GEORGETTE - 9 rue du Follery  
Nouveau : **AGENCE UNIVERSITÉ** - 20 Av. René Laennec

E2007200030



## Denys Ezquerro : « Les meilleures rillettes ? Celles de votre charcutier préféré ! »

Denys Ezquerro signe les textes de *Rillettes, une histoire gourmande* (Libra Diffusio), une bande dessinée qui retrace les grandes étapes de l'histoire des rillettes à travers les âges. Rencontre gourmande avec ce natif du Sud-Ouest, amoureux de son terroir d'adoption. **P. 14-15**



### VOYAGE EN CORÉE DU SUD

Élève à l'IFSI, Bertille s'est donné les moyens de concrétiser son rêve : effectuer son stage de 3<sup>e</sup> année en Corée du Sud. Entre son expérience en milieu scolaire et sa passion pour la K-pop, elle partage avec *Lemans Maville* ses découvertes et les temps forts de son séjour.

P. 12-13

### LE MANS TERRE DE JEUX

Le centre-ville s'est enrichi d'une nouvelle boutique dédiée à l'univers « dark fantasy » de Warhammer. Elle vient enrichir l'offre ludique locale, aux côtés de deux institutions bien connues des passionnés : Sortilèges et La Boîte à Jeux. Visite guidée !

P.21

### NECTAR NOIR DES CAFÉS BOC

Cafés BOC fait vibrer la ville au rythme d'un café d'exception, torréfié avec passion. Margot vous emmène dans les coulisses de cette maison emblématique, où elle a choisi un Café Colombie Choco aux notes subtiles pour revisiter un incontournable : l'éclair au café.

P. 22

Du 7 février au 1<sup>er</sup> mars

**GRAND DESTOCKAGE\***

jusqu'à  
**-50%**

\* Offre valable sur les produits signalés en magasin par étiquetage spécial, dans la limite des stocks. Photo non contractuelle.

Un choix important parmi les plus grandes marques

**France literie**

EXPERT DE VOS NUITS

**LE MANS**  
ZAC du Moulin aux Moines  
72650 - LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN  
02.43.57.14.19  
[www.france-literie.fr](http://www.france-literie.fr)





#### Conception - contenus :

Jean-Baptiste d'Albaret  
lemansmaville@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

lemans.maville.com

Imprimerie Ouest-France

10 rue du Breil - 35081 Rennes Cedex 9

Tirage : 30 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Lemans.maville

Numéro 20 - 19 février 2025

Prochain numéro le 5 mars 2025

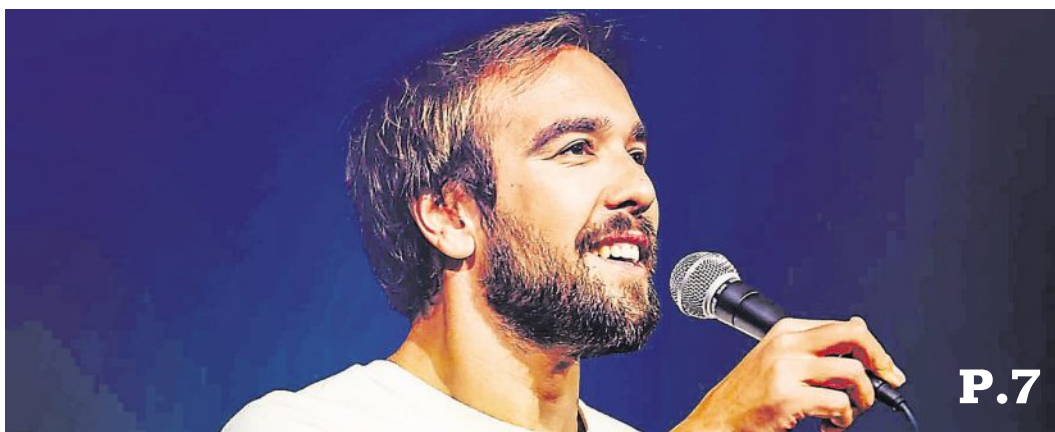
Toutes reproductions d'un article (y compris partie de texte, graphique, photo) sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de la Direction de Maville, est strictement interdite (article L122-4 du code de la propriété intellectuelle).



Imprimé sur du papier UPM  
produit en Allemagne à partir  
de 65% de fibres recyclées.  
Eutrophisation : 0.003kg/tonne.

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

Préservez notre environnement,  
ne pas jeter sur la voie publique



## LE GOÛT DES JOURS HEUREUX

Si Marcel Proust était né au Mans, nul doute que la madeleine de la tante Léonie aurait pris la forme d'une tartine de rillettes. Trésor du patrimoine, emblème du terroir, symbole de convivialité, les rillettes sont ici plus qu'une simple spécialité régionale : elles ont le pouvoir de raviver les souvenirs enfouis de l'enfance et des dimanches en famille. Elles ont le goût des jours heureux...

La preuve avec *Les Rillettes, une histoire gourmande* ! Dans cette bande dessinée illustrée par Timothée Tostivint, Denys Ezquerra plonge avec délice dans la marmite de notre héritage gastronomique. En attendant la 8<sup>e</sup> édition du « Printemps des rillettes » - du samedi 15 au dimanche 23 mars -, l'auteur nous dévoile quelques anecdotes historiques et secrets de fabrication tout en lançant des clins d'œil aux gourmands dans un entretien aussi passionnant pour les esprits curieux que savoureux pour les amateurs de bonne chère.

Mais pas de chauvinisme excessif ! Ce numéro vous invite aussi à un voyage en Corée du Sud, sur les pas d'une jeune étudiante en soins infirmiers, qui partage son quotidien et ses découvertes au pays du Matin calme. Sans oublier vos rendez-vous quinzomadaires habituels : rencontre avec des artisans locaux, bonnes adresses pour satisfaire toutes vos envies, et idées d'évasion pour celles et ceux qui rêvent d'ailleurs.

Bonne lecture !

# SOMMAIRE

## CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-7 Sélection sorties
- p.8-9 Activités en famille
- p.10 Les films de la quinzaine
- p.11 Les coups de coeur du libraire

## TEMPS FORTS

- p.12-13 Tête à tête : Bertille Dubois, un stage mémorable en Corée du Sud
- p.14-15 Une histoire gourmande des rillettes avec Denys Ezquerra
- p.16 La petite histoire : LMTv Sarthe, trente ans déjà !

## 100% LE MANS

- p.18 Minimaville : invente ton propre scénario de BD
- p.20 Déco : des couleurs sombres pour un intérieur lumineux ?
- p.21 Shopping : Le Mans, terre de jeux
- p.22 Pépites food : Cafés BOC
- p.23 Les pépites de Kateryna
- p.26 Escapade : bol d'air dominical à l'île MoulinSart



## ÉVÉNEMENTS



### JOB DATING

#### Trouvez votre emploi

Trouver votre emploi grâce au job dating organisé par l'Association DEPAR (Demandeurs d'Emploi et Précaires d'Arage et ses environs), dédiée à l'accompagnement des demandeurs d'emploi et des personnes en situation de précarité. DEPAR propose divers services pour faciliter l'insertion sociale et professionnelle. Parmi les services offerts, un accompagnement personnalisé avec des conseillers en insertion

professionnelle (CIP) et l'organise de sessions de job dating pour mettre en relation les demandeurs d'emploi avec des employeurs potentiels.

**Jeu. 20 février à 14h**  
**L'Eolienne**  
**67 rue des colleges**  
**Arnage**  
**associationdepar.com**  
**Gratuit**

### SALON DU DISQUE ET DE LA BD 17<sup>e</sup> édition

Une trentaine d'exposants venus de toute la France proposeront vinyles, CD, DVD, bandes dessinées, mangas, littérature jeunesse et produits dérivés, offrant ainsi un large choix aux collectionneurs et amateurs de culture pop. Une platine vinyle, offerte par Boulanger, sera à gagner par tirage au sort. Fidèle aux éditions précédentes, l'événement rassemblera passionnés et curieux dans une ambiance festive et conviviale.



**Dim. 23 février de 9h à 18h**  
**MPT Jean Moulin**  
**23 rue Robert Collet**  
**Entrée : 1€**

### CLUB DE LECTURE GÉNÉRALISTE Romans, BD etc.

Envie d'échanger autour de vos lectures ? Ce club de lecture généraliste accueille tous les passionnés de livres, qu'ils soient amateurs de romans, de bandes dessinées, de documentaires ou de toute autre forme de littérature. Dans une ambiance chaleureuse et détendue, chacun peut partager ses coups de cœur, discuter de ses dernières découvertes et écouter les recommandations des autres participants. Un moment convivial où les pages se tournent au rythme des échanges et des envies de chacun !



**Mar. 25 février à 17h30**  
**Médiathèque Sud**  
**1 bd. Jean-Sébastien Bach**  
**mediatheques.lemans.fr**  
**Gratuit**

ÉCOLES SUPÉRIEURES DES PAYS DE LOIRE



Ipac  
Bachelor  
Factory



MY DIGITAL  
SCHOOL

Win

STUDIO M

IHECF

TUNON

FORMATIONS DE BAC À BAC+5

## VOS ÉCOLES POST-BAC À BAC+5 À ANGERS !



### +98 FORMATIONS

TERTIAIRE - MANAGEMENT - TOURISME - COMPTABILITÉ  
AUDIOVISUEL DESIGN - DIGITAL - MANAGEMENT DU SPORT

### PORTES OUVERTES

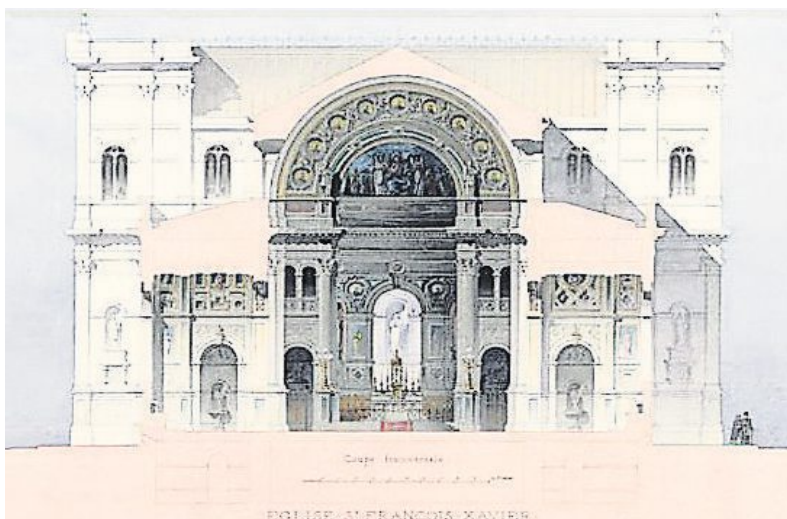
**SAMEDI 8 MARS**  
**10H À 16H**

INSCRIVEZ-VOUS



19 RUE ANDRÉ LE NÔTRE  
49000 ANGERS  
02 41 73 20 30

## EXPOS

**ADRIEN-LOUIS LUSSON****Voyage en architecture**

De La Flèche, où il est né, jusqu'à l'Italie, qu'il a parcourue, plongez dans l'univers d'Adrien Louis Lusson, architecte sarthois du 19<sup>e</sup> siècle. Entre inspiration antique et ambition néogothique, son regard d'érudit a façonné des œuvres remarquables. À travers ses plans de monuments construits, rêvés ou disparus, ses relevés d'architecture antique et gothique, découvrez un témoignage

rare de son talent et de son érudition. Un exceptionnel échantillon de sa bibliothèque et de ses travaux est ici exposé.

**Jusqu'au mer. 9 avril**  
**Médiathèque Aragon**  
**Espace Étude et Patrimoine**  
**54 rue du Port**  
**mediatheques.lemans.fr**  
**Gratuit**

**ENFANCES****Regards d'artistes**

Le musée de Tessé au Mans, le musée des Beaux-Arts de Bordeaux et le musée du Louvre s'associent pour présenter une exposition sur l'enfant et ses représentations artistiques en France de 1790 à 1850. Ce demi-siècle de l'histoire de France est une période de formidable fermentation artistique. Quelles représentations de l'enfance les artistes de cette époque ont-ils proposées ? Ce dialogue entre la peinture, la sculpture et la photographie réunit une centaine d'œuvres.



**Jusqu'au dim. 8 juin**  
**Du mar. au dim. de 10h à 12h30**  
**et de 14h à 18h**  
**Musée de Tessé**  
**2 av. de Paderborn**  
**Gratuit**

**PATRICIA DURAND****Art-Thérapie**

Patricia Durand est artiste peintre et peintre en décors, diplômée de l'Institut Supérieur de Peinture de Bruxelles Van Der Kelen et formée à l'IPEDC Paris aux techniques des panoramiques et des murs peints. Soucieuse d'enrichir sa pratique, elle a complété son parcours artistique par un diplôme d'art-thérapie de la faculté de médecine de Tours, qu'elle met aujourd'hui au service de plusieurs institutions auprès de personnes âgées.



**Jusqu'au ven. 28 février**  
**Tous les jours**  
**Clinique Pole Santé Sud**  
**28 rue Guetteloup**  
**Rens. : 06 61 55 64 21**  
**Gratuit**

**PHÉNOMÈNE SONTAG****L'œuvre féministe de Carole Douillard**

Artiste plasticienne et performeuse, Carole Douillard se livre à un travail profondément politique et féministe mêlant documents, récits et photographies. Depuis plusieurs années, elle explore la question des archives et de la mémoire des gestes, tout en tissant un dialogue artistique singulier avec des figures féminines dont l'importance a été trop souvent éclipsée. Parmi elles, une en particulier la hante et

la fascine : Susan Sontag, essayiste et militante.

**Jusqu'au sam. 22 mars**  
**Visites libres du mar. au sam.**  
**Rés. visites commentées :**  
**quinconces-espal.com**  
**L'Espal**  
**60 rue de l'Estérel**  
**Gratuit**

**BERTRAND VÉTIER****Rouge Nature**

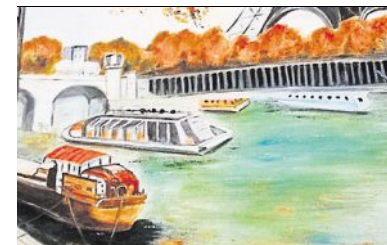
Bertrand Vétier commence à peindre en 1989 à l'École des Beaux-Arts du Mans. Spécialiste de la peinture à l'huile, il explore avec précision le style figuratif. Le portrait demeure son principal centre d'intérêt, lui permettant de jouer avec la lumière sur les peaux nues et de démontrer son talent dans le rendu du drapé, qu'il soit vêtement ou voile révélant la silhouette de ses modèles. L'artiste s'intéresse également à la nature morte, qu'il aborde avec la même sensibilité et maîtrise technique.



**Jusqu'au jeu. 27 février**  
**Du lun. au ven. de 10h à 12h**  
**et de 14h à 17h**  
**Espace ACSAC**  
**26 av. du Général de Gaulle**  
**b.vetier.free.fr**  
**Gratuit**

**JEANINE CHENEAU****Balades...**

Les œuvres exposées incarnent avec justesse l'esprit de l'exposition « Au fil de mes balades ». Si quelques natures mortes aux couleurs chatoyantes, ainsi que quelques portraits et représentations animales viennent ponctuer l'ensemble, ce sont avant tout des paysages pittoresques qui dominent. Paris, New York, Saint-Tropez... Chaque toile semble capturer un instant suspendu, une atmosphère singulière, comme une invitation au voyage à travers le regard de l'artiste.



**Jusqu'au ven. 28 février**  
**Du lun. au ven. de 9h à 12h**  
**et de 13h30 à 17h30**  
**Maison des Arts**  
**18 rue Georges Bizet**  
**Allonnes**  
**Tarif : à partir de 26€**



CONCERTS



OJOS

Duo Électro-pop à fleur de peau

Leurs yeux comme témoins du monde (Ojos signifiant « yeux » en espagnol), leurs cœurs comme écrans des émotions les plus insondables. Après deux EP parus en 2021 et 2023, Ojos – duo formé par Élodie Chamensat et Hadrien Perretant – déploie tout son talent de production pour livrer un album traversé par les questionnements du passage à l'âge adulte, les nuances de l'amour et ses aspérités, ainsi que la quête d'éman-

cipation. Une intensité qui rappelle l'ardeur de M.I.A, la fougue de Noga Erez et les ténèbres de Billie Eilish.

**Jeu. 27 février à 20h30**  
**Salle Jean Carmet**  
**5 bd. d'Anjou**  
**Allonnes**  
**superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 8€**



SOPHIE ALOUR

Saxophoniste au souffle libre

Née en 1974, Sophie Alour découvre le saxophone en autodidacte à 19 ans et forge son apprentissage du jazz sur scène. Dès les années 2000, elle multiplie les collaborations avec des figures majeures comme Wynton Marsalis, les frères Belmondo ou encore Aldo Romano. Artiste reconnue, elle a signé huit albums salués par la critique et accompagne depuis quinze ans le quartet de Rhoda Scott. Son parcours est marqué par de nombreuses distinctions : Django

d'or du jeune talent (2007), Génération Spedidam (2018), Prix Django Reinhardt (2020) et Victoire de la Musique en tant qu'« Artiste instrumentale de l'année » (2022).

**Jeu. 27 février à 20h30**  
**Les Saulnières**  
**239 av. Rhin et Danube**  
**superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 13€**

ROLLAND CRISTAL

Techno lo-fi

Roland Cristal est un personnage haut en couleurs qui s'est fait une place sur la scène électronique en développant un style techno lo-fi, minimaliste et drôle. Artiste DIY (Do It Yourself) par excellence, il est inspiré par des influences aussi diverses que Dimension Bonus (ex Salut c'est cool) pour l'humour, Mr.Oizo pour sa véhémence et Kraftwerk pour l'efficacité épurée ! Ses performances live vous plongent dans son univers excentrique où l'humour et la satire se rencontrent en une zone de fête totale.



**Ven. 28 février à 20h30**  
**Les Saulnières**  
**239 av. Rhin et Danube**  
**superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 17€**

JUST GOSPEL

Entre gospel et pop

Issu de CitéZarts, l'école de musique du Sud-Est manceau, Just Gospel est un chœur vibrant qui explore un répertoire allant du gospel américain aux grands classiques de la pop anglo-saxonne. Leur passion commune et leur plaisir de chanter ensemble transparaissent à chaque performance, offrant au public une expérience aussi émouvante que festive. Porté par quatre musiciens sur scène, le chœur insufflé une énergie communicative qui vous fera voyager, le temps d'une soirée, de l'autre côté de l'Atlantique.



**Sam. 1<sup>er</sup> mars à 20h30**  
**Salle Aimée Prilleux**  
**Rue Léopold Gouloumés**  
**Champagné**  
**02 43 50 90 93**  
**Tarif : à partir de 10€**



DEUX LIEUX, DEUX AMBIANCES !

LIBRAIRIE BULLE 13 rue de la Barillerie Le Mans

lundi 13h-19h, mardi au samedi 10h-19h

ESPACE BIS 18 rue Saint-Martin Le Mans

mardi au vendredi 13h-19h, samedi 10h-13h 14h-19h



www.librairie-bulle.fr

## SPECTACLES



## PLING-KLANG

## L'amour en kit

Adeptes d'un cirque minimaliste teinté d'absurde, Étienne Manceau et Mathieu Despoisse s'attaquent à une notion aussi universelle que subjective : le Couple, avec un grand C. Plutôt que d'en livrer une définition, ils explorent l'un de ses plus grands défis contemporains : le montage d'un meuble en kit IKEA ! Se transformant en bricoleurs-jongleurs-acrobates, les deux complices s'échinent à comprendre,

assembler, visser et coller les pièces détachées de ce casse-tête du quotidien. Peu à peu, les langues se délient et les confidences fusent...

**Mar. 25 à 14h et mer. 26 février à 19h**

**Le Plongeur**

**6 Boulevard Winston Churchill**

**leplongeur-cirque.fr**

**Tarif : à partir de 10€**



## PLUTÔT VOMIR QUE FAILLIR

## L'adolescence, âge ingrat ?

Dans ce spectacle haut en couleur et à l'irrévérence salutaire, quatre jeunes interprètes vous parleront des affres de l'adolescence et des émotions liées aux hormones en ébullition tout en s'amusant avec de la nourriture et en s'adonnant à quantité de plaisirs non moins régressifs... Bourrée de trouvailles visuelles et plastiques, cette œuvre à l'irrévérence salutaire, vous donnera finale-

ment une image assez alléchante de cet âge ingrat que vous avez pourtant rejeté de toutes vos forces...

**Mer. 26 février à 18h  
et sam. 1<sup>er</sup> mars à 18h**

**L'Espal**

**60 rue de l'Estérel**

**quinconces-espal.com**

**Tarif : à partir de 9€**

## VIE DE PIANISTE

## Virtuose en cavale

Il y a 30 ans, le mur de Berlin s'effondre, l'Europe de l'Est est en ébullition et Paul Staïcu quitte la Roumanie de Ceausescu. Dans une autobiographie musicale et humoristique, ce pianiste virtuose met en scène son propre parcours : une évasion rocambolesque, la quête d'asile politique, son passage par le Conservatoire de Paris, et ses premiers pas dans la vie professionnelle. Entre récit et partitions, un voyage intense, aussi touchant que rythmé.



**Jeu. 27 février à 20h30**

**Palais des Congrès**

**Rue d'Arcole**

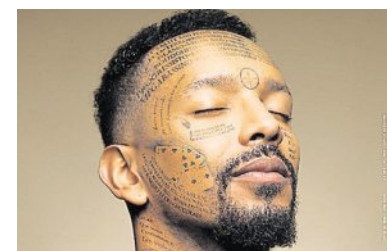
**lemans-congres.com**

**Tarif : à partir de 15€**

## WALY DIA

## Corrosif

Waly Dia monte sur scène comme sur un ring : combatif, provocateur, charmeur et plein de malice. Son sens aigu de l'observation du monde qui nous entoure et de l'actualité nourrissent ses punchlines aussi acides que percutantes. Une attitude et un humour sans concession qui, associés à son débit mitraillette, font sa marque de fabrique. N'épargnant rien mais surtout personne, il pousse dans son nouveau one-man-show les curseurs de l'humour politique toujours plus loin.



**Ven. 28 février à 20h30**

**Palais des Congrès**

**Rue d'Arcole**

**lemans-congres.com**

**Tarif : à partir de 25€**

## STORIES

## Comédie musicale

Entre tradition et modernité, *Stories* donne aux claquettes une impulsion nouvelle. Élégance et explosivité se mêlent pour donner vie à un spectacle narratif d'1h15 au rythme effréné. Le spectacle retrace l'histoire d'Icare, un jeune acteur dont les films connaissent un franc succès et qui, dans l'ombre, subit l'ascendance oppressante de son réalisateur. Après une dispute avec ce dernier, le jeune homme se retrouve prisonnier du film qui le lie au cinéaste.



**Sam. 1<sup>er</sup> mars à 20h**

**Palais des Congrès**

**Rue d'Arcole**

**lemans-congres.com**

**Tarif : à partir de 36€**

## CARÇAÇA

## Gen Z en transe

Sur un plateau aux allures de nightclub électrique, baigné de néons fluorescents et porté par une bande-son percutante, dix danseurs de la génération Z s'emparent de l'espace avec une énergie brute et une précision millimétrée. Dans un tourbillon de mouvements à la fois instinctifs et chorégraphiés, ils donnent corps aux contradictions de leur époque, oscillant entre rêves exaltés et désillusions amères, espoirs lumineux et colères contenues.



**Mar. 4 mars à 20h**

**Les Quinconces**

**Place des Jacobins**

**quinconces-espal.com**

**Tarif : à partir de 9€**



HUMOUR



**FRANJO**

**Ironie mordante pour rire intelligent**

Il vous a sûrement fait rire sur internet, vous allez rire au moins 20 fois plus si vous venez voir son spectacle ! Une heure de nectar de blagues, où il va vous parler de lui, de son ex, de Melun, mais aussi de divers sujets de société, le tout traité avec ironie, fausse naïveté et, surtout, beaucoup de finesse. Une heure qui passe souvent trop vite, tant cet artiste parmi les plus ta-

lentueux de sa génération a su renouveler le genre du stand-up loin des stéréotypes et du politiquement correct.

**Dim. 23 février à 18h**  
**Palais des Congrès**  
**Rue d'Arcole**  
**lemans-congres.com**  
**Tarif : à partir de 35€**



**GAD ELMALEH**

**Tel qu'en lui-même**

Gad Elmaleh revient sur scène avec *Lui-même*, un spectacle introspectif où se mêlent humour, émotion et énergie débordante. À l'image de *Reste un peu*, son long-métrage d'autofiction sorti en 2022 sur son rapport à la religion, l'humoriste de 53 ans y explore des facettes plus intimes de sa vie. Avec son sens du rythme inimitable, il aborde sans détour le temps qui passe, moquant ses visites de plus en plus préoccupantes chez l'ophtalmo-

logue. Il raconte aussi son passage dans un monastère, sa rencontre avec le Pape, et n'hésite pas à se lâcher sur des sujets plus sensibles comme l'argent ou le sexe.

**Jeu. 27 février à 20h**  
**Antarès**  
**2 av. Antares**  
**antareslemans.com**  
**Tarif : à partir de 54€**

**AHMED SYLLA**

**Origami**

Origami, ou l'art du pliage. C'est ainsi qu'Ahmed Sylla imagine nos destins : des feuilles de papier qui se façonnent au gré de nos choix... Mais jusqu'où peut-on plier sans se briser ? Dans ce spectacle, il questionne le fil de son propre destin : quelle forme aurait pris son origami s'il n'avait pas plié bagage de sa ville natale ? Entre humour, introspection et autodérision, Ahmed Sylla livre un spectacle aussi drôle que touchant.



**Ven. 28 février à 20h**  
**Antarès**  
**2 av. Antares**  
**antareslemans.com**  
**Tarif : à partir de 42€**

**SET COMEDY**

**Au cinéma !**

Le Set Comedy fait son cinéma ! Une réalisatrice, en quête des perles rares pour son prochain film d'auteur, s'apprête à auditionner une brochette de talents. Elle voit défiler une série de prétendants, chacun tentant de se démarquer à sa façon. Mais la réalisatrice sait-elle vraiment ce qu'elle cherche ? Une chose est sûre, le plateau sera bien rempli avec Paul Minereau, Jason Rayer, Emma Loisele et Malik Fares, sans oublier nos humoristes manchois : Anne Chee et bien d'autres.



**Sam. 1<sup>er</sup> mars à 21h**  
**Cinéma Les Cinéastes**  
**42 place des Comtes du Maine**  
**billetweb.fr/le-set-fait-son-cinema**  
**Tarif : à partir de 12€**

**ARTHURIMMO RECRUTE**

**Négociateur /négociatrice immobilier**  
Avec ou sans expérience

**Rejoignez-nous !**

**Moncé-en-Belin**  
02 43 29 55 87 - 07 86 09 43 04

**Arthurimmo.com**  
LE RESEAU NATIONAL IMMOBILIER 100% EXPERT

**L'aide à domicile sur mesure**

02 52 22 02 32  
4 Av. d'Hauza, 72100 Le Mans  
Intervention sur toute la Sarthe

**Petits-fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

**petits-fils.com**





## LECTURES DE VACANCES

### Pour les 3-6 ans

Petits et grands sont invités à plonger dans des aventures littéraires inoubliables, où les mots prennent vie et les histoires se transforment en véritables voyages imaginaires. Laissez-vous surprendre par des récits drôles ou émouvants, choisis pour captiver l'attention des jeunes lecteurs et éveiller leur imagination. Entre éclats de rire et instants de complicité, chaque page tournée est une porte ouverte vers de nouveaux mondes à explorer. Lais-

sez-vous emporter par ces moments de lecture qui éveilleront la curiosité, la passion des livres et la créativité de vos bambins. Un rendez-vous ludique et enchanteur, où la magie des histoires n'a pas d'âge ! Pour les enfants, accompagnés de leurs parents.

**Mer. 19 février à 10h30**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**mediatheques.lemans.fr**



## GRAVEURS DE MAMMOUTHS

### Dès 6 ans

Après une courte visite des collections préhistoriques, partez à la découverte d'un savoir-faire millénaire : l'art de la gravure. Munis d'un véritable silex, comme le faisaient nos lointains ancêtres, laissez libre cours à votre imagination et créez votre propre bestiaire préhistorique. Mammouth, renne, bœuf musqué, cheval... Quels animaux peupleront votre fresque ? Un atelier immersif et ludique, où vos enfants pourront ex-

périmenter les gestes des premiers artistes de l'humanité et repartir avec leur propre œuvre gravée, témoignage d'un voyage dans le temps.

**Jeu. 20 février à 14h30**  
**Tarif : à partir de 3€**  
**J.-C.-Boulard**  
**2 rue Claude Blondeau**  
**Sur inscription :**  
**02 43 47 46 45**  
**Tarifs : 3€**

## EMPREINTES...

### Dès 8 ans

En observant de près différents crânes de vertébrés ou leurs moulages fidèles, les participants sont invités à percer les secrets de l'anatomie animale. Cet atelier ludique et scientifique explore les liens entre la forme des dents, le mouvement des mâchoires et le régime alimentaire de diverses espèces : mammifères, reptiles, oiseaux, poissons... À travers manipulations et échanges, chacun pourra aiguïser son sens de l'observation. Un voyage fascinant au cœur du monde animal !



**Mar. 11 février à 14h30**  
**Musée Vert**  
**204 av. Jean Jaurès**  
**Sur inscription :**  
**02 43 47 39 94**  
**Tarif : 3€**

## ÉVEIL ARTISTIQUE

### À partir de 4 ans

Plongez dans l'univers chorégraphique de Sylvain Riéjou (Association Cliché) et laissez-vous porter par l'exposition « Phénomène Sontag » de Carole Douillard. Entre coloriages, jeux, répétition d'un spectacle, échanges et animations, vivez un moment festif et joyeux, pensé pour émerveiller petits et grands. Cette parenthèse artistique, riche en surprises et en instants de complicité, promet une immersion ludique et poétique où chacun pourra s'émerveiller, créer et explorer librement.



**Ven. 21 février de 14h30 à 17h**  
**L'Espal**  
**60 rue de l'Estérel**  
**Gratuit sur inscription :**  
**billetterie.quinconces-espal.com**

## SONS EN JEUX

### À partir de 4 ans

Plongez dans un atelier ludique et sensoriel aux côtés de vos bibliothécaires, où les sons deviennent un terrain de jeu ! Fermez les yeux, tendez l'oreille et laissez-vous surprendre par l'invisible orchestration du monde sonore.

À travers des activités interactives et des expérimentations sonores, explorez les mille et une facettes du son : rythmes, vibrations, échos et mélodies se mêlent pour éveiller la curiosité et stimuler l'imaginaire. Une expérience originale, idéale pour petits, où l'écoute et la créativité sont au cœur du moment.



**Ven. 21 février à 10h30**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**mediatheques.lemans.fr**  
**Gratuit, sur inscription au :**  
**02 43 47 48 81**

## L'HEURE DU JEU

### En famille

Les ludothécaires de Planet'Jeux vous invitent à découvrir une sélection variée de jeux, pensée pour tous les âges et toutes les envies. Stratégie, réflexion, coopération ou fous rires garantis, laissez-vous surprendre par des mécaniques de jeu originales et des univers captivants. Que vous soyez joueur occasionnel ou passionné, en famille ou entre amis, cet instant ludique et convivial promet des échanges animés et des défis amusants. Un moment à partager, où chacun pourra explorer, tester et s'amuser, dans une ambiance chaleureuse et détendue.



**Ven. 21 février à 14h30**  
**Médiathèque Sud**  
**Bv. Jean-Sébastien Bach**  
**mediatheques.lemans.fr/**  
**Gratuit**



VISITE



VISITE GUIDÉE

**Le développement ferroviaire du Mans**

Plongez au cœur de l'histoire et découvrez comment l'arrivée du train en 1854 a bouleversé la ville du Mans. Bien plus qu'un simple progrès technique, cet événement a profondément remodelé la démographie locale, favorisant l'essor industriel et l'urbanisation de la cité. Grâce à l'ouverture vers de nouveaux horizons économiques et commerciaux, Le Mans est rapidement devenu un carrefour stratégique,

attirant entreprises, travailleurs et innovations. Votre guide sera Nathalie Jupin.

**Sam. 22 février à 14h30  
devant la gare**

**Billetterie :**

**02 43 47 40 30 / 02 43 28 17 22**

**Tarif : De 4€ à 6€**

PROJECTION - DÉBAT

**VOYAGE COSMIQUE  
DEPUIS LE JARDIN**

**Science et poésie**

Le film *Un jardin pour l'Univers* nous invite à explorer les saisons depuis un observatoire de jardin, dévoilant les transformations de la nature et les merveilles du cosmos. La projection sera suivie d'un débat avec le réalisateur Olivier Sauzereau, astrophotographe et chercheur en histoire des sciences. Science et poésie se rejoignent pour éveiller notre curiosité et notre émerveillement !



**Mer. 26 à 20h30**

**Ensim,**

**Campus universitaire**

**Rue Aristote**

**Gratuit**

RENCONTRE

**INTÉGRER L'IA DANS  
L'ENSEIGNEMENT  
Éducatif**

Une journée dédiée à l'exploration des liens entre intelligence artificielle et pédagogie, avec une conférence inspirante de Bastien Masse (Class'Code) et des ateliers animés par des partenaires comme Latitudes et Internet Sans Crainte. L'événement offre des outils concrets, des échanges enrichissants et l'opportunité de développer son réseau professionnel. Inscription gratuite, à ne pas manquer !



**Jeu. 27 février à partir de 9h30  
L'Éolienne**

**67 rue des Collèges (Arnage)**

**Inscription : [framaforms.org/rencontre-departementale-du-numerique](http://framaforms.org/rencontre-departementale-du-numerique)**

**Gratuit**

**28 FÉVRIER  
1 & 2 MARS 2025**

Vendredi 10h-20h  
Samedi 10h-19h  
Dimanche 10h-18h

**1 verre ou 1 sac  
OFFERT  
à chaque visiteur**

**FESTIVAL  
des VINS  
et de la  
GASTRONOMIE**

**65 VIGNERONS  
35 PRODUCTEURS FERMISERS  
DE TOUTES LES RÉGIONS DE FRANCE**

**150  
BOUTEILLES  
à gagner\***

Dégustation  
gratuite

ORGANISATION

**CLUB  
DES  
LOISIRS**

Restauration  
sur place

**LMtv  
Sarthe**



**LAIGNÉ SAINT GERVAIS**

10 minutes du Mans • Direction Tours

**Le Maine**

Entrée : 5€ ou gratuite avec invitation

**[www.clubdesloisirlaigne.fr](http://www.clubdesloisirlaigne.fr)**

\*150 bouteilles (6 toutes les heures) à gagner par tirage au sort voir conditions sur place.  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.  
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr). Photo non contractuelle.





## L'ATTACHEMENT

**Drame**

Sandra, quinquagénaire farouchement indépendante, se retrouve brusquement plongée, malgré elle, dans l'intimité de son voisin de palier et de ses deux enfants. À sa grande surprise, elle finit par nouer des liens profonds avec cette famille qui devient, contre toute attente, la sienne.

**De Carine Tardieu**

**Avec Valeria Bruni Tedeschi, Pio Marmai, Vimala Pons**

**Durée : 1h35**

**Sortie le 19 février**



# Cinéma

Cette quinzaine, laissez-vous surprendre par une sélection de films aussi éclectique que riche et variée : l'histoire d'une femme indépendante renouant avec la famille, un mariage fragilisé par la jalousie, un château devenu un havre d'entraide face aux pressions, un agent sportif en quête de rédemption dans l'intensité du mercato, et une quête immortelle mêlant fantastique et humanité. En bonus, plongez dans l'épopée légendaire de Led Zeppelin, icône des années 1970, grâce à un documentaire exclusif.



## DIS-MOI JUSTE QUE TU M'AIMES

**Drame**

L'union de Julien et Marie vacille lorsqu'Anaëlle refait surface. Submergée par la jalousie et le doute, Marie se lance dans une liaison avec Thomas, son supérieur hiérarchique. Mais cet homme manipulateur et toxique entraîne leur relation dans une spirale sombre qui vire au fait-divers.

**D'Anne Le Ny**

**Avec Omar Sy, Élodie Bouchez, Vanessa Paradis**

**Durée : 1h51**

**Sortie le 19 février**



## MERCATO

**Comédie**

Dans le football moderne, le mercato est une période très importante et les enjeux financiers atteignent des sommets vertigineux. Driss, un agent sportif au bord du précipice, dispose de 7 jours pour inverser le cours de sa vie avant la clôture du marché des transferts et pour prouver qu'il est un bon agent de joueurs.

**De Tristan Séguéla**

**Avec Jamel Debbouze, Monia Chokri, Hakim Jemili**

**Durée : 2h02**

**Sortie le 19 février**



## BONJOUR L'ASILE

**Comédie**

Jeanne rend visite à son amie Elisa, jeune maman à la campagne, près d'un château abandonné transformé en tiers-lieu. Tandis qu'Elisa rêve de s'y investir et qu'un promoteur convoite le domaine, Jeanne reste sceptique face à cet espace d'entraide menacé par les pressions du monde extérieur. Cet asile d'aujourd'hui pourra-t-il résister à ce monde de fou ?

**De Judith Davis**

**Avec Judith Davis, Claire Dumas, Maxence Tual**

**Durée : 1h47**

**Sortie le 26 février**



## CRONOS

**Épouvante**

Au 16<sup>e</sup> siècle, un alchimiste crée un mécanisme offrant la vie éternelle. Des siècles plus tard, un antiquaire découvre l'appareil et retrouve force et jeunesse mais devient dépendant au sang. Transformé en monstre, il s'allie à sa petite-fille pour affronter un magnat prêt à tout pour s'appropriier l'objet.

**De Guillermo del Toro**

**Avec Federico Luppi, Ron Perlman, Claudio Brook**

**Durée : 1h33**

**Sortie le 26 février**



## BECOMING LED ZEPPELIN

**Documentaire musical**

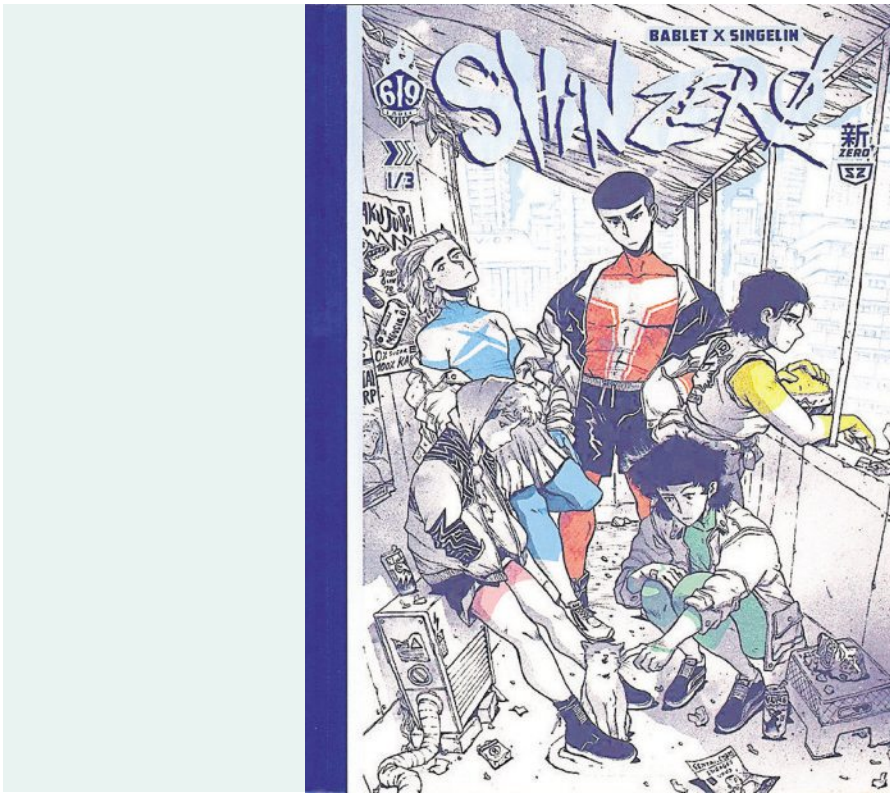
*Becoming Led Zeppelin* retrace les origines et l'ascension fulgurante du groupe légendaire en moins d'un an. Ce premier documentaire officiel, raconté par ses membres, mêle images d'archives et performances inédites pour plonger au cœur de leur histoire musicale, créative et personnelle.

**De Bernard MacMahon**

**Durée : 2h02**

**Sortie le 26 février**





## SHIN ZERO (T. 1)

**MATHIEU BABLET ET GUILLAUME SINGELIN**

Il y a 20 ans, le dernier Kaiju, monstre géant venu des mers, a été vaincu par les Sentai, un groupe de justiciers colorés. Aujourd'hui, les Sentai ne sont plus que l'ombre d'eux-mêmes, relégués à des petits boulots mal payés. Warren, Nikki, Heloise, Satoshi et Sofia essayent de trouver leur place dans ce monde désabusé, où les héros ont disparu. Un récit hyper rythmé sur l'uberisation de la société avec ces super-héros au rabais. Mais derrière les masques se cachent des êtres sensibles plongés dans des problématiques très actuelles (image de soi, réseaux sociaux, condition étudiante...).

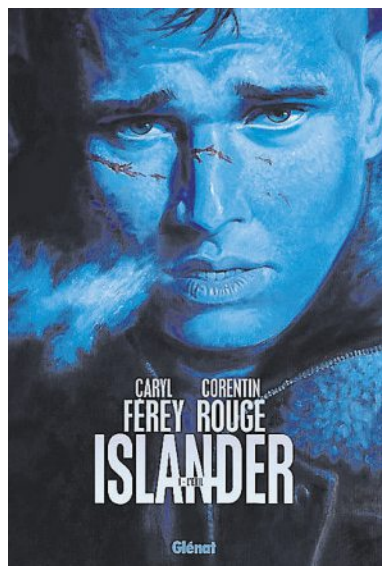
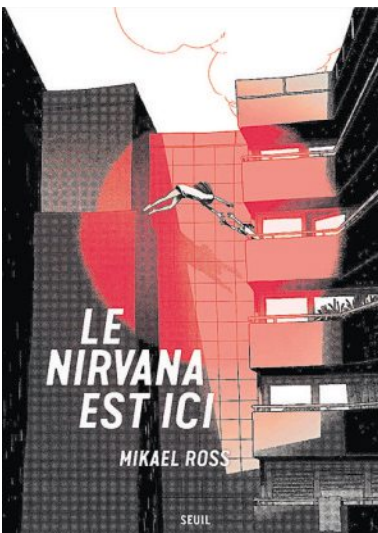
Éditions Rue de Sèvres

## LE NIRVANA EST ICI

**Mikael Ross**

Quand Tâm, appelée aussi « casse-bonbons » par son grand-frère fait la connaissance de Hoa Binh, une jeune vietnamienne en fuite, elle n'a pas encore idée que cette rencontre va bouleverser sa vie. Il faut se laisser entraîner par le rythme effréné de ce récit car tout ici est mouvement, énergie et dynamisme. Une grande aventure, un vrai polar et de belles histoires d'amitié pour ce superbe roman graphique de plus de 300 pages.

Éditions du Seuil



## ISLANDER (T. 1)

**Corentin Rouge et Caryl Ferey**

Futur proche... Le continent européen est victime de catastrophes multiples, des réfugiés de tous les pays s'amassent au port du Havre, lieu de transit vers un hypothétique salut. L'Islande est encore épargnée, mais pour combien de temps ? Premier tome d'une série de 3 albums, Islander est une dystopie glaçante qui inverse le regard que nous pouvons poser sur les mouvements migratoires.

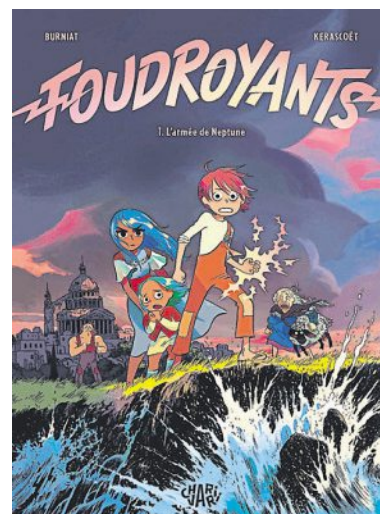
Éditions Glénat

## FOUDROYANTS (T. 1)

**Kerascouët et Mathieu Burniat**

Icare vit sur l'Atlantide avec sa grand-mère. La journée il se fait brutaliser par Alec, le gros dur de l'île et chez lui par Tendresse, une brebis capricieuse. Un jour il a un coup de foudre pour Kalio. Un vrai coup de foudre, celui qui fait sortir des éclairs de ses mains et repousser Alec qui l'avait enfermé dans un robot de l'ancienne civilisation. Il apprend qu'il a le don de l'électricité et va devoir tout faire pour le cacher car sa mère s'est fait enlever par l'armée de Neptune pour les mêmes raisons, 10 ans auparavant.

Éditions Dargaud



La librairie Bulle a fêté l'an passé ses 40 ans. Rue de la Barillerie, dans un vaste espace de deux plateaux de 100 m<sup>2</sup> qui rassemblent près de 46 000 BD, le virevoltant Samuel et son équipe proposent, conseillent, commentent sans relâche... Bulle dispose aussi d'une programmation de venue d'auteurs parmi les plus étoffées de France.



## YON (T. 1)

**Jun Mochizuki**

Margot court à travers l'aile abandonnée de l'internat. L'alarme retentit dans tous les bâtiments, annonçant le PHÉNOMÈNE. Dehors, élèves et professeurs se ruent vers les grilles, bientôt hors de danger. Dans quelques secondes, de petites créatures mortelles tomberont des nuages. Toute personne n'ayant pas évacué sera abandonnée à son sort, enfermée avec ces êtres mystérieux. À bout de souffle, Margot arrête sa course et se rend à l'évidence : il est trop tard pour fuir.

Éditions Dargaud

### Librairie Bulle

13 rue de la Barillerie

Ouvert du lun. au sam.

de 10h à 19h (lun. 13h-19h)





# Bertille Dubois : un stage pas comme les autres au Pays du Matin calme

Fascinée par la culture coréenne, Bertille Dubois a saisi l'opportunité de son cursus à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI) du Centre Hospitalier du Mans pour effectuer un stage en Corée du Sud. C'est à Busan, la deuxième plus grande ville du pays, qu'elle a vécu cette immersion à la fois professionnelle et culturelle. Entre son expérience en milieu scolaire et sa passion pour la K-pop, elle partage avec *Lemans Maville* ses découvertes et les moments marquants de son séjour.

## Qu'est-ce qui vous a motivée à choisir la Corée du Sud pour votre stage ?

Tout a commencé avec la découverte de la K-pop, un courant musical coréen qui me passionne ! Puis, au fil du temps, mon intérêt s'est élargi : j'ai voulu apprendre la langue et plonger dans la culture du pays. En 2023, j'ai effectué un 1<sup>er</sup> voyage touristique à Séoul. Cette expérience m'a donné envie d'aller plus loin. Quand j'ai appris qu'il était possible de faire un stage à l'étranger dans le cadre de mes études, j'ai sauté sur l'occasion. Du 11 novembre au 20 décembre 2024, j'ai donc eu la chance d'être accueillie à Busan, la deuxième ville de Corée du Sud, pour réaliser mon stage dans une école internationale. L'anglais étant la langue commune de l'établissement, cela m'a facilité la communication, car même si j'apprends le coréen, mon niveau reste perfectible.

## Quelles démarches avez-vous dû entreprendre ?

La Corée du Sud n'est pas une destination courante pour un stage en soins infirmiers. De plus, contrairement aux usages, je tenais à partir seule, car c'était un projet personnel que je souhaitais vivre pleinement. La direction a d'abord refusé ma demande, mais convaincue de la valeur de mon projet, j'ai pris le temps de le défendre. À force d'arguments et d'échanges, j'ai finalement réussi à obtenir son accord.

## Comment vous êtes-vous préparé pour cette aventure ?

Je suis des cours à l'école coréenne du Mans. Ils m'ont été d'une aide précieuse pour préparer mon séjour, aussi bien sur le plan linguistique que culturel. J'y ai notamment appris à quel point le respect des aînés est fondamental en Corée du Sud, où les interactions sociales sont strictement codifiées. L'âge joue un rôle clé dans la communication : il est souvent demandé dès le début d'une conversation afin d'adapter le langage en conséquence. Lorsqu'on s'adresse à un aîné en coréen, il faut par exemple modifier la conjugaison des verbes et ajouter des suffixes honorifiques. Et si les personnes plus âgées ne prennent pas l'initiative de vous parler, inutile de s'en offusquer... C'est une question de culture !

## Pouvez-vous décrire une journée type sur place ?

Ma journée débutait aux alentours de 8 heures par la préparation du matériel dans l'infirmerie. Sous le regard bienveillant de ma tutrice, une femme formidable, je prenais ensuite part aux soins quotidiens : administration des traitements aux enfants atteints de pathologies chroniques, prise en charge des petites blessures - notamment celles liées au sport, qui occupe une place centrale dans la vie scolaire coréenne - et accueil des élèves souffrant de fièvre ou de divers maux. Chaque jour apportait son lot de situations à gérer, d'autant plus que les enfants coréens expriment très ouvertement leur douleur ou leur malaise. Leurs réactions, souvent vives et démonstratives, peuvent surprendre au premier abord. J'avoue que cette expressivité m'a parfois déconcertée, car je ne m'y attendais pas du tout.

## Comment avez-vous vécu votre immersion dans la culture du pays à travers votre passion pour la K-pop ?

En suivant deux cours de danse par semaine dans un institut où personne ne parlait anglais ! Cela m'a poussée à me débrouiller en coréen, mais la danse étant un langage universel, la communication s'est faite naturellement.

## Qu'aimez-vous tant dans la K-pop ?

Elle me fascine par son inventivité et son énergie. C'est un univers dynamique, coloré et bien plus riche qu'on ne l'imagine. Les chansons, jamais vulgaires, véhiculent des messages positifs, notamment sur la confiance en soi et le dépassement de ses limites. Quant aux artistes, ils font preuve d'une maîtrise exceptionnelle, aussi bien en chant qu'en danse. Leurs performances sont tout simplement époustouflantes. J'ai eu la chance de participer à un événement du fanclub des Stray Kids à Séoul, un célèbre groupe de K-pop composé de 8 membres. Leur musique passe en boucle à la télévision et sur les radios. Comme d'autres formations très populaires, ils font partie intégrante du quotidien de la population.

## Quels autres aspects de la culture coréenne vous ont particulièrement marquée ?

La politesse est profondément ancrée dans les mœurs... Il est naturel pour les Coréens de faire spontanément la queue pour monter dans le métro ou dans le bus. La propreté irréprochable des





Avec sa soeur, venue passer quelques jours en Corée...

transports en commun contraste d'ailleurs fortement avec ce que l'on peut observer dans certaines grandes villes occidentales ! Cette autorégulation des comportements repose en grande partie sur des codes culturels encore très traditionnels et hiérarchiques, mais elle est aussi renforcée par la présence massive de caméras de surveillance, qui influence sans doute la manière dont les gens agissent en public.

J'ajoute que j'ai une grande admiration pour le cinéma coréen, l'un des rares au monde à rivaliser avec Hollywood sur son propre territoire. Depuis une vingtaine d'années, une nouvelle vague de réalisateurs s'empare de thématiques contemporaines, explorant des sujets tels que les inégalités sociales ou l'individualisme exacerbé. *Squid Game*, diffusée sur Netflix, illustre bien cette

approche en mettant en lumière une société où la réussite financière et la compétition priment sur les relations humaines. Ce regard critique m'aide à mieux comprendre certaines dynamiques culturelles, notamment la pression liée à l'apparence physique et la banalisation de la chirurgie esthétique, des réalités concrètes en Corée du Sud.

#### Envisagez-vous d'y retourner, éventuellement pour y travailler après vos études ?

Dans un premier temps, j'aimerais approfondir ma découverte du pays et en particulier ses magnifiques campagnes. Des dispositifs comme le Programme Vacances-Travail permettent aux jeunes de moins de 30 ans de séjourner jusqu'à un an à l'étranger pour une expérience à la fois touristique et culturelle, tout en ayant la possibilité



C'est la fin du cours de danse : la K-pop, une passion !



Pause déjeuner avec ses collègues.

de travailler sur place. C'est une opportunité que je garde en tête. Mais si un jour je devais sérieusement envisager de travailler dans un hôpital ou une clinique en Corée du Sud, il me faudrait d'abord améliorer significativement mon niveau de coréen. Pour l'instant, ma priorité reste l'obtention de mon diplôme. Ensuite, tout reste ouvert. Je suis plutôt du genre à laisser place à l'imprévu et à prendre mes décisions au dernier moment !

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

L'association Le Mans École Coréenne a pour but d'enseigner la langue coréenne et de promouvoir les échanges culturels entre la France et la Corée. Elle organise par ailleurs de nombreux événements.

Adresse : 211 rue des Maillets  
Contact : 06 52 60 17 67  
Instagram : @lemansecolecoreenne

**EXCLUSIVITÉ**

# FRENCH DISORDER

UNE NOUVELLE MARQUE DE LUNETTES EST NÉE

**FRENCH DISORDER**

À PARTIR DE

## 129 €\*

LA MONTURE BIOSOURCÉE\*\*

**Krys**

Centre Commercial  
E.Leclerc MEDICIS  
**ALLONNES**  
02 43 80 88 62

**Krys.com.** \*Prix de vente TTC conseillé en magasin. Modèles portés : FD2502 332 - 169€ TTC ; FD2505 304 - 169€ TTC ; FD2501/S 322 - 129€ TTC. \*\*Monture fabriquée avec minimum 54% de matières biosourcées. Exclusivité au sein de l'enseigne Krys. Les lunettes correctrices sont des dispositifs médicaux qui constituent des produits de santé réglementés portant à ce titre le marquage CE. Consultez un professionnel de santé spécialisé. 13/02/2025. Crédit photo : Cyril Masson, KGS RCS VERSAILLES 421 390 188.





## Denys Ezquerro : « Les meilleures rillettes sont celles de votre charcutier préféré »

Synonymes de convivialité et de plaisir partagé, intimement liées à la Sarthe et à la Touraine, les rillettes méritaient bien leur propre bande dessinée. C'est désormais chose faite avec *Les Rillettes, une histoire gourmande* (Libra Diffusio), illustrée par Timothée Tostivint et scénarisée par Denys Ezquerro, surnommé le « pape des rillettes » dans une célèbre émission de télévision. Rencontre avec ce natif du Sud-Ouest, profondément attaché à ses racines, mais qui a fait de la Sarthe son terroir d'adoption.

**« L'idée a germé d'explorer un format différent, pour toucher un public plus large »**

**Qu'est-ce qui vous a poussé à choisir la bande dessinée pour raconter l'histoire des rillettes ?**

En 2013, j'ai publié *Rillettes, histoires gourmandes d'hier à demain*. L'ouvrage s'ouvre sur une préface de l'inénarrable Jean-Pierre Coffe. Il y raconte une soirée chez Jean Carmet, où l'acteur et son épouse s'étaient lancé un défi : chacun sa recette de rillettes, soumise au verdict d'une assemblée de fins palais réunis pour l'occasion. On imagine aisément l'effervescence gouailleuse de ces agapes épicuriennes, orchestrées par une bande de joyeux drilles que Rabelais aurait qualifiée de « bien fendus en gueule » ! Le livre a d'ailleurs rencontré un beau succès de librairie, au point d'être épuisé. À chaque séance de dédicace, on me le réclame encore. Plutôt que de le rééditer à l'identique, l'idée a germé d'explorer un format différent, pour toucher un public plus large et renouveler la découverte de cette spécialité gourmande.

**Comment s'est déroulée votre collaboration avec Timothée Tostivint ?**

Mon rôle a consisté à structurer l'album selon une progression chronologique, retraçant les grandes étapes de l'histoire des rillettes à travers les âges, ponctuée de focus sur des moments clés ou des personnages emblématiques. J'ai ainsi élaboré un découpage narratif pour aider Timothée à organiser ses vignettes. Ensuite, il avait toute liberté d'interprétation. C'est un jeune illustrateur de grand talent !

**Comment avez-vous mené vos recherches ?**

J'ai voulu remonter aux origines, jusqu'à l'Antiquité. Comme on le sait, le porc était la viande de prédilection des Romains. Or, la charcuterie gallo-romaine était réputée, en particulier celle produite à Vindunum (Le Mans), qui figurait parmi les spécialités exportées jusqu'à Rome. Les habitants de la Gaule maîtrisaient donc l'art de la conservation de la viande, et il est fort probable que les prémices des rillettes existaient sous une forme ou une autre. C'est ce qui m'a conduit à me plonger dans les écrits d'Apicius, célèbre cuisinier de l'empereur Tibère, dont il fut aussi le favori - voire un peu plus, mais passons sur les détails croustillants...

**« Les rillettes existent depuis que l'homme élève et tue le cochon »**

Ce gastronome a laissé des recettes décrivant diverses façons de préparer le porc, principalement sous forme bouillie et rôtie. Mais ce qui m'a interpellé, c'est la mention qu'il fait de petits morceaux de viande, taillés en cubes et risolés dans le gras. Difficile de ne pas faire immédiatement le lien avec la première étape de fabrication des rillettes !

**Peut-on dater précisément l'apparition des rillettes ?**

D'une certaine manière, on pourrait dire que les rillettes existent depuis que l'homme élève et tue le cochon. Historiquement, rien ne se perdait : les plus beaux morceaux prenaient la direction du saloir ou du fumoir, les boyaux servaient à confectionner des sau-

cisses, et il fallait bien trouver un usage aux chutes de viande et aux résidus gras. Dans un monde où l'auto-suffisance était une nécessité et où la disette n'était jamais loin, chaque parcelle de l'animal devait être valorisée. C'est ainsi qu'en complément du salage et du fumage, une autre technique de conservation a vu le jour : cuire longuement ces morceaux dans leur propre graisse avant de les stocker dans des pots scellés sous une épaisse couche protectrice. Une méthode qui a traversé les âges. Ma grand-tante, qui n'avait rien d'une matrone romaine, conservait ses rillettes dans des toupines, ces pots en grès où la viande confite se préserve intacte, à l'abri de l'air et du temps.

Quant à l'origine du mot rillettes, il dérive de rille qui désignait d'abord une petite planche, puis par extension, une fine bande de chair. Ce sont ces fibres confites qui caractérisent les rillettes telles qu'on les connaît aujourd'hui. Pourtant, le terme n'apparaît officiellement dans le dictionnaire de la langue française qu'au 19<sup>e</sup> siècle.

**Les rillettes sont indissociables des terroirs sarthois et tourangeaux. Comment avez-vous abordé cette dimension régionale ?**

Il existe en effet une petite « guéguerre » entre la Sarthe et la Touraine pour revendiquer la paternité des rillettes, mais cette querelle relève davantage du folklore que de l'histoire. En réalité, les rillettes n'ont pas de berceau unique : comme je vous le disais, elles étaient préparées partout où l'on tuait le cochon. On en retrouve des traces dès le 16<sup>e</sup> siècle à Poitiers, et dans mon Sud-Ouest natal, on en prépare depuis des centaines d'années à base de bœuf cuit au vin rouge.

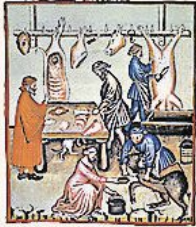


## Du métier de charcutier

On considère couramment que la charcuterie consiste à transformer la viande de porc (maigre, gras, abats cuits ou salés), mais on peut aussi la définir comme étant l'art de la traiter en vue de sa conservation et de sa vente.

### Un métier très ancien...

Des communautés de métiers étaient déjà constituées dans l'ancienne Rome : les « suarii » vendaient du porc ; les « bovarii » du bœuf et du mouton. Quant aux « botularii », ancêtres de nos charcutiers, ils fabriquaient saucisses, saucissons et autres boudins. Les « salsamentarii » se réservaient le commerce des salaisons.



### ... qui s'organise au XV<sup>e</sup> siècle

La viande la plus courante à l'époque médiévale était le porc et ses dérivés de charcuterie considérés comme essentiels à la survie des classes populaires. Avec le développement de la vie urbaine apparaît alors le métier de « charcutier », littéralement « celui qui cuit la chair ». Il fallut cependant attendre le XV<sup>e</sup> siècle pour qu'en France la profession de charcutier fût officiellement reconnue. Les lettres patentes royales du 17 janvier 1475 donnent aux « charcutiers » le droit de constituer un corps de métier à part entière.

### Un nouveau droit

En 1513, par ordonnance du roi Louis XII, les « saucisseurs-charcutiers » obtiennent l'autorisation de tuer eux-mêmes les cochons (privilège réservé jusque-là aux bouchers !). Ils détiennent alors le monopole de commercialiser la viande de porc cuite « par menues pièces », salée ou transformée en boudins, saucisses, andouilles, cervelas,...

Dans cette rivalité régionale, la Touraine s'est toutefois taillée une belle réputation grâce à deux figures majeures de la littérature. Dans *Le Tiers Livre*, Rabelais prête ainsi à Panurge l'intention d'envoyer du « rillé » à l'un de ses interlocuteurs. Il n'en fallait pas plus pour que les Tourangeaux y voient la preuve que leur région était à l'origine de cette spécialité ! Balzac, quant à lui, en fait mention dans *Le Lys dans la vallée*. Son héros, Félix de Vandenesse, raconte que ses camarades de pensionnat apportaient du pain et des rillettes, cette « brune confiture » dont lui-même, issu d'une classe sociale supérieure, était privé. À l'époque, les rillettes étaient encore perçues comme un mets populaire, prisé des paysans et de la petite bourgeoisie, mais elles n'avaient pas encore acquis leurs lettres de noblesse.

### Mais alors, comment les rillettes ont-elles conquis la France entière ?

Si les Tourangeaux ont eu la verve de Rabelais et la plume de Balzac pour chanter les louanges de leurs rillettes, la Sarthe, elle, a pu compter sur l'audace d'un entrepreneur visionnaire : Albert Lhuissier. À la fin du 19<sup>e</sup> siècle, ce charcutier de Connerré eut l'idée de conditionner les rillettes en bocaux et de les expédier à Paris par voie ferrée. Un coup de génie, rendu possible par un atout logistique de taille : contrairement à Tours, où la gare est excentrée, Connerré bénéficiait d'un axe ferroviaire stratégique, ouvrant aux rillettes sarthoises les portes d'un rayonnement bien au-delà des frontières locales. C'est ainsi

qu'elles sont devenues un produit reconnu dans toute la France. Aujourd'hui encore, Connerré revendique son statut de berceau des rillettes – et même de capitale, comme l'a déclaré le général de Gaulle lors de son passage dans la cité en 1965. Toujours est-il que l'histoire des rillettes sarthoises est avant tout celle d'aventures entrepreneuriales familiales, où le savoir-faire artisanal se conjugue avec un sens aiguisé du développement. En témoignent des maisons emblématiques comme Prunier - dont la quatrième génération est aujourd'hui aux commandes -, mais aussi Bordeaux-Chesnel, Cosme et bien d'autres. Autant de *success stories* gourmandes qui perpétuent avec panache cet héritage culinaire.

### Quelles sont les différences de préparation entre la Sarthe et la Touraine ?

Cuites à couvert et à l'étouffée, les rillettes sarthoises conservent toute l'humidité de la viande : leur texture est fondante et onctueuse. À l'inverse, les rillettes tourangelles, mijotées à découvert, subissent une plus grande évaporation de la graisse : leur texture est plus ferme et effilochée. Leur couleur diffère également puisque les rillettes sarthoises restent naturellement rosées, tandis que les tourangelles affichent une teinte brune, due à l'ajout d'arôme Patrelle ou parfois de caramel. Enfin, côté assaisonnement, les Sarthois restent fidèles à la simplicité – du sel, du poivre – tandis qu'en Touraine, on n'hésite pas à agrémenter la préparation de vin de Vouvray ou d'autres ingrédients. Ajoutons que les rillettes de Tours, notamment celles

bénéficiant de l'IGP, sont élaborées à partir du porc Roi Rose. Quant aux rillettes du Mans, pour qu'elles soient authentiques et de qualité, elles doivent être préparées avec du porc Cénomans.

### Pourquoi les rillettes occupent-elles une place si particulière dans le patrimoine gastronomique français ?

Elles font partie des symboles emblématiques de la culture française, au même titre que la baguette de pain, le verre de rouge ou le béret. Synonymes de simplicité et de convivialité, toujours prêtes à être tartinées, elles s'invitent aussi bien à l'apéritif qu'en pique-nique. Leur succès repose sur leur accessibilité : bon marché, nourrissantes et, contrairement aux idées reçues, moins grasses qu'on ne le pense. Une tartine de rillettes contient moins de cholestérol qu'une tartine de pain beurré ! Grâce à des

méthodes de fabrication plus saines - moins de sel, viandes de meilleure qualité, parfois issues d'élevages comme le porc Bleu-Blanc-Cœur - elles ont su évoluer sans perdre leur authenticité. Plus qu'un simple mets, elles incarnent un art de vivre festif et chaleureux, toujours apprécié des nouvelles générations. Les rillettes évoluent d'ailleurs avec leur époque. Il existe désormais des versions plus inventives, et j'ai voulu mettre en lumière cette diversité dans mon livre. Évidemment, cela ne va pas sans débats ! Peut-on encore parler de rillettes lorsqu'elles sont revisitées à la thaïlandaise ? Et celles à la truffe, sont-elles fidèles à l'esprit du plat d'origine ? La question divise. Pour ma part, j'ai tendance à dire que les meilleures rillettes sont avant tout celles de son charcutier préféré. Chacun a ses goûts, ses références, et c'est aussi ce qui fait la richesse de ce produit.



Un pot que l'on ouvre dévoilant un contenu appétissant... Une tranche de pain grillée, encore chaude, sur laquelle elles ne tardent guère à s'étaler... Une saveur remontant à l'enfance... Synonymes de plaisir partagé et de convivialité, les rillettes ont su se renouveler, s'ouvrir à de nouvelles saveurs sans perdre leur âme. Dans cette bande dessinée, Denys Ezquerro et Timothée Tostivint conjuguent leur talent pour brosser une grande fresque de ce produit du terroir qui a su gagner ses lettres de noblesse.

*Les rillettes, une histoire gourmande,*  
Libra Diffusio, 48 p., 18€



# LMtv Sarthe : 30 ans d'engagement au service de l'information locale

Depuis trente ans, LMtv Sarthe accompagne les Sarthois en leur offrant une information de proximité et des programmes ancrés dans la vie locale. De ses débuts confidentiels à son rayonnement régional, la chaîne a su évoluer avec son époque, tout en restant fidèle à sa mission première : valoriser le territoire et ses habitants. Retour sur une aventure audiovisuelle qui a marqué le paysage médiatique sarthois.



## « LMtv Sarthe : une grille de programmes variée, centrée sur la proximité et la convivialité »

En décembre 2024, LMtv Sarthe a célébré ses trente ans de diffusion, marquant trois décennies d'engagement au service de l'information locale. Cette longévité est d'autant plus remarquable que, dans les années 1990, les télévisions de proximité étaient rares en France.

### Des débuts portés par le Plan Câble

Lancé au début des années 1980, le Plan Câble avait pour ambition de moderniser les infrastructures de télécommunication en câblant 52 des principales villes françaises sur une décennie. Cependant, des obstacles techniques, des coûts élevés et une adoption plus lente que prévue ont freiné son développement. Le Mans a su tirer parti de cette initiative, avec un canal réservé à une exploitation locale.

En juin 1994, Canal 8 - Le Mans voit le jour, diffusant principalement des informations-services en infographie. Rapidement, la chaîne enrichit sa programmation avec une première émission sportive, suivie en 2000 par le lancement de son premier journal télévisé entièrement en images. En 2002, elle crée sa propre régie publicitaire pour soutenir son développement, produisant alors localement 1h30 d'images par semaine, multidiffusées 24h/24.

### De Canal 8 à LMtv Sarthe : une évolution majeure

En 2004, la chaîne obtient du CSA une fréquence pour une diffusion analogique, devenant le 6<sup>e</sup>

programme de télévision hertzienne gratuit. Avec l'arrivée de la TNT en 2007, Canal 8 évolue en LMtv Sarthe, étendant sa diffusion à une zone de 1,8 million d'habitants grâce à l'émetteur du Mans-Mayet. Cette transition s'accompagne d'une modernisation des infrastructures, avec la présentation en direct et en plateau de son journal télévisé. Le Département, la Région et la ville de Coulaines rejoignent la ville du Mans en signant des conventions pluriannuelles d'objectifs et de moyens.

### Une programmation ancrée dans la vie locale

Aujourd'hui, LMtv Sarthe propose une grille de programmes variée, centrée sur la proximité et la convivialité. L'émission phare « Au Quotidien », diffusée en direct du lundi au vendredi de 18h30 à 19h, inclut le journal local, la météo et des interviews de personnalités sarthoises. D'autres émissions thématiques complètent la programmation, telles que « 72 Sports », « L'Infiltré(e) du dimanche », « Cultur'elle », « Les Sarthois(es) du Web », « Le débat sarthois »... La chaîne couvre également des événements locaux majeurs, diffuse des concerts et propose des documentaires sur le patrimoine du département.

### Une accessibilité renforcée

LMtv Sarthe est accessible sur le canal 33 de la TNT dans le Maine, l'Anjou et la Touraine. Elle est également disponible sur les principaux bouquets IPTV, notamment sur les canaux 369 de la BBox, 947 de la Freebox, 346 de la TV d'Orange, 526 de SFR et RED by SFR. Les téléspectateurs peuvent

également suivre les programmes en direct sur le site officiel de la chaîne.

### Un média de proximité incontournable

Avec une équipe d'une douzaine de salariés à temps plein, épaulée par une dizaine de collaborateurs réguliers, LMtv Sarthe continue d'occuper une place centrale dans le paysage médiatique local. La chaîne s'attache à offrir une information de proximité tout en valorisant la richesse culturelle et sociale de la région. Son audience, mesurée chaque année par Médiamétrie, se situe entre 32 et 36 % des Sarthois, confirmant son statut de média incontournable du territoire.



### LMTV SARTHE

21 rue Pasteur  
lmtv.fr  
02 43 83 43 88 / contact@lmtv.fr  
YouTube : LMtvSarthe  
facebook : viaLMtvSarthe



# La naturopathie : une alliée inattendue contre les douleurs chroniques

Et si la naturopathie offrait une alternative naturelle et efficace pour apaiser les douleurs chroniques ? Sensible aux témoignages des membres de l'association CIME (Combattre et Interagir pour le Mieux-Être), Julie, naturopathe au Mans, explore en profondeur ce sujet essentiel pour tous ceux qui recherchent un mieux-être durable.



Qui n'a jamais rêvé de se libérer de ses douleurs persistantes sans recourir systématiquement aux médicaments ? La naturopathie, approche holistique centrée sur l'équilibre naturel du corps, pourrait bien être une réponse efficace et durable.

## Comprendre la naturopathie

Fondée sur une vision globale de l'être humain, la naturopathie prend en compte les dimensions physiques, émotionnelles et environnementales. Son objectif principal est de stimuler les mécanismes d'auto-guérison du corps grâce à des méthodes naturelles comme l'alimentation, la phytothérapie, l'aromathérapie, la cryothérapie, les massages ou encore des techniques de relaxation et de remise en mouvement.

## Soulager les douleurs chroniques naturellement

Les douleurs chroniques, qu'elles soient musculaires, articulaires ou liées au stress, nécessitent une prise en charge globale. La naturopathie offre des solutions naturelles et complémentaires pour soulager ces maux et améliorer la qualité de vie. L'alimentation joue un rôle essentiel dans la réduction des inflammations. Intégrer davantage de fruits, légumes et poissons gras, riches en antioxydants et en oméga-3, contribue à apaiser les douleurs en agissant directement sur les processus inflammatoires. La phytothérapie, quant à elle, s'appuie sur les bienfaits des plantes médicinales aux vertus antalgiques et apaisantes, disponibles sous forme de tisanes, de gélules ou d'huiles essentielles. L'aromathérapie est une autre alliée précieuse. Certaines huiles essentielles, appliquées en massage ou diffusées, aident à détendre les muscles et pro-

curer une sensation immédiate de bien-être. En complément, les techniques de relaxation, comme la méditation et la respiration profonde, permettent de réguler le stress, un facteur souvent aggravant des douleurs chroniques.

La cryothérapie, qui repose sur l'utilisation du froid, est particulièrement efficace pour soulager les inflammations et les douleurs musculaires. Enfin, la remise en mouvement est une clé incontournable du bien-être. Le yoga, le tai-chi ou encore la marche favorisent la souplesse, améliorent la circulation sanguine et procurent un apaisement mental.

## Une alliée précieuse pour les sportifs

Les bienfaits de la naturopathie ne se limitent pas aux douleurs chroniques. Pour les sportifs, elle constitue un soutien précieux à plusieurs niveaux. En prévention, elle permet de renforcer les muscles et les articulations tout en optimisant la récupération après l'effort. Elle contribue également à améliorer les performances en réduisant la fatigue et en favorisant une meilleure oxygénation des tissus. Lorsqu'une douleur survient, elle offre des alternatives naturelles pour soulager les tensions musculaires et articulaires, sans recourir systématiquement aux traitements médicamenteux.

## Un accompagnement global et personnalisé

Parce que chaque individu est unique, la naturopathie s'inscrit dans une démarche d'accompagnement sur-mesure. En collaborant avec une équipe pluridisciplinaire composée d'un psychologue, d'un diététicien, d'une infirmière et d'un luminothérapeute, elle permet une prise en charge complète du bien-être.

Toutefois, il est essentiel de rappeler que la natu-

ropathie ne se substitue pas à un traitement médical. En cas de problème de santé, il est toujours recommandé de consulter son médecin ! Mais en complément, elle peut devenir une alliée précieuse pour retrouver équilibre et sérénité.

Chaque premier dimanche du mois, l'association CIME\* organise une marche au Mans, pour ses adhérents. Ces rencontres sont l'occasion de partager un moment convivial et de soutien, tout en favorisant une activité physique douce et adaptée. Elles contribuent également à briser l'isolement souvent ressenti par les personnes souffrant de douleurs chroniques, en leur offrant un espace d'échange et de bienveillance.

\* cimesarthe.fr / 02 43 40 07 17



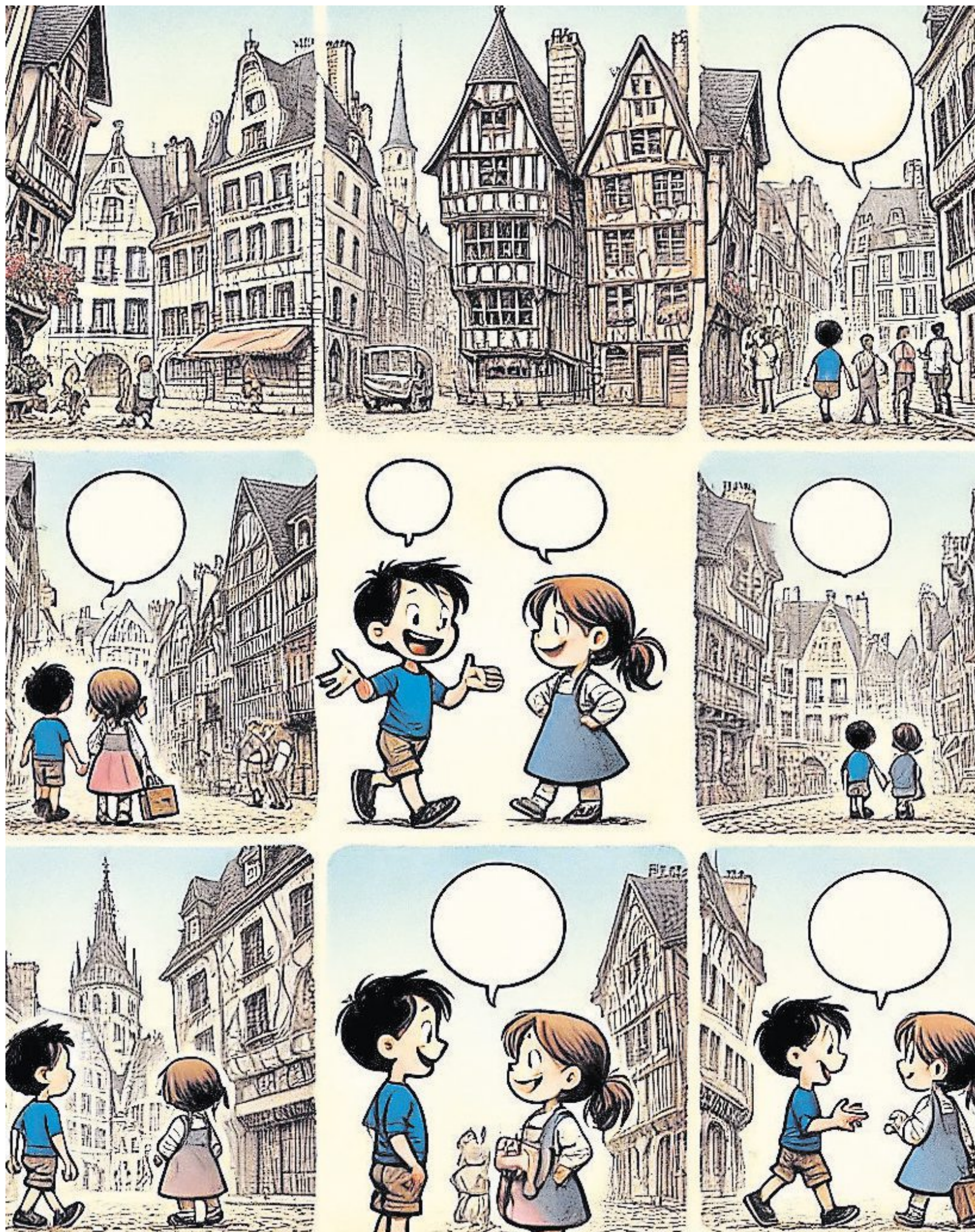
## QUI SUIS-JE ?

Originaire du Mans, Julie Mayet a grandi avec la culture du sport et du bien-être. Elle vous guide vers une santé durable grâce à des solutions naturelles et personnalisées : phytothérapie, aromathérapie et alimentation saine.



# Invente ton propre scénario de BD

Tim et Léa sont à l'école ensemble. Les vacances de février se terminent et il se retrouvent dans leur quartier : que se racontent-ils ? Prends ton plus beau stylo et complète les dialogues de nos petits personnages manceaux en écrivant dans les bulles blanches et deviens l'auteur de ta propre bande dessinée ! N'oublie pas de la faire lire à tes parents !





# Les signes cachés de l'arrivée du printemps

« Une hirondelle ne fait pas le printemps », dit l'adage. Pourtant, lorsque ces élégants volatiles retrouvent la cité Plantagenêt à la fin mars, c'est un signe indéniable que la belle saison s'installe. Pour le naturaliste comme pour le jardinier, plusieurs phénomènes annoncent l'arrivée du printemps. En voici trois parmi les plus emblématiques.

## Premier signe : fleurs des villes et fleurs des champs

Que vous soyez urbains ou ruraux, ce sont les plantes qui, les premières, doivent vous mettre la puce à l'oreille : le printemps arrive !

Comme dans toutes les villes quasiment, les services municipaux du Mans ont acquis une véritable expérience dans les plantes d'ornements. Ils ont fait la part belle aux premières à fleurir : les narcisses, les jonquilles et les crocus des terre-pleins. Chaleur des villes oblige, elles fleurissent d'ailleurs souvent quelques semaines avant celles plantées dans les campagnes environnantes. À propos des crocus, et si vous êtes armés de méticulosité, la variété *Crocus sativa* n'est autre que la plante dont on extrait la précieuse et chère épice : le safran. La manipulation est délicate, les gains minimes mais... vous pouvez cultiver cet or rouge au jardin. Côté campagne, les massifs de narcisses et jonquilles qui poussent sur les talus sont souvent des échappées de jardin. C'est une autre plante qui annonce le printemps : les primevères des prés souvent appelées « coucous ». Elles sont dans les premières à fleurir et seront visitées par les premiers bourdons sortant de leur torpeur hivernale. Et comme les fleurs sont pollinisées, les premières fleurs indiquent également le réveil de l'entomofaune (la faune constituée des insectes et autres arthropodes).

## Deuxième signe : mares, ruisseaux et ornières nocturnes

À partir de la mi-février, c'est un autre contingent, nocturne cette fois, qui se met en branle pour sonner l'heure du printemps. Les grenouilles rousses (en vérité deux espèces différentes mais très proches en apparence : la grenouille rousse et la grenouille agile), les crapauds, les salamandres et les tritons sortent de leurs abris partiellement enterrés. Ils se dirigent vers des eaux calmes et généralement peu profondes et ne sont pas toujours exigeants (les pontes dans les ornières laissées par les tracteurs sont communes dans les milieux humides).

Dès les premières nuits un peu douces de l'année, la cohorte des anoues (grenouilles et crapauds) et urodèles (tritons et salamandres) entame une vaste procession qui, ici et là, impactent parfois nos routes qui sont fermées ou aménagées pour faciliter leur passage. De ces amours apparaîtront des chapelets d'œufs aquatiques, puis des têtards. Ces derniers nourriront les larves prédatrices d'insectes carnivores, libellules en tête.

## Troisième signe : des oiseaux déjà bien affairés

À l'heure où vous lisez cet article, cela fait déjà quelques semaines que vous entendez les

merles, grives musiciennes, rouges-gorges et accenteurs mouchet de vos rues chanter le matin et le soir. Ce sont les indicateurs les plus probants de l'arrivée du printemps. Car si on associe les hirondelles ou les coucous à « la saison des fleurs », ces derniers, en bons insectivores, n'arrivent chez nous que quand les insectes sont assez abondants pour les sustenter. Et les insectes étant fortement soumis aux plantes, il faut que les premières d'entre elles aient produit feuilles et fleurs. Finalement donc, quand les hirondelles prennent leur quartier d'été à partir de la fin mars, le printemps est déjà lancé.



### Qui-suis-je ?

François MATHIEU, naturaliste et co-fondateur de quelestcetanimal.com, vous emmène à la découverte de la biodiversité commune des villes, des parcs et des jardins.



Violet, jaune et blanc, les massifs de crocus sont prisés des services municipaux et pour cause, ils sont les premiers à fleurir en ville



La grenouille agile, une espèce courante dans les sous-bois humides. Elle est essentiellement terrestre sauf au moment de la reproduction



La primevère porte bien son nom, c'est la première fleur remarquable qui fleurit sur les talus.

**Garantie Main d'œuvre de 12 mois minimum**

**les pros du Service**  
**LM INFORMATIQUE**  
pour les Pros et Particuliers

Informatique Alarme/Caméra Jeu Vidéo Site Web/App CyberSécurité

**Votre pc est lent ?**

Ne le jetez pas ! Redonnez une seconde vie à votre ordinateur dans notre atelier agréé multimarque, il sera aussi rapide que les ordinateurs récents. Fiabilité assurée à moindre coût !

**Devis gratuit**

54 avenue de la Libération • LE MANS 02 85 85 96 11  
www.lm-informatique.com

**FÊTE DES GRANDS-MÈRES**  
DIMANCHE 2 MARS

**MONCEAU FLEURS**  
Marché floral depuis 1965

**LE MANS - DANUBE**  
93, Av. Rhin et Danube  
Tél. : 02 43 87 48 06

**LE MANS - GENESLAY**  
147, Av. Félix Geneslay  
Tél. : 02 43 84 97 46

**LE MANS - BOLLÉE**  
86, Av. Bollée  
Tél. : 02 43 75 64 63

www.moncaufleurs.com



# Des couleurs sombres pour un intérieur plus lumineux ? Pari gagnant !

De nouvelles tendances bousculent les codes et révèlent l'impact insoupçonné des teintes profondes sur la perception de l'espace et de la lumière. Une approche audacieuse qui transforme l'ambiance d'une pièce et repense la manière dont nous jouons avec les contrastes et la profondeur. Mais quels en sont les effets réels et comment tirer parti de ces nuances pour sublimer son intérieur ?

La décoration d'intérieur est bien plus qu'une simple question de style. Elle peut influencer profondément la perception de l'espace et de la lumière dans une pièce. Parmi les tendances les plus intéressantes, l'idée de peindre les plafonds en couleur devient de plus en plus populaire. Ce choix audacieux ne se limite pas à un effet esthétique : il peut métamorphoser l'ambiance d'une pièce, surtout lorsqu'il est associé à des couleurs profondes sur les murs. Mais en quoi cela peut-il améliorer un espace ? Et quels sont les avantages réels, notamment dans des pièces peu lumineuses ?

## Une astuce pour agrandir l'espace

Traditionnellement, on a toujours associé un plafond blanc à une sensation de légèreté et d'ouverture. Cependant, de nombreuses études en décoration montrent qu'un plafond peint dans des couleurs plus profondes ou contrastées peut réellement avoir l'effet inverse, en agrandissant visuellement l'espace. Selon une étude, peindre un plafond dans des tons plus sombres peut donner l'impression d'augmenter la hauteur d'une pièce de 20 à 30% en créant une sensation de « profondeur verticale ».

L'utilisation de teintes sombres comme le bleu marine, le gris anthracite ou même le vert émeraude peut ainsi non seulement agrandir une pièce visuellement, mais aussi rendre l'espace plus cosy, tout en apportant une dimension de confort et d'intimité. C'est ce que l'on appelle un effet « cocon » : une pièce qui semble à la fois plus spacieuse et enveloppante.

## Une solution pour les pièces peu lumineuses

Dans les pièces peu lumineuses, les couleurs



Projet réalisé par AC Interior Designer

sombres sur les murs peuvent être perçues comme une compensation à un manque de lumière naturelle. Au contraire de l'idée reçue que ces teintes « mangent » l'espace, des couleurs profondes comme le bleu nuit, le bordeaux ou le gris ardoise peuvent amplifier l'effet de chaleur et de confort, surtout dans des pièces comme des salons orientés au nord ou des chambres donnant sur des cours intérieures. Un rapport publié par le London Design Museum indique que l'utilisation de couleurs profondes permet de réduire la dépendance à la lumière naturelle, particulièrement dans les pièces où la luminosité est inférieure à 100 lux. Ces teintes créent une profondeur visuelle qui détourne l'attention du manque de lumière, offrant ainsi une meilleure gestion de la perception de l'espace.

## Comment optimiser l'utilisation de ces couleurs ?

Les accords harmoniques sont essentiels pour bien coordonner la couleur du plafond et celle des murs. En général, pour éviter d'alourdir la pièce, optez pour des contrastes modérés. Un plafond plus foncé que les murs crée un joli contraste, mais si les deux sont trop sombres, cela peut réduire l'impression d'espace. Une différence de 2 à 3 tons entre le plafond et les murs est idéale pour maintenir un bon équilibre visuel.

La réflexion de la lumière dépend aussi de la texture des surfaces qui joue un rôle fondamental. Des peintures mates absorbent mieux la lumière, tandis que des finitions satinées ou brillantes réfléchissent davantage la lumière, ce qui peut être crucial dans les pièces où la lumière est limitée. En moyenne, une finition satinée peut augmenter la réflexion de la lumière de 25 à 30% par rapport à une finition mate.

Dans les espaces réduits, comme les toilettes ou un petit couloir, les couleurs profondes sur les murs et le plafond peuvent donner une illusion d'espace tout en ajoutant de la profondeur. Cependant, privilégiez des teintes comme le gris fumé ou le bleu pâle pour ne pas écraser l'espace. Une différence de teinte de 4 à 5 nuances entre le plafond et les murs peut éviter un effet oppressant.



Projet réalisé par AC Interior Designer



Projet réalisé par AC Interior Designer



## Qui-suis-je ?

Alan Cottureau, diplômé en architecture d'intérieur, a fondé son agence en 2019 avec pour ambition de proposer une expérience véritablement centrée sur les besoins du client.

alan.interiordesigner@gmail.com / 06 62 99 98 65  
alancottureau.com / Instagram: acinteriordesigner



# Le Mans, terre de jeux

Le centre-ville s'est enrichi d'une nouvelle boutique dédiée à l'univers Warhammer, un monde épique où empires, dieux et créatures s'affrontent dans des batailles titanesques pour la suprématie. Elle vient compléter l'offre ludique locale, aux côtés de deux institutions bien connues des passionnés : Sortilèges et La Boîte à Jeux. Petite visite guidée !



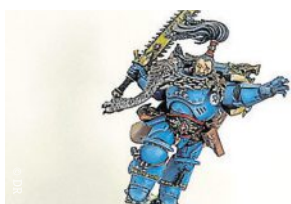
## WARHAMMER

### Batailles et légendes

C'est en septembre 2024, en toute discrétion, qu'une boutique dédiée au célèbre Warhammer a ouvert ses portes en centre-ville. Une approche fidèle à la politique de Games Workshop, l'éditeur à l'origine de cet univers « dark fantasy » où stratégie, narration et modélisme se mêlent. Un univers qui séduit autant les amateurs de jeux de plateau et de figurines que les passionnés de fantasy et de science-fiction.

### Plongez dans l'univers Warhammer

Vous pouvez pousser les portes de la boutique pour des ateliers consacré au modélisme des figurines et pour des initiations aux différents univers de Warhammer, déclinés en jeux de plateau stratégiques.



### Warhammer

8 all. du Bourg d'Anguy  
warhammer.com  
02 53 49 71 42



## À VOS JEUX ! Deux institutions

Le Mans aime jouer, et pas qu'un peu ! En plus de ses bars à jeux comme L'AmuZ'Mans et Le Mordpion, la ville abrite deux boutiques emblématiques dans le centre-ville.

### Deux adresses phares

Sortilèges, référence en matière de jeux de société, de figurines, de cartes à collectionner et de jeux de rôle. Son atout ? Une salle de jeux animée, où les visiteurs peuvent tester les dernières nouveautés. La Boîte à Jeux, véritable caveme ludique proposant une vaste sélection de jeux de société, jeux de rôle, figurines et puzzles pour tous les âges. Son atout ? Les passionnés y trouvent aussi des maquettes, des casse-têtes et du matériel de jonglage !



### Sortilèges

1 bis rue Gambetta  
sortileges.fr  
02 43 87 62 41



### La Boîte à Jeux

20 rue Nationale  
boite-a-jeux.fr  
02 43 14 94 08



# Les recettes de Margot



Cafés BOC fait vibrer la ville au rythme des arômes d'un café d'exception, torréfié avec passion. Margot\* vous emmène dans les coulisses de cette maison emblématique, où elle s'est procurée un café Colombie Choco aux notes subtiles pour sublimer une pâtisserie incontournable : l'éclair au café. Une parfaite alliance entre la légèreté d'une pâte à choux dorée, l'onctuosité d'une crème parfumée et la gourmandise d'un glaçage délicatement sucré. À vos fourneaux !



## CAFÉS BOC

### Temple du nectar noir

Chaque matin, une odeur de café fraîchement torréfié flotte rue Courthardy, et désormais rue du Docteur Leroy. Depuis 1932, Cafés BOC perpétue un savoir-faire artisanal, alliant tradition et innovation pour offrir des cafés d'exception.

Derrière chaque tasse, une équipe de 7 passionnés veille avec exigence à toutes les étapes : sélection rigoureuse des grains, assemblages sur-mesure, torréfaction maîtrisée et conseils avisés en boutique. Pousser la porte de Cafés BOC, c'est ainsi comme entrer dans un temple dédié au dieu café : dégustations en boutique, recommandations sur-mesure et possibilité de commander en ligne pour prolonger l'expérience à domicile...

Dans un monde où le goût pour le « nectar noir » connaît un véritable renouveau, notamment auprès d'une jeune génération soucieuse d'authenticité et de traçabilité, l'enseigne mancelle incarne cette quête du goût et du sens.

Plus qu'un simple commerce, BOC entretient en effet une relation étroite avec chaque acteur de sa filière, garantissant un équilibre parfait entre qualité, prix juste et engagement éthique.

#### Café durable et exigeant

Parce qu'un café d'exception se construit avec des valeurs fortes, BOC défend une consommation responsable, portée par un dynamisme sans faille. Son ambition ? Démocratiser un café durable et exigeant, à la hauteur des attentes des connaisseurs. Le rendez-vous est pris... À savourer sans modération !

#### Cafés BOC

6 rue Courthardy  
28 rue du Docteur Leroy  
02 43 24 19 06  
cafesboc.fr



## L'ÉCLAIR AU CAFÉ

### Une alliance gourmande et raffinée

Pour sublimer un café d'exception, rien de tel qu'une pâtisserie emblématique : l'éclair au café, revisité avec le café Colombie Choco, un cru délicatement parfumé, faible en caféine et tout en douceur.

#### La crème pâtissière au café

Commencez par infuser le café : portez le lait à ébullition avec les grains de café, puis laissez reposer 30 minutes pour en extraire tous les arômes. Pendant ce temps, blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre, incorporez la maïzena, puis versez progressivement le lait encore chaud après l'avoir mixé et filtré. Faites épaissir à feu doux pendant 5 minutes, ajoutez le beurre froid et réservez au frais.

#### La pâte à choux

Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le lait, le beurre, le sel et le sucre.

Ajoutez la farine en une seule fois et desséchez la pâte sur le feu en mélangeant vigoureusement. Laissez tiédir, puis incorporez les œufs un à un. Dressez les éclairs sur une plaque et enfournez à 180°C pendant 30 minutes.

#### Le glaçage au café

Pour un fini gourmand et brillant, mélangez le sucre glace, une pincée de café moulu et un blanc d'œuf jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

#### Le montage

Une fois les éclairs refroidis, garnissez-les généreusement de crème pâtissière et nappez-les de glaçage. Chaque bouchée révèle l'élégance du café, entre douceur et intensité, pour un pur moment de plaisir.

À déguster sans attendre pour une explosion de saveurs en bouche !



**Ingédients :** Pâte à choux : 100gr d'eau/ 100gr de lait/ 90gr de beurre/ 3gr de sel/ 3gr de sucre/ 110gr de farine/ 200gr d'œuf. Crème pâtissière au café : 120gr de jaunes d'œufs/ 100gr de sucre/ 50gr de maïzena/ 500gr de lait/ 60gr de café en grain/ 50gr de beurre froid. Glaçage café : 190gr de sucre glace, 10gr de café/ 35gr de blancs d'œufs

\*Retrouvez Margot sur tiktok & instagram : @margotmeckes

Plus de pépites food sur :  
lemans.maville.com/restaurants-bars/





# Les pépites de Kateryna

Photographe d'origine ukrainienne, investie dans la vie locale, Kateryna partage son regard sur Le Mans, sa ville d'adoption. Bonnes adresses, lieux de détente, plaisirs gourmands... elle nous entraîne dans son quotidien !

## Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Katerina et je suis photographe spécialisée dans les mariages et les portraits de famille. Je préside par ailleurs l'association **Ukraine Au Mans** (1), qui œuvre pour l'envoi d'aide alimentaire aux civils ukrainiens et accompagne les réfugiés présents en Sarthe. Originaire d'Ukraine, comme vous l'avez deviné, j'ai posé mes valises au Mans en 2006 pour suivre mes études à l'université. Après une parenthèse parisienne, mon mari et moi avons choisi de nous installer définitivement dans la ville, où nous vivons aujourd'hui avec nos deux filles.

## Vos restaurants préférés ?

Coup de cœur pour **La Plancha Gourmande** (2), dans le Vieux Mans ! Tout y est fait maison, avec des produits frais et une carte volontairement restreinte, gage de qualité. Les plats sont toujours soignés, servis dans une belle vaisselle artisanale, et le rapport qualité-prix est excellent. En tant que maman, j'apprécie aussi **Shika** (3), un restaurant japonais où les plats défilent sur un tapis roulant. C'est à la fois pratique et amusant pour les enfants. On peut manger à sa faim sans attente, que ce soit pour un repas complet ou juste un en-cas. En bonus, la décoration colorée apporte une touche chaleureuse au décor.

## Un QG pour boire un verre ?

**Le Saint-Flaceau** (4), encore une belle adresse de la Cité Plantagenêt ! Sa décoration soignée et sa terrasse offrant une vue imprenable sur la ville

sont un cadre parfait pour un moment convivial, d'autant plus que la carte des cocktails se démarque par son originalité. Si vous aimez les tapas, **Toro Loco** (5) est une excellente option : avec sa carte aux accents ibériques, ce lieu dépaysant est une rareté au Mans. Mieux encore, il propose régulièrement des soirées à thème qui valent le détour. Un soir, mes amis et moi sommes tombés par hasard sur une soirée bachata, une autre fois c'était une soirée salsa... Autant dire que l'ambiance était au rendez-vous !

## Et pour le shopping ?

Je ne manque jamais de faire un détour par l'**Atelier Armelle Alleton** (6) lors de mes balades en centre-ville. Cet écrin végétal regorge de merveilles : plantes rares, pots élégants, couronnes de fleurs, centres de table, bouquets colorés... Mais ce que je préfère, ce sont les ateliers de création florale. J'en ai suivi plusieurs et à chaque fois, cela a été un vrai moment de plaisir et de créativité.

Autre adresse incontournable : la librairie **Thuard** (7), une véritable institution mancelle. Ici, le conseil est toujours avisé, et l'endroit accueille régulièrement des rencontres et débats littéraires de haut niveau. Son choix d'ouvrages, aussi riche que pointu, en fait un paradis pour les amoureux des livres.

Enfin, je ne peux pas oublier l'**Espace Bis** (8), la galerie de la librairie Bulle. C'est un lieu idéal pour flâner, admirer de belles illustrations et, pourquoi pas, se faire plaisir avec une œuvre coup de cœur.

## Et pour se ressourcer quand on habite en ville ?

Pour une parenthèse verte, il y a un lieu exceptionnel à découvrir, à seulement une demi-heure du Mans : le jardin du château de Sourches. Il n'ouvre ses portes que deux mois dans l'année, au printemps, au moment de la floraison des pivoines. Ce trésor botanique abrite la plus grande collection de pivoines au monde, des milliers de variétés ! C'est toujours un spectacle enchanteur de couleurs et de parfums. Et pour une bouffée d'air frais au quotidien, rien de mieux que le **Jardin des Plantes** (9), accessible toute l'année. Vivant à proximité, je m'y promène régulièrement.

## Avez-vous des hobbies ?

En dehors de la photographie – qui, avant de devenir mon métier, était juste un hobby – je me passionne pour la céramique, notamment à travers des ateliers à la **MJC Prévert** (10). Je pratique aussi la peinture, en particulier l'aquarelle et l'illustration. Mes sujets de prédilection sont souvent inspirés de la nature : fleurs, végétaux, oiseaux...

## Fait-il bon vivre au Mans ?

Sans aucun doute ! Le Mans offre un cadre de vie agréable, particulièrement adapté aux familles grâce à ses nombreux espaces verts et ses infrastructures pratiques. La ville est aussi très dynamique, avec des événements et animations presque tous les week-ends. Parmi les temps forts de l'année, j'apprécie tout particulièrement les festivals comme Entre Cours et Jardins ou Plein Champ, qui ajoutent à son charme et son attractivité.



## LE CARNET D'ADRESSE DE KATERYNA :

- (1) **Ukraine au Mans**  
ukraineaumans.com
- (2) **La Plancha Gourmande**  
93 Grande Rue
- (3) **Shika**  
25 rue du Docteur Leroy
- (4) **Le Saint-Flaceau**  
9 rue Saint-Flaceau
- (5) **Toro Loco**  
Chemin des Perrays
- (6) **Atelier Armelle Alleton**  
24 rue Jankowski
- (7) **Thuard**  
24 rue de l'Étoile
- (8) **Espace Bis**  
18 rue Saint-Martin
- (9) **Jardin des Plantes**  
4 rue de Sinault
- (10) **MJC Prévert**  
97 Grande Rue

Suivez Kateryna  
sur Instagram !  
@katerynalebreton



# GOOD VIBES ONLY !



## JOUEZ ET GAGNEZ ENSEMBLE

Caroline Melon et Jonathan Macias, de la compagnie De chair et d'os, présentent *Le Volcan et la Vague*, un jeu collaboratif où les participants répondent à des questions et partagent des anecdotes. Leur objectif commun est d'accumuler un maximum de points ensemble.

**Du mer. 19 au sam. 22 février à 14h30**  
**Le Carré Rouge**  
**Théâtre des Quinconces**  
**Place des Jacobins**  
**Gratuit**



## BRIC-À-BRAC DE LA JALT

Le club de basket La JALT organise un grand bric-à-brac au sein de ses locaux, offrant aux visiteurs l'opportunité de chiner une multitude d'objets, de bonnes affaires et de trésors insolites. Une belle occasion de soutenir le club tout en donnant une seconde vie aux objets !

**Dim. 23 février de 8h à 18h**  
**Salle Patrice Fresnais**  
**24 rue Louis Crétois**  
**Entrée gratuite**



## CIRCUS CARNAVAL

Le centre de loisirs de Chaoué donne le coup d'envoi du défilé du carnaval à 14h30. À 15h, place à la musique avec les élèves de l'école de musique, avant de partager un moment convivial autour d'un goûter à la Maison des Arts Mélinée et Missak Manouchian.

**Mer. 26 février à 14h30**  
**Maison des Arts**  
**18 rue Georges Bizet**  
**Allonnes**  
**Gratuit**



## L'ESPAL C'EST CHEZ MOI

Plusieurs mercredis par mois, des associations partenaires proposent des activités encadrées par des animateurs à destination des enfants. Chaque dernier mercredi du mois, c'est l'occasion d'explorer sa créativité avec les artistes du Collectif Lour !

**Mer. 26 février à 15h**  
**L'Espal**  
**60 Rue de l'Estérel**  
**quinconces-espal.com**  
**Gratuit**



## À VOS AIGUILLES !

Les bénévoles de l'association 1000 et une idées sont de retour au Carré Rouge chaque jeudi. Que vous soyez débutant ou passionné, venez apprendre à tricoter ou simplement échanger dans une ambiance conviviale aux Quinconces.

**Jeu. 27 février de 14h à 18h**  
**Le Carré Rouge**  
**Théâtre des Quinconces**  
**Place des Jacobins**  
**Gratuit**



## PIÉGEAGE DU FRELON

Pour limiter la prolifération du frelon asiatique à l'approche du printemps, Le Mans Métropole met à disposition des habitants des pièges sélectifs lors de permanences dans les communes. Des conseils seront donnés sur leur utilisation pour éviter d'impacter les autres insectes bénéfiques.

**Détails de l'opération sur : [lemans.fr/recherche/actualites/details/on-distribue-des-pieges-a-frelons-asiatiques](http://lemans.fr/recherche/actualites/details/on-distribue-des-pieges-a-frelons-asiatiques)**



## LECTURE À VOIX HAUTE

Lecture à voix haute avec Christian Brouard, comédien de la Pérenne Cie, accompagné des bibliothécaires. Laissez-vous porter par des textes vibrants, entre découvertes littéraires, coups de cœur et trésors oubliés. Un moment de partage où les mots prennent vie !

**Sam. 1<sup>er</sup> mars à 10h30**  
**Médiathèque Louise Michel**  
**60 av. Charles de Gaulle**  
**Allonnes**  
**Gratuit**



## HISTOIRE EN MUSIQUE

Un voyage au cœur de la musique italienne ! Plongez dans l'histoire du mythique Festival de Sanremo à travers une sélection musicale commentée, mêlant anecdotes, grands succès et pépites méconnues. Pour les amoureux de la chanson italienne !

**Sam. 1<sup>er</sup> mars à 16h**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**[mediatheques.lemans.fr](http://mediatheques.lemans.fr)**  
**Gratuit**



## TRAVAUX AUX FONTENELLES

La Ville engage un programme de rénovation de ses terrains de football synthétiques, devenus obsolètes après 20 ans d'utilisation. Les terrains construits avant 2019 seront progressivement rénovés pour répondre aux normes de la Fédération Française de Football. Dernièrement, le stade des Fontenelles a bénéficié d'une réfection complète de ses deux terrains et de ses abords. Prochainement, une tribune de 175 places viendra améliorer le confort des spectateurs.



## ACCESSION À LA PROPRIÉTÉ

Le Mans Métropole a mis en place un nouveau dispositif d'aide à l'accession à la propriété pour les primo-accédants sous conditions de ressources et les familles monoparentales. L'aide concerne l'achat d'un logement neuf en location-accession, en quartier prioritaire, ou dans l'ancien nécessitant d'importants travaux.

**Page dédiée : [lemans-metropole.fr/facile-le-logement/laccession-a-la-proprieete](http://lemans-metropole.fr/facile-le-logement/laccession-a-la-proprieete)**



# Deux parisiens au Mans

Un foulard emporté par le vent, un regard échangé au milieu de la foule en liesse, et soudain, le carnaval du Mans devient le théâtre d'une rencontre inoubliable.

Ce jour-là, sous un ciel d'été éclatant, Laurence, en vacances chez sa grand-mère, et Bernard, de passage par hasard, voient leurs destins s'entrelacer au rythme des sabots des cavaliers en uniforme bleu. Entre rires et éclats de confettis, une simple parade se transforme en coup de foudre.



## Le Mans, dimanche 1<sup>er</sup> juin 1980

Ce jour-là, la ville célébrait sous une chaleur accablante son grand carnaval d'été et le spectacle était à couper le souffle. Devant les yeux émerveillés des spectateurs, un Buffalo Bill plus vrai que nature avançait fièrement, costume à franges ondulant sous la brise, colt rutilant à la ceinture. À sa suite, un détachement de « tuniques bleues » remontait la rue de Bolton, chevaux cabrés, bottes luisantes, visages impassibles sous le soleil éclatant.

Dans la foule, Laurence se laissait porter par l'excitation du moment. Parisienne, elle passait ses vacances au Mans, chez sa grand-mère maternelle, qui habitait une petite maison rue Olivier Heuzé. Venue en simple spectatrice, elle ne s'attendait pas à ce que cette journée marque le tournant de sa vie.

Un coup de vent chaud s'engouffra soudain entre les façades, emportant son foulard de soie qu'elle portait lâchement noué autour du cou. L'étoffe légère s'éleva, tourbillonna un instant avant d'aller atterrir aux

pieds d'un jeune homme à quelques mètres d'elle. Bernard l'attrapa au sol. Originaire de Champigny-sur-Marne, il était venu au Mans rendre visite à un cousin et, sur un coup de tête, avait décidé de le suivre pour découvrir ce fameux carnaval dont tout le monde parlait. Il n'avait pas prévu que ce simple déplacement bouleverserait son existence. Relevant la tête, il croisa le regard de Laurence. Il n'y avait pas que le soleil pour l'éblouir : ses yeux brillaient d'un éclat qu'il n'avait jamais vu chez personne. D'un pas assuré, il s'approcha et lui tendit le foulard avec un sourire espiègle.

- Je crois que c'est à vous.

Laurence récupéra l'étoffe, effleurant ses doigts au passage. Elle aurait pu se contenter d'un simple merci, mais quelque chose dans son regard la retenait.

- Vous avez de bons réflexes, fit-elle, taquine.

- Je n'aurais pas laissé un si joli foulard s'envoler... encore moins si c'était une excuse pour vous parler. Elle rit, un rire franc, cristallin, qui sembla suspendre

le temps. Autour d'eux, la parade continuait, la musique emplissait l'air, et pourtant, ils ne voyaient plus rien d'autre que l'un et l'autre.

## Et après ?

Les jours suivants, ils se revirent. D'abord pour un verre en terrasse, puis pour une promenade sur les bords de la Sarthe. Chaque rencontre était une évidence, comme si leur histoire avait attendu ce carnaval pour commencer. À la fin de l'été, Laurence rentra à Paris, et Bernard aussi. Ils auraient pu se perdre de vue, comme tant d'amours de vacances, mais ils s'écrivirent, se téléphonèrent, se retrouvèrent dès qu'ils le pouvaient. Deux ans plus tard, ils emménagèrent ensemble, dans un petit appartement du 11<sup>e</sup> arrondissement, entre Bastille et Nation. Elle, devenue architecte d'intérieur, imaginait des espaces où chaque détail avait du sens. Lui, passionné d'édition, travaillait dans une maison de presse. Ils sont aujourd'hui parents de 5 enfants et grands-parents de 4 petits enfants !

## PUBLICITÉ

# ANILLE BRAYE TRANSPORTS FÊTE SES 25 ANS

**C'est en novembre 1999 qu'Anille Braye Transports a débuté son activité.**

Le 24 novembre dernier, les dirigeants, Fabienne et Patrick Jamin, ont réuni leurs fidèles salariés pour célébrer cet événement marquant. Un moment convivial placé sous le signe de l'échange, du partage et de la bonne humeur.

Patrick Jamin a profité de cette soirée pour souligner que l'entreprise ne serait rien sans ses 40 salariés, reconnus pour leur sérieux, leur compétence, leur disponibilité, leur dynamisme et leur motivation.

**Un grand merci à eux !**

**Aujourd'hui, ANILLE BRAYE TRANSPORTS, c'est cinq activités complémentaires :**

### • TRANSPORT SANITAIRE

Ambulances, pour les patients nécessitant un transport allongé. Véhicules Sanitaires Légers (VSL), pour les patients pouvant être transportés assis.

### • TAXIS

Pour les contrats d'assistance souscrits auprès de sociétés de rapatriement. Pour les clients réguliers, afin de les accompagner dans leurs déplacements quotidiens. Taxis conventionnés pour les patients pouvant être transportés assis.



### • MINIBUS

Transport d'enfants placés ou en situation de handicap. Transferts vers les aéroports pour particuliers et entreprises. Location de minibus sans chauffeur.



### • AUTOCARS

Ramassage scolaire pour le Conseil Régional des Pays de la Loire. Transport de groupes (associations, clubs, écoles) et de voyages linguistiques à travers l'Europe.

### • TRANSPORT DE PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE (TPMR)

Véhicules TPMR pouvant accueillir de 5 à 7 passagers valides et une personne en fauteuil roulant. Disponibles pour les particuliers, les EHPAD et les associations. Possibilité de location sans chauffeur.

**Les investissements sont nombreux :** acquisition de véhicules neufs, propres et électriques, installation de bornes de recharge au sein de l'entreprise, mise en place d'ombrières sur tous les parkings de véhicules légers, rénovation partielle du siège social et goudronnage des parkings pour les autocars.

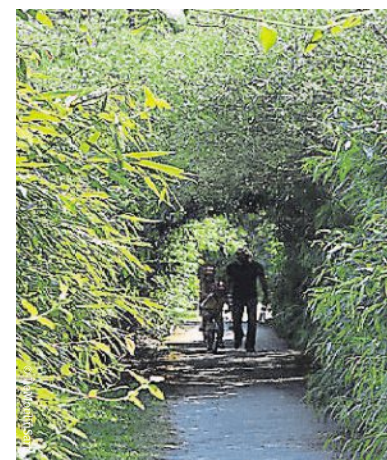
Les salariés se joignent à la direction pour remercier ses patients et ses clients de leur confiance et de leur fidélité.

## ANILLE BRAYE TRANSPORTS

ZI de la Pocherie - SAINT CALAIS - Tél. 02 43 35 01 54  
exploitation@anillebraye.fr - www.anille-braye-transports.fr







### Île MoulinSart

Le Canal,  
72 210 Fillé-sur-Sarthe  
02 43 57 05 10  
ile-moulinsart.fr



# Bol d'air dominical à l'île MoulinSart

Aux portes du Mans, l'île MoulinSart est une invitation à la découverte et à la détente. Entre patrimoine, nature et culture, ce site préservé offre une escapade idéale pour s'aérer l'esprit, explorer un moulin en activité et plonger dans l'univers de l'art contemporain. On vous embarque pour une évasion en plein air dans un petit coin de paradis à seulement 20 minutes du Mans.

### Le Moulin Cyprien, témoin d'un savoir-faire ancestral

Vestige du 15<sup>e</sup> siècle, le Moulin Cyprien dévoile aux visiteurs les secrets de la mouture traditionnelle. Avec sa majestueuse roue à aubes immergée dans la Sarthe, il perpétue un artisanat d'antan tout en s'inscrivant dans une démarche écoresponsable. Ici, le blé et le sarrasin, issus de l'agriculture biologique locale, sont transformés à la meule de pierre pour donner naissance à des farines d'exception.

### « Pains croustillants et fouets y sont cuits sous les yeux des visiteurs »

La visite, immersive et interactive, permet de remonter le fil du temps en découvrant les gestes ancestraux des meuniers. Grâce à des démonstrations et une scénographie pédagogique, petits et grands peuvent observer le travail des meules et des tamis, avant

de prolonger l'expérience autour du four à bois. Chaque dimanche, de mai à septembre, les meuniers préparent, avec la complicité du boulanger du village, une fournée de pains fabriqués à partir de la farine du moulin : pains croustillants et fouées dorées, petites bulles de pâte à pain garnies de produits sucrés ou salés, y sont cuits sous les yeux des visiteurs.

### Un centre d'art contemporain au cœur du patrimoine

L'île MoulinSart ne se contente pas de faire revivre le passé : elle met aussi en lumière la création artistique contemporaine. Installé dans une ancienne grange à grains, le Centre d'art propose chaque année une programmation audacieuse mêlant photographie, sculpture, installation et dessin. Entre mars et octobre, expositions et résidences d'artistes font vibrer ce lieu singulier, véritable passerelle entre patrimoine et modernité. Les visiteurs curieux peuvent découvrir les œuvres lors de visites accompagnées ou s'ini-

tier à différentes pratiques artistiques grâce aux ateliers proposés. Le Centre d'art s'ouvre également au-delà de ses murs, avec des rencontres, conférences et interventions en milieu scolaire, affirmant ainsi son rôle de diffuseur et de médiateur culturel sur le territoire.

Dès le 16 mars 2025, le Centre d'art accueillera sa première exposition de l'année : « Ce qu'il en restera », une série photographique signée Carole Cettolin. À travers un parcours en plein air sur l'île, l'artiste interroge notre rapport à la pollution plastique, dissimulant derrière une esthétique séduisante la réalité de la crise environnementale. Inspirées des vitraux médiévaux, ses compositions offrent un contraste saisissant entre beauté et désillusion, invitant à une réflexion profonde sur notre impact écologique.

### Un lieu pour petits et grands

Et pour satisfaire les plus jeunes, deux aires de jeux ont été aménagées :

l'une dédiée aux tout-petits (3-6 ans) et l'autre aux aventuriers en herbe (6-12 ans). La vaste plaine verdoyante est l'endroit idéal pour se dépenser et profiter en famille. Pour une promenade en douceur, les allées et le parcours de randonnée autour du canal sont parfaitement adaptés aux poussettes. Une randonnée de 6 km, accessible à tous, plonge le marcheur au cœur de la campagne sarthoise. Des parcours d'orientation permanents permettent de découvrir gratuitement le site d'une manière ludique et sportive ! En période de vacances scolaires, l'île MoulinSart concocte des ateliers destinés au jeune public. Au programme : fabrication de pain, ateliers artistiques liés au Centre d'art... Le programme est consultable en ligne et les réservations possibles en un clic. Enfin, la Boutique du Moulin située au cœur de l'ancien corps de ferme propose une gamme souvenirs à destination des enfants : objets à l'effigie de l'île MoulinSart, cerf-volants, livres jeunesse, albums de coloriage...



## MOTS/CROISÉS

MOUVANTE	▼	PREUVE ÉCRITE	▼	ORGANES À BILE	▼	FILLE DE HUGO	▼	COMPTÉS EN MOINS	▼	OBJET PRATIQUE	▼
GRILLE DE NOTES		RENVOI		ÉTAT D'EUROPE				PLAGIA		PAS TRÈS BIEN VU	
▶						EXPRIMÉES	▶	▼		▼	
						LAND ALLEMAND	▼				
TERRAIN À BÂTIR	▶										
HOMME PEU RÉVEUR											
▶											
COUP SUR UNE BALLE		IL SE GARDE SANS RIEN DIRE	▶						ABRÉVIATION SUR UNE BORNE	▶	
									DOMPTA		
▶				CÉLÈBRE LIEU DE FOUILLES	▶		A UN CÔTÉ PILE	▶	▼		
				COURROUX			GUIDES DE MONTAGNE	▼			
COULEUR INDÉCISE		AIDES AU VOL	▶					QUELLE POMME ! (D')	▶		
		EN DERNIER LIEU	▼								
▶						LE GÎTE ET LE COUVERT	▶				
						PUR	▼				
MATÉRIEL FAMILIER	C'EST LA JOIE	▶						BOUT DE TERRE	▶		
	ALERTE DONNÉE							BIGARREAU			
▶	▼				IL FAIT UN TRIOMPHE À PARIS	▶		▼	MEMBRE DE LA FAMILLE		IL PEUT ACCOMPAGNER LA TORTILLA
					ÉCOT						
TEXTILE	▶			FLÔTES	▶				▼		▼
MÉMOIRE VIVE DU PC				ON S'Y FAIT UNE TOILE							
▶			PLUTÔT SERIN	▶						BÊTE QUI N'EST PLUS CHASSÉE	
			CONDI-MENT	▼					▼		
PIQUER UN FARD	▶					TITRE D'AUTRE-FOIS	▶				
PRÉFIXE PRIVATIF						CHAMPION	▼				
▶		ÉCUS-SONNA	▶				CERTAIN	▶			
IL FAISAIT DIVINEMENT LA BISE	▶				MONO-LITHES GRAVÉS	▶					

[illegible]

## HORIZONTALLEMENT

## HORIZONTALEMENT

1. Doué d'un certain charme.  
 2. Gâteau à la crème.  
 3. Jazz vocal. C'est un cycle.  
 4. Rafales de vent. Démonstratif.  
 5. Ce n'est pas le pied quand on l'a au pied. Mesure angulaire. On dit qu'il est sourd.  
 6. *Opus* en abrégé. Légèrement de travers.  
 7. Machine en gare. Instrument à cordes.  
 8. Dilatée. Service de presse.  
 9. Arrivés à bon port. Pays de l'oncle Sam.  
 10. Direction sur la boussole. Abris de primeurs.

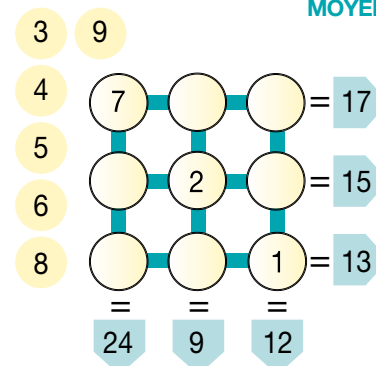
## VERTICALEMENT

**VERTICALEMENT** **A.** Lentille bâtarde. Furieux emportement. **B.** Cimetières. **C.** Facile à comprendre. Elle cancanse. **D.** Classements de tubes. Tableau de voiture. **E.** Un peu d'argent. Caractère étranger. Type quelconque. **F.** Habitante de Château-Chinon. **G.** Coupelles au labo. Passe-partout. **H.** Disposera de. Coup échecs. Ville de Mésopotamie. **I.** Ce sont les traditions. Statue de Rhodes. **J.** Dit encore une fois. Entrée de maison.

**FUBUKI**

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

## MOYEN



## SOLUTIONS

[illegible]

# SUDOKU

**FACILE**

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

## SUDOKU

## MOYEN

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



  
**DROUAULT**  
PARIS - 1850



Jusqu'à

**-70%\***

Oreillers, couettes, surmatelas  
traversins, protection literie &  
linge de lit.

# BRADERIE DE LA MANUFACTURE

Vendredi 28 février 2025 de 8h00 à 19h30  
& samedi 01 mars 2025 de 8h00 à 17h30

1, avenue Olivier Heuzé - 72 000 Le Mans

[www.drouault.net](http://www.drouault.net)

\*Selon disponibilités. Voir conditions sur le lieu de vente.