



## EXCELLENCE CULINAIRE

Située avenue Bollée, L'Auberge de Bagatelle demeure l'unique table étoilée de la Sarthe. Depuis neuf ans, la maison trace une voie singulière, fondée sur le produit, la saison et la justesse du geste, loin des effets et des postures.

**P.18**

# lemans maville

N°41 du 21 janvier au 3 février 2026 | SORTIES & LOISIRS | BONS PLANS & BONNES NOUVELLES | CENTRE VILLE & AGGLO

Publicité

## KANTEM intègre la SARL BRULON : une transition maîtrisée au service de la continuité et de la proximité

KANTEM, acteur local spécialisé dans le chauffage, la plomberie et l'électricité, annonce l'intégration de la SARL BRULON, entreprise familiale reconnue depuis de nombreuses années pour son expertise en chaudières et son service de proximité.

Cette étape marque un tournant structurant pour KANTEM, qui renforce ainsi ses équipes et ses compétences tout en assurant une transition douce et sans rupture pour les clients historiques de BRULON.



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

263 av. de la Libération - **LE MANS** - Tél. 02 43 85 11 11  
12, place Saint-Julien - **LA FERTÉ-BERNARD** - Tél. 02 43 80 77 15



## Virginie Pinsault, comment la home organizer allège le quotidien

Home organizer, ou conseillère en organisation domestique, Virginie Pinsault aide ses clients à reprendre la maîtrise de leur quotidien, dans un contexte où la charge mentale transforme ce métier en réponse à un déséquilibre plus profond. **P.16-17**



### VILLE SONORE

Avec Le Mans Sonore, la ville s'écoute autrement et propose une approche sensible du territoire, entre création contemporaine et nouvelles perceptions. De nombreux rendez-vous immersifs, collectifs et inédits jalonnent l'événement jusqu'au 25 janvier.

**P.4**

### AU NOM DES ENFANTS

À 86 ans, Huguette Hérin-Travers publie *L'Enfant aux lézards verts*, un récit qui explore la relation à la mère dans la France rurale de l'après-guerre. Entretien avec une femme pour qui la mémoire demeure une matière vive, au cœur du geste littéraire.

**P.14-15**

### LE PIED TOTAL

Ringards, les chaussons ? Pas le moins du monde ! Ils font partie de ces plaisirs simples qui transforment le quotidien en véritables instants de confort. Découvrez notre sélection de trois modèles cosy, douillets et bien pensés, pour repartir du bon pied... et à tout âge.

**P.19**



**SALONS DÉCOR**  
*Literie Joly*

Fauteuils  
Canapés  
Chaises  
Meubles  
Luminaires

du Mercredi 7 Janvier  
au Mardi 3 Février

**SOLDES**

JUSQU'À

**-40%\***

Matelas  
Sommiers  
Linge de maison  
Couettes  
Oreillers

\* Sur articles signalés en magasin selon stock disponible.

**LE MANS** (CARREFOUR "LA POINTE")  
38 bd d'Estienne d'Orves - 02 43 24 98 65

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

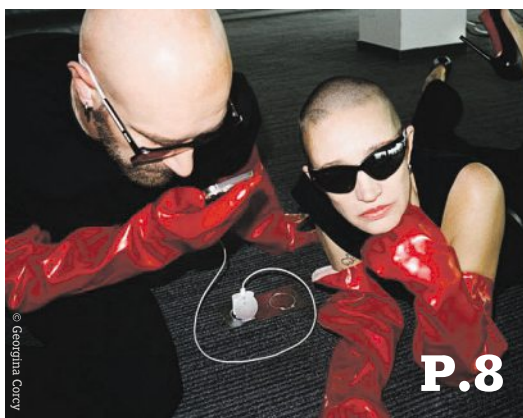
**LE MANS** (CENTRE-VILLE)  
6, rue du Tertre - 02 43 28 49 28 - Face aux Galeries Lafayette











#### 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 : 28 000 exemplaires

Additi com SAS est éditeur de Lemans.maville

Numéro 41 - 21 janvier 2026

Prochain numéro le 4 février 2026

Toute reproduction 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).

Les articles de la rubrique « Parole d'Experts » sont des contenus publi-rédactionnels.



Imprimé sur du papier produit en Allemagne à partir de 67 % de fibres recyclées. Eutrophisation : à partir de 0,009kg/tonne. Impression Ouest-France Rennes (35).

Certifié PEFC - PEFC/10-31-3502

**Préservez notre environnement,  
ne pas jeter sur la voie publique.**

## RÉSONANCES D'HIVER

« Il n'y a plus de saison »... Vraiment ? En ce mois de janvier, le froid et quelques chutes de neige ont suffi à rappeler les contraintes de l'hiver avec ce qu'il impose de repli et de changement de rythme. C'est dans cette disposition que s'est construit ce numéro. Au fil de résonances discrètes, une question s'y dessine, simple, presque intime : comment mieux habiter sa vie ?

À 86 ans, Huguette Hérin-Travers offre un premier éclairage. Dans *L'Enfant aux lézards verts*, elle convoque une enfance marquée par l'absence d'amour maternel. Loin de toute nostalgie complaisante, son récit fait de la mémoire une matière à transformer par l'écriture, non pour réparer, mais pour donner sens à ce qui fut. Cette quête de clarté traverse également le parcours de Virginie Pinsault. En tant que home organizer, elle intervient dans des maisons encombrées où s'accumulent objets et fatigue mentale. Son métier révèle combien nos intérieurs traduisent, en creux, nos déséquilibres.

Conseillère en développement personnel, Solène Clauss, elle, guide ses clients vers un mieux-être global. Entre deux conseils pratiques, cette Mancelle de toujours en profite pour nous ouvrir son carnet d'adresses. La vie locale ne se tisse-t-elle pas aussi de rendez-vous communs ? C'est pourquoi nous vous invitons à retrouver notre sélection de sorties : concerts, spectacles, conférences, animations... Autant d'occasions de se retrouver, ensemble, dans une ville qui continue de vibrer, même au cœur de l'hiver !

# SOMMAIRE

## CULTURE & DÉCOUVERTES

- p.3-9 Sélection sorties
- p.8-11 Activités en famille
- p.12 Les films de la quinzaine
- p.13 La sélection littéraire

## 100% LE MANS

- p.14-15 Huguette Hérin-Travers : « Les enfants n'ont pas la haine »
- p.16-17 Maison Green Organisée : désencombrer les maisons, alléger les vies

## TEMPS FORTS

- p.18 L'Auberge de Bagatelle : l'excellence mancelle
- p.19 Pépites shopping : des chaussons stylés
- p.20-21 Solène Clauss : « Le corps exprime le mal-être avant les mots »
- p.22 Ils recrutent
- p.23 Jeux

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.





## PEINDRE LA LUMIÈRE

### Le vitrail en Sarthe, 19<sup>e</sup>-21<sup>e</sup> siècles

Une exposition qui retrace l'histoire du vitrail en Sarthe, de sa redécouverte au XIX<sup>e</sup> siècle aux créations contemporaines. À travers le verre, elle esquisse une histoire du Mans, met en lumière les maîtres-verriers locaux et dévoile les secrets de fabrication de cet art.

**Du ven. 23 janvier  
au sam. 31 octobre**  
**De 10h à 12h30 et de 14h à 18h**  
**Carré Plantagenêt**  
**2 rue Claude Blondeau**  
**Gratuit**



## SALON DU PARANORMAL

### Mystère et boule de gomme

Un week-end dédié au mystère et à l'inexpliqué, entre salon du paranormal, conférences et spectacles, musée de l'étrange et cabinet de curiosités. Temps fort annoncé : la présentation d'un mystérieux spécimen extraterrestre, exposé sous haute surveillance.

**Sam. 24 de 14h à 20h  
et dim. 25 janvier de 10h à 19h**  
**Centre des Expositions**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : yozenco.com**  
**Tarif : 12,50€ la journée / 20€**  
**le week-end (+ de 12 ans)**



## PRIX CEZAM

### Découvertes

Découvrez en exclusivité les 10 romans du prix 2026, en présence des bibliothécaires. Repartez avec vos coups de coeur ou réservez-les !

**Ven. 30 janvier de 18h à 19h**  
**Médiathèque Aragon**  
**54 rue du Port**  
**Gratuit**



## YANNICK NOAH

### Un p'tit tour

Yannick Noah revisite ses grands titres dans une tournée acoustique et intimiste, accompagné de Nicolas Paillet, entre musique et confidences.

**Mer. 4 février à 20h**  
**Le Forum**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : lemans-evenements.fr**  
**Tarif : à partir de 40€**

新年快樂

福

**BONNE ANNÉE DU CHEVAL 2026**  
**DU 31 JANVIER AU 26 FEVRIER**

- ✦ **CONCERT D'ELLIOTT TORDO**  
Le 13 février au Musée Jean Lurçat à 20h
- ✦ **DÉFILÉ DU NOUVEL AN**  
Le 14 février (déambulation de la Place Imbach jusqu'à la Place du Ralliement)
- ✦ **CONFÉRENCES**
- ✦ **ATELIERS CULTURELS, CULINAIRES POUR PETITS ET GRANDS**  
Du Lundi 16 au Jeudi 26 février

**INSTITUT CONFUCIUS**  
DES PATS DE LA LOIRE  
800 00 00 00

confucius-angers.eu



## LE MANS SONORE



## REQUIEM POUR UN CADDIE

### Rituels sonores et dystopie

Performance radicale et immersive, *Requiem pour un Caddie* met en scène Shantidas dans une confrontation physique avec un caddie, symbole d'un consumérisme à bout de souffle, sur un paysage sonore dystopique fait de drones, de percussions métalliques et de fumée. En écho, le duo Mütterlein + Treha Sektori propose un voyage sonore et visuel sombre et cérémoniel, mêlant dark ambient et textures industrielles, dans une scé-

nographie pensée comme un rituel, où les univers des deux artistes se fondent et se réinventent.

**Jeu. 22 janvier à 19h30**  
**Chapelle de l'Oratoire**  
**1 rue Montesquieu**  
**Gratuit**

## GASLIGHT

### Faire taire

Inspirée du livre d'Hélène Frappat, *Le gaslighting ou l'art de faire taire les femmes*, cette création interroge les mécanismes d'effacement de la parole féminine. En s'appuyant sur des archives sonores et des entretiens réalisés tout au long de l'année 2025, la comédienne et danseuse Hélène Rocheteau compose un solo où voix et corps deviennent une même matière. Une partition vocale et gestuelle en constante transformation, jouant avec l'invisibilité, l'apparition et la disparition, pour questionner la place accordée à la voix des femmes.



**Ven. 23 janvier à 20h30**  
**EVE - scène universitaire**  
**Av. René Laennec**  
**Rés. conseillée :**  
**[billetweb.fr/gaslight](http://billetweb.fr/gaslight)**  
**Gratuit**

## 12 PIANOS

### Lumineux

Un concert immersif valorisant la configuration circulaire et singulière de l'ITEMM : 12 pianistes interprètent les œuvres lumineuses et visionnaires de Julius Eastman, figure majeure et libre du minimalisme américain. Le public explore une expérience unique, orchestrée par Pianoctambule, entre écoute fixe et déambulation. Une captation offrira ensuite une rediffusion spatialisée en son 3D dans le dôme sonore.



**Ven. 23 et sam. 24 janvier**  
**De 15h à 16h30**  
**ITEMM**  
**71 av. Olivier Messiaen**  
**Gratuit**



## GEORGES AZZARIA ET ANNE-F JACQUES

### Soirée concert

Deux performances DIY venues du Québec invitent à une exploration sensible des liens entre son, matière et énergie. Avec *Le chant de la matière inerte*, Georges Azzaria fait vibrer des objets bruts à l'aide d'oscillateurs de fréquences, laissant émerger un discours sonore à la frontière du bruit et du chant. Anne-F Jacques, avec *Mouches à feu*, joue de l'électricité, de la friction et de la lumière dans une performance sensorielle

faite de crépitements, de chaleur et d'éclats lumineux, où le geste et le son se rejoignent dans une forme presque chorégraphique.

**Ven. 23 janvier à 18h30**  
**M.J.C. Jacques Prévert**  
**97 Grande Rue**  
**Gratuit**

## RÉSONANCES ARCTIQUES

### Récit-concert

Ce récit-concert invite tous les explorateurs à un grand voyage au pays de la glace. À travers la voix, les créations musicales et les sons enregistrés au cœur du Groenland lors d'une expédition en kayak de mer, le spectacle fait découvrir un monde de souffles, de craquements et de sons insolites. Un moment d'écoute et d'émerveillement pour apprendre à entendre le monde arctique et sa beauté fragile.



**Ven. 23 et sam. 24 janvier**  
**De 14h à 15h**  
**Salle des Concerts**  
**58 rue du Port**  
**Gratuit**

## CRÉATION SONORE

### Gravité

Inspiré par le mystère des trous noirs, *À l'horizon des événements* explore les limites de la présence et de l'espace à travers un voyage musical entre chœurs et plages méditatives. Entre influences de Björk et d'Eliane Radigue, le projet d'Adrien Pallot convoque la voix de Camille Delvecchio et l'archet de Clément Variéras pour accompagner cette traversée sensible. Une expérience immersive où les repères se brouillent et où le temps semble suspendu.



**Dim. 25 janvier à 15h et 17h**  
**Almacoustic**  
**20 rue de Thalès de Milet**  
**Rés. : [billetweb.fr/adrien-pallot](http://billetweb.fr/adrien-pallot)**  
**Tarif : 5€**

SPECTACLES



## KING KONG THÉORIE Gare à la gorillesse

Publié en 2006, *King Kong Théorie* est un texte autobiographique et politique dans lequel Virginie Despentes mêle récit de reconstruction personnelle après un viol et analyse des mécanismes de domination masculine, tout en abordant des sujets comme la prostitution, la pornographie et les représentations féminines. La metteuse en scène Vanessa Larré en propose aujourd'hui une adaptation scénique engagée. Cette performance portée

par trois comédiennes et un musicien en restitue la force manifeste, invitant à reprendre possession de son corps et de sa voix.

**Mar. 27 à 20h, mer. 28 à 19h et jeu. 29 janvier à 20h**  
**Les Quinconces**  
**4 place des Jacobins**  
**Rés. : quinconces-espal.com**  
**Tarif : à partir de 10€**



## I'M DERANGED Lost homeway

Après avoir été violemment prise pour cible en Iran pour un rôle jugé transgressif, Mina Kavani choisit l'exil et s'installe en France, persuadée d'y trouver un espace de liberté. Elle y découvre pourtant une autre forme de contrainte, plus diffuse, faite d'assignations et de regards persistants. De cette expérience naît *I'm deranged*, un seul en scène autobiographique et habité, dans lequel l'actrice explore les fractures intimes de l'exil, de l'identité et

du déracinement, portée par une scénographie fragmentée qui donne corps à une solitude profondément peuplée.

**Ven. 30, sam. 31 janvier à 20h et dim. 1<sup>er</sup> février à 17h**  
**Les Quinconces**  
**4 place des Jacobins**  
**Rés. : quinconces-espal.com**  
**Tarif : à partir de 10€**

## MOTOCULTOR Métal en liberté

L'esprit du Motocultor Festival s'invite sur scène pour une soirée dédiée aux musiques lourdes et à leurs détournements. En tête d'affiche, Nanowar of Steel mêlera parodie et virtuosité métal, tandis que Uuhai fera dialoguer chants traditionnels mongols et énergie contemporaine. Entre satire, puissance sonore et croisements culturels, l'événement promet une célébration débridée du métal sous toutes ses formes. La soirée sera complétée par Cold Snap, Defecto et Lady Ahnabel.



**Ven. 30 janvier à 21h**  
**L'Oasis**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 20€**

## LÉVIATHAN Du droit

La comparution immédiate, procédure pénale rapide et souvent synonyme d'incarcération, est au cœur de *Léviathan*, spectacle mis en scène par Lorraine de Sagazan. En reconstituant quatre procès expéditifs, la pièce interroge une justice soumise à des logiques gestionnaires et sécuritaires. Loin du théâtre documentaire, elle adopte une forme onirique et distanciée pour révéler les dérives du système judiciaire et la fragilité de ceux qu'il broie.



**Jeu. 5 février à 20h**  
**Les Quinconces**  
**4 place des Jacobins**  
**Rés. : quinconces-espal.com**  
**Tarif : à partir de 10€**

**Les 7 et 10 janvier de 14h à 18h**

**300€ à gagner en bon d'achat à valoir dans le centre\***

**Vous avez perdu ? nous vous offrons quand même un cadeau !**

**Opération soldes d'hiver**

**jeu 100% gagnant**

-50%\*

-20%\*

-30%\*

-40%\*

**CENTRE COMMERCIAL MAINE STREET**  
2 Boulevard des Hunaudières - Ruaudin

**SUPER U**

\* dans les boutiques participantes, hors super U

Normal | **INTERSPORT** | **ELECTRO DEPOT** | **ACTION** | **FRANCO** | **Bien d'Zouave**

MANGO | **Coiff & Co** | **Carador** | **www.maine-street.com**

**MOBALPA** | **Optic 2000** | **bm** | **Coiff & Co** | **Carador**



## CONCERTS



## MUSIQUE EN MOUVEMENT

### Trois écoutes contemporaines

Ce concert en trois temps explore différentes écritures musicales contemporaines. De la symphonie électroacoustique *Les eaux s'accordent*, coda de Christine Groult, inspirée des paysages du territoire nazairien, au duo électrique et improvisé de Camel Zekri et Serge Teyssot-Gay, jusqu'à *Toco la Toccata* de Philippe Ollivier, œuvre immersive mêlant bandonéon et transformations sonores en temps réel, la soirée invite à une expé-

rience d'écoute sensible, immersive et résolument expérimentale.

**Ven. 23 janvier à 19h30**  
**Le Scarron**  
**Place des Jacobins**  
**Gratuit sur inscription :**  
**superforma.fr**

## KOMPROMAT

### Électro rituelle

Kompromat réunit Vitalic et Rebeka Warrior au sein d'un projet électro sombre et frontal. Après *Traum und Existenz* en 2019, le duo revient en 2025 avec *Playing / Praying*, un album traversé par les thèmes du rite, de la transe et de l'extase. Entre ebm, cold wave, new wave et techno radicale, Kompromat poursuit son exploration d'une musique incantatoire, désormais portée par l'anglais. Sur scène, la musique se vit comme une cérémonie électrique, intense et immersive, où le corps est pleinement sollicité.



**Sam. 24 janvier à 19h**  
**Le Forum**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 27€**

## VOIX ET RITUELS

### Ferveur, mémoire

Le duo Winter Family, formé par Ruth Rosenthal et Xavier Klaine, déploie une musique minimale et abrasive, entre punk synthétique, nappes droniques et engagement politique, pour un concert inédit. En regard, Marion Cousin et Éloïse Decazes revisitent des chants vernaculaires du Portugal, mêlant voix, instruments atypiques et dispositifs électroniques, pour une relecture libre et contemporaine d'un patrimoine oral.



**Dim. 25 janvier à 15h30**  
**Chapelle de l'Oratoire**  
**1 rue Montesquieu**  
**Gratuit**



## NINA GARCIA SUIVI DE THOMAS TILLY

### Expérimentations sonores

Cette soirée réunit deux démarches singulières de la scène expérimentale. Nina Garcia explore une guitare électrique dépouillée, entre improvisation et noise, dans un corps à corps sonore aussi brut que maîtrisé. Elle sera suivie par Thomas Tilly, artiste sonore et compositeur, dont les phonographies et dispositifs électroniques ouvrent de nouveaux territoires d'écoute à partir de prises de son et d'analyses acoustiques. Un double plateau exigeant, où

le son se fait matière, geste et expérience sensorielle.

**Sam. 24 janvier à 18h30**  
**MJC Prévert**  
**97 Grande Rue**  
**mjcprevert.com**  
**Gratuit**

## TECHNO

### Nuit radicale

Soirée techno imaginée avec Blue Dog et Residance, placée sous le signe des esthétiques radicales. En tête d'affiche, Tigerhead, figure reconnue du Berghain, côtoiera Bours?, pilier de la scène underground parisienne. Le plateau sera complété par Neon Graveyard, entre hardgroove et schranz, Rouge et son ebm aux accents punk et métalliques, ainsi que Crime Partners, pour une approche percussive et sans concession. Une nuit tendue, frontale, résolument tournée vers les marges les plus physiques de la techno.



**Sam. 24 janvier**  
**De 23h à 6h**  
**L'Oasis**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 14€**

## RSKO

### Voix singulière

Originaire du 94, RSKO s'est imposé comme l'une des voix les plus singulières du paysage musical actuel, enchaînant les hits mêlant les mélodies planantes, lyrics sincères et influences afro-caribéennes. Son dernier projet, acclamé par la critique et porté par des collaborations avec les figures majeures du rap et R&B francophone, a marqué une nouvelle étape dans sa carrière.



**Sam. 31 janvier à 20h**  
**L'Oasis**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**Rés. : superforma.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**



**CONCERTS**



**MARINE**

**Pop sincère et vibrante**

Après un succès rapide et durable dans les charts, Marine confirme son ascension avec le titre *Cœur maladroit* et prépare la sortie de son premier album. La tournée qui l'accompagne promet une immersion dans son univers, mêlant énergie, sincérité et proximité avec le public. Sur scène, l'artiste dévoile autant sa puissance vocale que sa sensibilité de musicienne et d'autrice, pour des concerts généreux, portés par l'émotion et un véritable sens du partage. Chaque

date s'annonce comme une rencontre, intime et vibrante, avec une artiste en pleine affirmation.

**Dim. 1<sup>er</sup> février à 18h**

**Le Forum**

**1 av. du Parc des Expositions**

**Rés. : [lemans-evenements.fr](http://lemans-evenements.fr)**

**Tarif : à partir de 45€**



**NATACHA TRIADOU**

**Récital de violon**

Concertiste et pédagogue reconnue, Natacha Triadou partage son expérience lors d'une masterclass publique le matin, aux côtés des élèves de l'EEA et de l'orchestre dirigé par Florent Bigot. L'après-midi, après une première partie collective, la violoniste se produira en solo pour un concert placé sous le signe de la virtuosité et de la transmission du répertoire classique. Une journée pensée comme une immersion privilégiée

dans les coulisses et l'exigence du concert.

**Dim. 1<sup>er</sup> février de 15h30 à 17h**

**Espace Culturel SCELIA**

**28 rue Didier Pironi**

**Sargé-lès-Le-Mans**

**Rés. : [espaceculturelscelia.fr](http://espaceculturelscelia.fr)**

**Tarif : à partir de 10€**

**DAOUD**

**Jazz indocile**

Enfant terrible du jazz, Daoud refuse les codes et bouscule les cadres avec *Good Boy*. Entre lyrisme et déflagration, chaos et douceur, son quartet développe une musique libre et contrastée, où l'improvisation se fait terrain de jeu et de tension. Une énergie singulière qui l'a conduit à enchaîner les salles combles, de Ronnie Scott's au Montreux Jazz Festival, et à s'imposer comme l'une des voix les plus imprévisibles de la scène actuelle.



**Jeu. 5 février à 20h30**

**Le Scarron**

**Place des Jacobins**

**Rés. : [superforma.fr](http://superforma.fr)**

**Tarif : à partir de 10€**

**LES ANNÉES 80**

**Anthologique !**

*Les Années 80, la tournée* promet une grande fête 100 % live réunissant Lio, Plastic Bertrand, Lââm, Partenaire Particulier, Boney M Legend, Jean Schultheis, Sloane, Christian de Raft, Jean-Pierre Morgand et Pedro Castano (*Macarena*). Tous se retrouvent sur scène, entourés de leurs musiciens, pour faire revivre en concert les tubes emblématiques d'une décennie culte. Un show festif et fédérateur, pensé comme une véritable soirée d'anthologie.



**Ven. 6 février à 20h**

**Antarès Arena**

**2 av. Antarès**

**Rés. : [antareslemans.com](http://antareslemans.com)**

**Tarif : à partir de 42€**

**L'Incontournable de Sarthe**  
*Balade en chiens de traîneau*

**Canï-Rando**  
**Canï-Kart**

**06.09.96.54.17**  
[www.sleddogride.fr](http://www.sleddogride.fr)

Forêt Domaniale Petite Charnie  
Lieu dit la haute bosse  
Saint-Symphorien

[contact@sleddogride.fr](mailto:contact@sleddogride.fr)  
Infos et réservation  
Contact : Benjamin Thomelin

**En SARTHE !**

**Surplace :**

**N°1 DU PORTAGE DE REPAS À DOMICILE**

*Des repas complets et équilibrés*  
*livrés chez vous les jours de votre choix*

**2 gammes au choix**

**GAMME GOURMET**  
Un choix de menus haut de gamme "comme chez le traiteur"

**GAMME PLAISIR**  
Un choix de menus traditionnels "comme à la maison"

Aides fiscales sur les prestations de services à la personne.  
Loi de finances n°2016-1917 du 29.12.2016

**AGENCE DU MANS : 02 43 86 08 31**  
**Centre Commercial de Gazonfier**  
**23 rue François de Malherbe - LE MANS**  
**[lemans@les-menus-service.com](mailto:lemans@les-menus-service.com) - [www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)**

## THÉÂTRE



## LA VÉRITÉ

## Quand le mensonge fait foi

Le grand retour de Florian Zeller au théâtre après son Oscar à Hollywood pour son film *The Father*, avec Anthony Hopkins. *La Vérité* est une comédie sur le mensonge... Elle raconte l'histoire de Vincent, qui estime qu'il y a beaucoup d'inconvénients à dire la vérité, et beaucoup d'avantages à la taire. Surtout quand il s'agit de sa femme, de son ami et... de la femme de son ami. Mais cette vérité, la connaît-il vraiment ? Avec

Stéphane De Groodt, Sylvie Testud, Clotilde Courau et Stéphane Facco.

**Jeu. 5 février à 20h30**

**Le Forum**

**1 av. du Parc des expositions**

**Rés. : [lemans-evenements.fr](http://lemans-evenements.fr)**

**Tarif : à partir de 35€**



## 1H22 AVANT LA FIN

## Le jour où tout déraile

Bertrand a tout anticipé, tout réglé dans les moindres détails. Nous sommes au jour J. Alors qu'il s'apprête à faire le grand saut, un coup résonne à la porte. Il hésite, puis finit par ouvrir. Sur le seuil se tient un homme, pistolet à la main, venu pour le tuer. Difficile, dans ces conditions, de mettre fin à ses jours quand quelqu'un d'autre a décidé de s'en charger. Une comédie dramatique, subtil al-

liage de profondeur et d'humour par l'auteur de la pièce *Le Prénom*.

**Jeu 5 et ven. 6 février à 20h30**

**Centre Val de Vray**

**1 rue de l'Église**

**Saint-Saturnin**

**Rés. : [achta.com](http://achta.com)**

**Tarif : à partir de 12€**

## SEULS-EN-SCÈNE

## ALEX FREDO

## Nouveau spectacle

Avec un humour incisif et une écriture affûtée, Alex Fredo explore les petits travers du quotidien, les relations humaines et nos contradictions les plus familières. Son regard, à la fois lucide et délicieusement décalé, transforme l'ordinaire en terrain de jeu comique, toujours nourri d'une touche très personnelle. Habitué des scènes de comedy clubs parmi les plus réputées, il cumule aujourd'hui des millions de vues sur les réseaux sociaux, confirmant un talent qui s'impose aussi bien en ligne que sur scène.



**Jeu. 29 janvier à 21h**

**Comédie le Mans**

**37 rue Nationale**

**Rés. : [16-19.fr](http://16-19.fr)**

**Tarif : à partir de 25€**

## MADO

## Bientôt très connu

D'employé de mairie à la scène, Mado raconte son parcours aussi inattendu qu'assumé avec une énergie communicative. Il puise dans son expérience, ses observations et les absurdités du quotidien pour dresser des portraits savoureux, portés par un regard cynique, parfois mordant, mais toujours lucide. Entre improvisations bien senties et échanges complices avec le public, chaque représentation devient un moment singulier, jamais tout à fait écrit à l'avance.



**Ven. 30 janvier à 21h**

**Comédie le Mans**

**37 rue Nationale**

**Rés. : [16-19.fr](http://16-19.fr)**

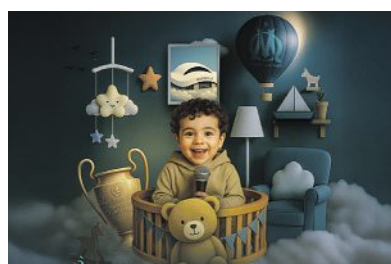
**Tarif : à partir de 25€**

## REDOUANE

## BOUGHERABA

## Retour sur scène

Après une tournée triomphale en France, en Europe et à l'international avec *On m'appelle Marseille*, conclue en apothéose au Vélodrome, Redouane Bougheraba revient avec un nouveau spectacle. Entre anecdotes savoureuses, parcours personnel et rencontres improbables, il livre un show généreux, porté par un humour direct, déconcertant et largement nourri d'improvisation.



**Ven. 30 janvier à 20h**

**Le Forum**

**1 av. du Parc des expositions**

**Rés. : [lemans-evenements.fr](http://lemans-evenements.fr)**

**Tarif : à partir de 39€**

## LA BAJON

## Zen

« Avec tout ce qu'il se passe en ce moment, vous devez avoir du boulot, les humoristes ! » : une remarque que La Bajon entend quotidiennement. Dans un monde où rire semble parfois sous surveillance, faire de l'humour relève désormais du sport extrême. Qu'importe. Fidèle à son ton frontal et irrévérencieux, elle assume tout, bouscule tout le monde et invite le public à la suivre dans un grand saut, là où la vanne reste un acte de liberté.



**Ven. 6 février à 20h30**

**Les Saulnières**

**239 av. Rhin et Danube**

**Rés. : [laperchecomedyclub.fr/billetterie](http://laperchecomedyclub.fr/billetterie)**

**Tarif : 32€**



## COMÉDIES



### COMME DES BÊTES Conférence déjantée

Une fausse conférence scientifique sur la sexualité animale qui dérape joyeusement en comédie débridée. À travers exemples insolites, comparaisons audacieuses et digressions jubilatoires - de la mante religieuse aux pandas en manque de libido - le spectacle explore ce que les comportements des bêtes disent, en creux, de nos propres relations. Portée par deux interprètes très inspirés, cette leçon pas comme les autres promet

rires francs et découvertes aussi absurdes qu'éclairantes.

**Mar. 3, mer. 4, jeu. 5 à 20h30,  
ven. 6, sam. 7 à 18h30,  
dim. 8 février à 16h30**  
**Comédie Le Mans**  
**37 rue Nationale**  
**Rés. : 16-19.fr**  
**Tarif : à partir de 22€**

## CONFÉRENCES

### ANGES MUSICIENS En musique

Dans le cadre de Le Mans Sonore, cette conférence-concert mêle musique ancienne, recherche et technologies numériques pour redonner vie aux instruments représentés sur les voûtes de la Cathédrale Saint-Julien. Grâce au prototypage virtuel et à la numérisation 3D, chercheurs et musiciens explorent la reconstitution d'instruments médiévaux, avant de les faire entendre en concert.



**Ven. 23 à 18h et 20h,  
sam. 24 janvier à 10h et 12h**  
**Durée : 1h15**  
**Cathédrale Saint-Julien**  
**2 place Saint-Michel**  
**Gratuit**

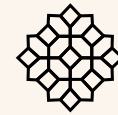
## À L'AFFICHE

### PAPOUASIE Projection

La projection invite à un voyage au cœur de la Papouasie-Nouvelle-Guinée, l'un des pays les plus riches au monde sur le plan culturel et linguistique. À travers le regard de Loïc Rousseau, le public découvre une immersion rare dans des villages isolés et des rituels ancestraux, jusqu'au spectaculaire Goroka Show, où plus de cent tribus se rassemblent pour célébrer leurs traditions à travers danses, costumes et parures impressionnantes.



**Mar. 27 janvier de 20h à 22h**  
**Espace culturel SCÉLIA**  
**28 rue Didier Pironi**  
**Sargé-lès-Le-Mans**  
**espaceculturelscelia.fr**  
**Gratuit**



**LA VISITATION**  
RÉSIDENCE SERVICES SENIORS

## Speed Dating Seniors



**Samedi 07 février  
de 10h à 17h**

*Au programme*

**Marché Speed Dating : 10h-15h**  
avec Lili Kajou (*bijoux*)  
Sophie Petelin (*peinture*)  
... et bien d'autres !  
**Speed Dating : 14h30-17h**

*Inscriptions*

☎ 02 85 29 74 60

📍 11 rue Barbier – 72000 Le Mans  
Places limitées

**Inscriptions jusqu'au 28 janvier**

*La rencontre commence ici*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.  
RCS Le Mans B 532 784 204





## LE DEUXIÈME SENS À partir de 12 ans

Une série de cinq podcasts de 25 minutes propose d'explorer le son à travers celles et ceux qui le manipulent, l'analysent et le font parler. Chercheurs, artistes et passionnés y partagent leurs expériences et leurs questionnements, entre science, perception et création. Une écoute immersive, à privilégier au casque, ponctuée de quelques curiosités acoustiques mises à disposition du public, et

inscrite dans la programmation de Le Mans Sonore.

**Jeu. 22 (13h30-18h), ven. 23 (10h-18h) et sam. 24 janvier (10h-17h30)**

**Médiathèque Aragon  
54 rue du Port  
Gratuit**

## MÉTAMORPHOSES Dès 6 ans

Autour d'un instrument circulaire de quinze mètres de circonférence, composé de lames d'acier martelées, six percussionnistes tournoieront comme des astres autour du Soleil. En mouvement constant, ils entraîneront le public dans un monde sonore inexploré, peuplé de do et de ré, où la pulsation devient langage. À la croisée de la performance chorégraphique et de la virtuosité musicale, cette expérience immersive brouille les frontières entre l'écoute, le regard et le geste.



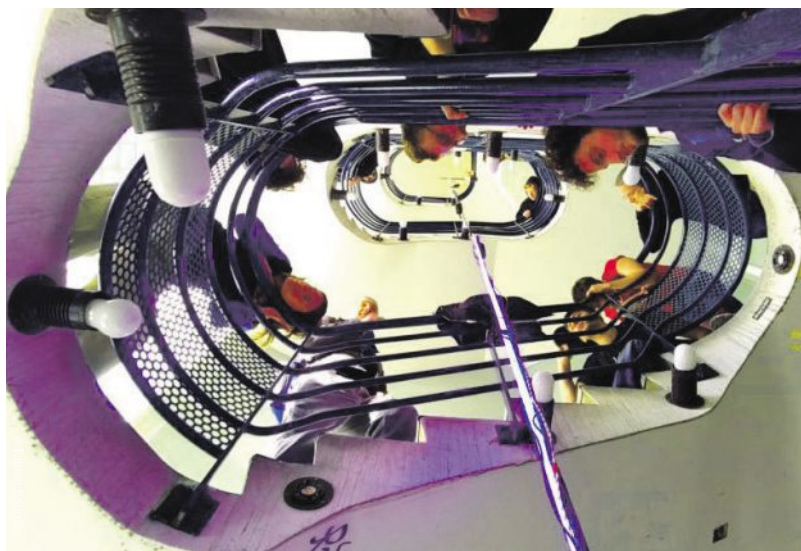
**Ven. 23 à 20h  
et sam. 24 janvier à 18h  
L'Espal  
Rue de l'Estérel  
Rés. : [quinconces-espal.com](http://quinconces-espal.com)  
Tarif : à partir de 10€**

## SERIOUS GAME À partir de 10 ans

Fin du 19<sup>e</sup> siècle, le Professeur Samson et son assistante Eva Carne ont inventé une arme révolutionnaire anacoustique qui peut réduire la Terre au monde du silence. Constantin Tamarre, second assistant du professeur et cobaye malgré lui, est bien décidé à détruire cette arme avant sa mise en fonctionnement. Mais malheureusement, le Professeur a enfermé l'arme dans un caisson blindé et l'a programmée pour qu'elle s'active au bout de 30 minutes ! Faites vite, avant que la mélodie ne s'évanouisse



**Sam. 24 (à 11h, 14h, 15h et 16h) et dim. 25 janvier (à 10h, 11h et 14h)  
Maison de quartier Georges Moustaki - 211 rue des Maillets  
Durée : 46 mn, 6 personnes par session  
Rés. obligatoire sur : [mscontact@maine-sciences.org](mailto:mscontact@maine-sciences.org)  
Gratuit**



## ATTENTION À LA MARCHÉ ! À partir de 10 ans

Né d'une collaboration entre les étudiants du DNSEP Design sonore de TALM - Le Mans et l'artiste Sébastien Rouiller, ce dispositif immersif investit le grand escalier de l'école dans le cadre de Le Mans Sonore. Pensée comme une traversée auditive, la proposition déploie quatre univers successifs - immersion, méditation, exploration organique et présences invisibles - révélant la diversité et la créativité des

étudiants à travers des expériences sensibles et participatives.

**Jusqu'au dim. 25 janvier  
De 10h à 20h  
ESAD TALM - Le Mans  
28 av. de Rostov-sur-le-Don  
Gratuit**

## PR. BISCOTO En famille

Filou, grand amateur de chocolat, se voit confier par le professeur Biscoto une mission essentielle : se mettre au sport pour rester en bonne santé. Portée par une comédie clownesque et pleine d'énergie, cette aventure entraîne enfants et parents dans un univers ludique où le mouvement devient un jeu. Une invitation joyeuse à redécouvrir les plaisirs simples de l'activité physique et du partage au quotidien.



**Sam. 24 janvier à 16h  
Comédie Le Mans  
37 rue Nationale  
Rés. : [16-19.fr](http://16-19.fr)  
Tarif : à partir de 16€**

## STAGE BURLESQUE À partir de 15 ans

Un stage mêlant portés acrobatiques et univers du clown, pensé comme une exploration collective du corps, du jeu et du burlesque. À travers le mouvement, la voix et le rythme, les participants sont invités à lâcher prise et à libérer leur spontanéité, dans une approche organique et ludique, sans costume ni nez. Jeux collectifs et improvisations cadrées rythment ces temps de recherche placés sous le signe de l'écoute et du plaisir de jouer ensemble. Passages en improvisations cadrées en solo, en duo et en petits groupes.



**Du sam. 24 au dim. 25 janvier  
(8h sur deux jours)  
Le Plongeur  
6 bd Winston Churchill  
Insc. : [leplongeur-cirque.fr](http://leplongeur-cirque.fr)  
Tarif : de 40 à 80€, selon quotient familial**





## UN BATEAU À partir de 3 ans

*Un Bateau*, de Max Legoubé, est une rêverie en noir et blanc mêlant marionnettes, musique et images animées. Sans paroles, le spectacle raconte la rencontre d'un enfant avec une barque abandonnée, devenue le point de départ d'un voyage imaginaire. Une création délicate et poétique qui célèbre la puissance de l'enfance et sa capacité à transformer les objets oubliés en aventures sensibles, à la croisée

du jeu et du rêve partagés entre petits et grands.

**Mar. 27 janvier à 18h**  
**Espace culturel Henri Salvador**  
**2 place de la Gironde**  
**Coulaines**  
**Rés. : [coulaines.fr/categorie-agenda/culture/saison-culturelle-jeunes-publics](http://coulaines.fr/categorie-agenda/culture/saison-culturelle-jeunes-publics)**  
**Tarif : à partir de 7€**

## FORMASARTHE Ados

Tous les deux ans, Formasarthe est un rendez-vous incontournable pour les jeunes, les familles, les formateurs et les professionnels. Ceux qui souhaitent découvrir un métier, une filière, réfléchir à une orientation ou plus simplement partir à la découverte de ce que la Sarthe et le Grand Ouest offrent dans le domaine de la formation, trouveront à Formasarthe des pistes et des réponses. Chaque édition est révélatrice de nombreuses vocations et tout est mis en oeuvre pour que vous puissiez y trouver la vôtre !



**Ven. 30 (9h-20h) et sam. 31 janvier (9h-17h)**  
**Centre des Expositions**  
**1 av. du Parc des Expositions**  
**formasarthe.fr**  
**Gratuit**

## MANTA De 4 à 24 mois

Au fil de cette expérience immersive et sensorielle, pensée pour éveiller leur imaginaire, les minots sont invités à explorer un espace interactif animé par une musique jouée en direct. Couleurs mouvantes, jeux de reflets, textures à toucher et mouvements à observer composent un univers poétique et changeant, évoquant la mer que l'on voit danser le long des golfes clairs. Une invitation à la découverte, à l'émerveillement et à la libre exploration des sensations.



**Mer. 4 février à 9h15 et 10h45**  
**Centre culturel Henri Salvador**  
**Place Jean-Claude Boulard**  
**Coulaines**  
**Rés. : [quinconces-espal.com](http://quinconces-espal.com)**  
**Tarif : à partir de 10€**



## LES MYCÉLIADES À partir de 12 ans

Le festival de science-fiction Les Mycéliades revient en février pour une nouvelle exploration des imaginaires, placée sous le thème « Les Résiliences ». La programmation mêle projections, rencontres, rendez-vous littéraires et formats ludiques. Parmi les temps forts, la redécouverte sur grand écran de *Nausicaä de la vallée du vent* de Hayao Miyazaki, un film emblématique autour de la protection du vivant, suivie d'un quizz

science-fiction animé par les jeunes bénévoles du cinéma.

**Du mer. 28 janvier au mar. 3 février**  
**Cinéma Les Cinéastes**  
**42 place des Comtes du Maine**  
**Programme : [les-cineastes.fr](http://les-cineastes.fr)**  
**Tarif : à partir de 5€**

## ATELIER De 4 à 6 ans

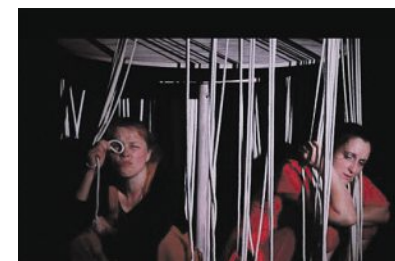
Un atelier d'illustration qui invite les participants à plonger dans l'univers sensible d'Ilya Green, pour inventer de nouvelles histoires à partir du collage et du découpage. Une approche ludique et créative, pensée comme un terrain d'expérimentation graphique, qui se prolonge avec le vernissage de l'exposition « Carte blanche à... Ilya Green », offrant un autre regard sur son travail et ses sources d'inspiration.



**Sam. 31 janvier de 10h à 11h**  
**Médiathèque Sud**  
**Bd Jean Sébastien Bach**  
**Inscription : 02 43 47 40 23**  
**Gratuit**

## LA MAISON QUI PLEURAIT Dès 8 ans

Cette fable poétique donne la parole à une enfant, dont l'imaginaire transforme un matin ordinaire en territoire de récit. À travers une langue vive et imagée, le quotidien se déforme, les colères prennent corps et les objets s'animent, ouvrant la voie vers un ailleurs possible. Une écriture sensible, à hauteur d'enfance, qui révèle la capacité à inventer pour mieux traverser le réel. Un récit où la poésie devient un refuge, mais aussi un élan vers d'autres possibles.



**Ven. 6 février de 18h30 à 19h10**  
**EVE - scène universitaire**  
**Av. René Laennec**  
**Rés. : [billetterie-eve@univ-le-mans.fr](mailto:billetterie-eve@univ-le-mans.fr) ou 02 43 83 27 70**  
**Tarif : de 3 à 10€**





## HAMNET

**Drame**

Angleterre, 1580. Un professeur de latin et une jeune femme à l'esprit libre s'aiment, se marient et fondent une famille. Tandis qu'il tente sa chance à Londres comme dramaturge, elle tient le foyer. Un drame les éprouve et fissure leur union, mais de cette épreuve naît l'inspiration d'un chef-d'œuvre universel.

**De Chloé Zhao**

**Avec Paul Mescal, Jessie Buckley, Emily Watson**

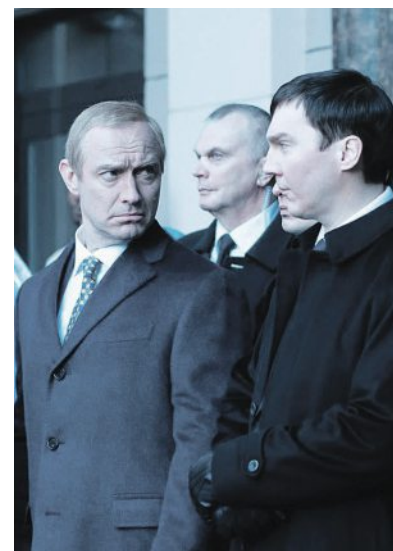
**Durée : 2h05**

**Sortie le 21 janvier**



# Lignes de fractures

Fresque historique, drame intime, satire contemporaine... La sélection cinéma explore les zones de friction entre l'individu et le monde qui l'entoure. Ces six films scrutent des trajectoires humaines prises dans des contextes forts, parfois violents, souvent décisifs. Des campagnes anglaises du XVI<sup>e</sup> siècle aux coulisses du pouvoir russe - avec Jude Law dans *Le Mage du Kremlin* (photo ci-dessus) - d'un quartier populaire de Cork aux arcanes d'un procès historique, le cinéma interroge ici ce qui se joue lorsque l'existence bascule.



## LE MAGE DU KREMLIN

**Thriller**

Russie, dans les années 1990. L'URSS s'effondre. Dans le tumulte d'un pays en reconstruction, un jeune homme à l'intelligence redoutable devient le conseiller officieux d'un ancien agent du KGB promis à un pouvoir absolu, le futur « Tsar » Vladimir Poutine. Adaptation du roman éponyme de Giuliano da Empoli.

**D'Olivier Assayas**

**Avec Paul Dano, Jude Law, Alicia Vikander**

**Durée : 2h25**

**Sortie le 21 janvier**



## CHRISTY

**Drame**

Expulsé de sa famille d'accueil, Christy débarque à 17 ans, chez son demi-frère, jeune papa, qu'il connaît peu. Ce dernier vit mal cet arrangement qu'il espère temporaire, mais Christy se sent vite chez lui, dans ce quartier populaire de Cork. Les deux frères vont devoir se confronter à leur passé tumultueux pour envisager un avenir commun.

**De Brendan Canty**

**Avec Danny Power, Diarmuid Noyes, Emma Willis**

**Durée : 1h34**

**Sortie le 21 janvier**



## NUREMBERG

**Historique**

Nuremberg nous plonge au cœur du procès historique intenté par les Alliés après la chute du régime nazi en 1945. Le psychiatre américain Douglas Kelley est chargé d'évaluer la santé mentale des hauts dignitaires nazis. Mais face à Hermann Göring, bras droit d'Hitler et manipulateur hors pair, Kelley se retrouve pris dans une bataille psychologique...

**De James Vanderbilt**

**Avec Rami Malek, Russell Crowe, Michael Shannon**

**Durée : 2h28**

**Sortie le 28 janvier**



## GOUROU

**Thriller**

Matt est le coach en développement personnel le plus suivi de France. Dans une société en quête de sens où la réussite individuelle est devenue sacrée, il propose à ses adeptes une catharsis qui électrise les foules autant qu'elle inquiète les autorités. Sous le feu des critiques, il va s'engager dans une fuite en avant qui le mènera aux frontières de la folie et peut-être de la gloire...

**D'Yann Gozlan**

**Avec Pierre Niney, Marion Barbeau, Anthony Bajon**

**Durée : 2h04**

**Sortie le 28 janvier**



## BAISE-EN-VILLE

**Comédie**

Quand sa mère menace de le virer du pavillon familial s'il ne se bouge pas les fesses, Sprite se retrouve coincé dans un paradoxe : il doit passer son permis pour trouver un taf, mais il a besoin d'un taf pour payer son permis. Heureusement, Marie-Charlotte, sa monitrice d'auto-école, est prête à tout pour l'aider - même à lui prêter son baise-en-ville...

**De Martin Jauvat**

**Avec Martin Jauvat, Emmanuelle Bercot, William Lebghil**

**Durée : 1h34**

**Sortie le 28 janvier**





# APAISER NOS TEMPÊTES

**De Jean Hegland**

Avec *Apaiser nos tempêtes*, Jean Hegland signe un roman sensible et dense qui explore la maternité, les choix de vie et la construction de soi. À travers les trajectoires croisées d'Anna et de Cerise, deux jeunes femmes confrontées très tôt à une grossesse - l'une choisit l'avortement, l'autre la maternité -, l'autrice interroge les doutes, les renoncements et les métamorphoses qui jalonnent le passage à l'âge adulte. Un récit intime et puissant, qui embrasse la condition féminine dans toute sa complexité et résonne comme une réflexion universelle sur les chemins parfois sinueux de la vie.

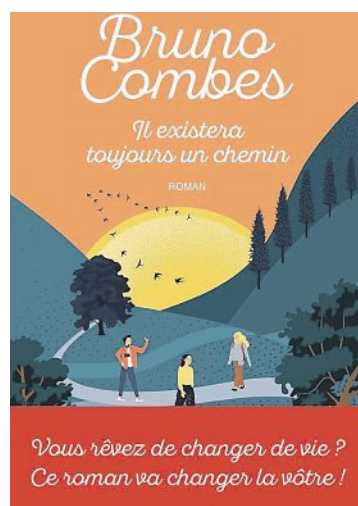
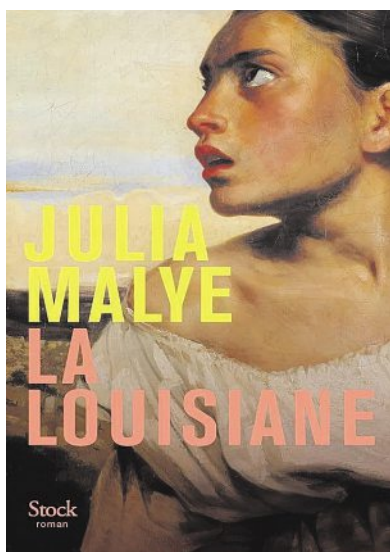
**Éditions Phébus, 560 p., 23€**

## LA LOUISIANE

**De Julia Mayle**

Ce roman historique retrace le parcours de Pétronille, Charlotte et Geneviève, envoyées au XVIII<sup>e</sup> siècle en Louisiane pour épouser des colons français. De la traversée éprouvante à la découverte du Nouveau Monde, leur amitié se renforce face aux épreuves. Julia Mayle éclaire un épisode méconnu de l'histoire de France, avec un récit documenté, porté par une sensibilité féministe et une immersion saisissante en Louisiane.

**Éditions Stock, 560 p., 23,90€**



## IL EXISTERA TOUJOURS UN CHEMIN

**De Bruno Combes**

Sur le chemin de Compostelle, Margot, Alexandra et Mathieu se rencontrent alors qu'ils fuient chacun une vie devenue trop lourde. Au fil des kilomètres, leurs confidences et leur solidarité ouvrent la voie à une profonde quête intérieure. Avec *Il existera toujours un chemin*, Bruno Combes signe un roman sensible sur la résilience, l'amitié et la possibilité, toujours, de se réinventer.

**Éd. Michel Lafon, 384 p., 19,95€**

## LA PAPETERIE TSUBAKI

**D'Ito Ogawa**

À 25 ans, Hatoko reprend la papeterie de sa grand-mère et devient écrivain public, mettant sa plume au service des mots que les autres n'osent pas toujours écrire. Dans cet atelier où chaque détail compte, la Papeterie Tsubaki redevient un lieu de rencontres et de transmission. Ito Ogawa signe un roman délicat et apaisant, où l'art de la calligraphie éclaire des thèmes universels comme la mémoire, le deuil et le lien aux autres.

**Éditions Picquier, 384 p., 9,50€**



Une sélection tout en douceur pour bien démarrer l'année. Maville vous propose ce mois-ci des livres aux univers puissants, tantôt inspirants, tantôt 100 % « feel good », qui invitent à la réflexion, à l'évasion et à l'introspection. Découvrez la sélection de notre rédactrice Nolwenn, passionnée de littérature.



## CHATS SUR ORDONNANCE

**De Syou Ishida**

Dans une ruelle discrète de Nakagyô, une clinique singulière soigne les blessures de l'âme en prescrivant... des chats. Patients en crise, solitude ou burn-out repartent avec un compagnon à quatre pattes, dont la présence déclenche de lentes transformations intérieures. Ce roman doux et fantasque explore, avec tendresse, le pouvoir apaisant du lien et offre une lecture réconfortante, aussi bienfaisante qu'un ronronnement.

**Éd. Albin Michel, 320 p., 19,90€**

Retrouvez toutes nos sélections littéraires sur notre site et partagez vos coups de cœur !  
**nolwenn.letorch@additi.fr**





## Huguette Hérin-Travers : « Les enfants n'ont pas la haine »

Ancienne professeure de Lettres au lycée professionnel Le Mans Sud, élue régionale et municipale à plusieurs reprises, Huguette Hérin-Travers n'a jamais cessé de faire dialoguer engagement et écriture. À 86 ans, l'autrice mancelle publie *L'Enfant aux lézards verts* (Libra Diffusio), un récit profondément personnel qui explore la relation à la mère dans la France rurale de l'après-guerre.

Rencontre avec une femme pour qui la mémoire demeure une matière vive, au cœur du geste littéraire.

**Vous êtes née en 1939 à Château-du-Loir, d'une mère ouvrière agricole et d'un père absent. Quels éléments personnels avez-vous puisés pour écrire *L'Enfant aux lézards verts* ?**

J'ai confié à Olga, mon personnage principal, une part essentielle de mon enfance. Ma venue au monde a été difficile. Ma mère était dans le coma. Moi non plus, je n'allais pas bien, mais on a d'abord parlé de sauver la mère. Cela n'a rien arrangé car elle ne m'avait pas désirée. Elle n'a d'ailleurs jamais caché le poids que je représentais pour elle. Être fille-mère en 1939 était une épreuve lourde et ma naissance avait bouleversé sa vie. Placée chez des parents nourriciers, j'ai vécu séparée d'elle jusqu'à l'âge de sept ans. Le récit se concentre sur les années 1946 à 1949, lorsque ma mère, appelée Mathilde dans le livre, est venue me reprendre pour m'emmener dans une ferme du sud de la Sarthe où elle travaillait comme ouvrière agricole. J'ai vécu cette situation comme une brutalité, un arrachement. Sans colère pourtant. Les enfants n'ont pas la haine.

**Que saviez-vous alors de votre histoire ?**

Je savais peu de choses, sinon ce qu'on m'en disait. On m'a dit qu'elle était ma mère, mais je ne pouvais pas le sentir. Elle ne m'a jamais prise dans ses bras. Dès notre première cohabitation, elle me parle de sa vie, assise face à moi, sans percevoir que j'en avais une aussi. Son propre parcours l'avait rendue imperméable au chagrin d'une enfant.

**D'une certaine façon, vous lui rendez hommage, même si elle n'apparaît pas toujours**

**sous un jour aimable... Comment l'expliquez-vous ?**

Elle est telle qu'elle était. Intransigeante, entièrement tournée vers sa reconstruction. Durant les trois années que je passe seule avec elle, son souci constant est que je ne fasse pas obstacle à son projet de mariage. Je comprends vite qu'il me faut me tenir à carreau. Elle était jeune, seule, orpheline, écrasée par la honte sociale et j'étais la seule témoin de sa vie, l'auditrice silencieuse de ses histoires.

**« Je pense à elle chaque jour, avec la même retenue, la même intimidation intacte. »**

Cette relation m'a longtemps questionnée sur la maternité : comment une mère peut s'absenter pendant sept ans, puis reprendre son enfant sans savoir aimer, ni comment s'y prendre ? Je ne l'ai cependant jamais condamnée car elle était pour moi aussi mystérieuse qu'une étrangère. Au nom de quoi l'aurais-je jugée ? En y repensant, il demeure en moi une mélancolie douce, mêlée à une forme de vénération silencieuse. Elle n'est plus là, mais sa présence continue de m'accompagner. Je pense à elle chaque jour, avec la même retenue, la même intimidation intacte.

**Il y a, dans le livre, un épisode particulièrement violent qui dit beaucoup de votre relation d'alors...**

Ma mère me répétait sans cesse : « *Quand tu vois un homme, tu cours.* » J'avais compris qu'elle parlait déjà de mon corps. L'épisode du dernier cha-

pitre, avec ces deux garçons qui me brûlent au tisonnier, s'inscrit dans cette zone de confusion. Sur le moment, je n'ai pas pensé à la violence en elle-même, mais à la peur d'avoir à l'expliquer. En rentrant, je n'ai pas pleuré pour ce qui m'était arrivé, mais parce que je devais justifier le trou dans ma jupe et ma blessure. J'ai menti, parlé d'un fil de fer du poulailler. Comme toujours. La vérité, ma mère n'en voulait pas. Cette scène dit aussi la pauvreté qui traverse le récit : les blouses sans boutons, les chaussettes trouées, les galoches usées... Une pauvreté matérielle, certes, mais surtout une lutte quotidienne contre l'humiliation.

**Mathilde a-t-elle finalement réussi à se marier ?**

Oui. Elle a fini par se marier. Mon beau-père a apporté quelques réparations, jamais tout à fait là où on les attendait. Mais il était d'une grande bonté. Elle a eu trois autres enfants et est restée une femme tonique, parfois insolente, toujours singulière. Peu campagnarde dans sa manière d'être, elle aimait le rose et les couleurs vives, et portait avec fierté sa chevelure brune et ondulée, qu'elle appelait ses « cheveux de corbeau ». Elle était belle, ma mère.

**Sa sévérité à votre égard a-t-elle finalement été déterminante, notamment pour vos études ?**

Pleinement. J'ai pu aller au collège. La République des années 1950 arrivait encore à corriger les inégalités sociales. C'est aussi ce qui a nourri, plus tard, mon engagement politique. À l'école, j'éprouvais un bonheur immense à être première en rédaction, en français, en dessin. Cela me suf-





fisait. Et puis il y avait la lecture, partout, tout le temps. Je gardais les vaches en lisant.

**Dans le récit apparaît un prisonnier allemand, figure paradoxale de protection. Que vous permet-il de dire de l'après-guerre ?**

C'était un homme grand, imposant, muré dans le silence. Je sentais néanmoins son attention. Je savais qu'il avait trois enfants, qu'il était fermier en Bavière. Il fut le seul à remarquer que je passais mes jeudis après-midi seule avec la truie et ses petits, une bête dangereuse si elle se sent en danger. Depuis l'étage, il me faisait signe pour que je sorte. Il avait peur pour moi.

**Il y avait donc des prisonniers dans les fermes à cette époque ?**

Après 1945, des Allemands travaillaient en effet gratuitement dans les campagnes françaises, au titre de la dette de guerre. Pour l'enfant que j'étais, cette réalité a tôt brouillé les évidences. Elle faisait surgir une question à la fois simple et vertigineuse : qu'est-ce qu'un ennemi ? Celui que j'ai rencontré n'était ni une injure ni une abstraction. C'était un homme, avec un prénom, une histoire, une humanité. Je n'ai plus jamais employé le mot « boche » après.

**Les lieux du sud de la Sarthe occupent une place importante dans vos romans...**

Tous ces villages - La Bruère, Chenu, Château-du-Loir, la grande ville ! - sont très présents pour moi. Quand on n'a pas une histoire toute faite, on s'ancre dans des lieux. Ils deviennent des repères, presque des personnages. C'est aussi pour cela que j'aimerais

retourner dans cette ferme que je n'ai pas revue depuis 78 ans.

**Comment situez-vous L'Enfant aux lézards verts dans votre bibliographie ?**

C'est sans doute le livre le plus directement autobiographique que j'aie écrit. Il m'appartient davantage que les précédents. Dans mes autres romans, je passe par des figures détournées, par la fiction. Ici, la matière est plus frontale.

**« L'équilibre parfait ne m'intéresse pas ; je préfère le moment de bascule. »**

Mais que ce soit dans mes romans ou dans mes textes poétiques, je m'attache toujours à des êtres en déséquilibre, sur une ligne de crête. L'équilibre parfait ne m'intéresse pas ; je préfère le moment de bascule. C'est aussi par ce biais que je peux aborder la guerre, qui me hante. Travailler la mémoire est essentiel : c'est par elle, et par elle seule, que l'on retrouve des émotions vraies.

**C'est votre Recherche du temps perdu à vous ?**

Je suis une lectrice obsessionnelle de Proust ! On m'a parfois dit : « C'est un auteur bourgeois, on ne lit pas les auteurs bourgeois. » Je crois que c'est une erreur profonde. Proust est universel. *Le Temps retrouvé*, en particulier, est un sommet. La manière dont Bernanos dit la solitude de certains êtres m'a également beaucoup marquée. Écrire, ce n'est pas transfigurer la réalité, mais lui donner le temps de se dire autrement. Car ce qui affleure d'abord, ce sont les colères, les blessures, les manques ; l'écriture, elle, travaille en profondeur. Elle impose un temps long, celui de la réflexion, de la décantation, de la mise en résonance

des images et des visages. Cette exigence du temps long se traduit concrètement dans mon travail. Mes images ne sont jamais abstraites : ce sont des visages, saisis et fixés à l'encre. J'aime cette matérialité, ce rapport presque chancelant au geste et à la matière, parce qu'il oblige à ralentir, à regarder autrement. C'est dans cette attention patiente que peut émerger ce qui, au premier regard, reste enfoui. Le réel n'y perd rien ; au contraire, il s'y révèle.

**Vous avez aussi été dans l'action en tant qu'élue...**

En politique, j'ai cherché à agir là où cela comptait concrètement. Empêcher, par exemple, certaines expulsions dans les offices HLM. On met dehors des parents qui n'ont pas payé ; soit. Mais pense-t-on aux enfants ? Ce ne sont pas eux qui règlent le loyer ! J'ai aussi mené des combats perdus d'avance, c'est sans doute mon versant romanesque. Il y a chez moi une obstination à vouloir changer le monde, ne serait-ce qu'un peu, en rendant aux enfants la dignité qui leur est trop souvent refusée. Mes écrits en portent la trace, de manière explicite et sensible. J'y vois un geste de justice réparatrice, tendu entre les enfances d'hier et celles d'aujourd'hui.

**Qu'aimeriez-vous que le lecteur emporte avec lui en refermant ce livre ?**

Peut-être d'abord la conscience de la considération que l'on se doit entre êtres humains. Apprendre à regarder l'autre sans lui faire porter le poids de ses propres blessures. Lui laisser sa part d'instinct, sa part de raison. Le livre pose aussi, en filigrane, une question essentielle : comment aimer ? Et comment cherche-t-on à être aimé ? Ce n'est ni simple ni toujours réussi, mais on avance, on tente, on choisit un chemin.

## QUI SUIS-JE ?



### Huguette Hérin-Travers

Née en 1939 d'une mère ouvrière agricole, Huguette Hérin-Travers est une auteure sarthoise de poésie et de romans. Elle a notamment publié *Coquelicots Varsovie* (Éditions Cénomane, 2007), couronné par le Prix de l'Académie du Maine, *Les Voies rouillées* (Éditions Cénomane, 2010) et *La Modestie du monde* (Éditions du Rouergue, 2013). Passionnée de littérature, elle a enseigné les lettres en lycée professionnel après des études supérieures à la Sorbonne. Mère de quatre enfants, elle s'est également engagée durablement en politique, exerçant des mandats municipaux et régionaux pendant plus de vingt ans. Dans son dernier livre, *L'Enfant aux lézards verts*, Olga est arrachée, en avril 1946, à ses parents nourriciers pour vivre avec sa mère, ouvrière agricole, aussi énigmatique qu'une étrangère. Dans l'univers âpre de la ferme, l'enfant affronte la solitude, trouve refuge auprès des animaux et s'évade grâce aux livres lus en cachette. La présence silencieuse et protectrice d'un prisonnier allemand lui offre une forme inattendue de consolation.



**L'Enfant aux lézards verts, Libra Diffusio (édition en gros caractères), 20€**





© Maison Green Organisée

## Maison Green Organisée : désencombrer les maisons, alléger les vies

Virginie Pinsault reçoit dans son bureau, entre deux interventions à domicile. À 34 ans, cette mère de quatre enfants a tourné le dos à ses fonctions de responsable administratif pour se reconvertir dans un métier encore peu répandu en France : home organizer, ou conseillère en organisation domestique. À l'heure où la charge mentale et le sentiment de débordement gagnent du terrain, cette activité s'impose moins comme un service de confort que comme une réponse concrète à un déséquilibre plus profond.

Maman à 19 ans, études poursuivies à distance, responsabilités dans le commerce puis l'administratif... Virginie Pinsault a traversé plusieurs vies avant de trouver sa voie. « Je n'avais plus envie de manager, mais d'accompagner les personnes à se sentir mieux », résume-t-elle simplement. La rencontre avec une formatrice spécialisée fait basculer les choses. Après s'être formée en France puis en Belgique, elle crée Maison Green Organisée en 2022, jonglant quelques mois entre salariat et entrepreneuriat avant de se consacrer pleinement à cette nouvelle activité à la naissance de son quatrième enfant.

### Un métier encore méconnu

Le métier de home organizer reste largement méconnu en France, où il s'est développé il y a moins de vingt ans. Popularisé par la figure médiatique de Marie Kondo, il recouvre une réalité bien plus complexe que la simple question du rangement. « On accompagne les personnes prêtes à faire du tri, à se désencombrer de ce qui leur pèse au quotidien », explique Virginie, insistant sur la notion de consentement. Car l'intervention suppose l'adhésion de tous les membres du foyer : « Si l'un des conjoints est réfractaire, cela cristalliserait la situation. Ce n'est pas l'objectif. »

Sa clientèle, largement composée de femmes, vient d'abord pour des demandes concrètes : un dressing saturé, un déménagement à organiser, un garage encombré de souvenirs, un espace de travail saturé. Mais rapidement, les enjeux se révèlent plus profonds. « Il y a une dimension psychologique, forcément. On creuse pour comprendre pourquoi la personne en est

arrivée là, et surtout, comment faire pour que cela ne continue pas. Lorsque mes clients me sollicitent, c'est d'abord pour retrouver de la clarté, du confort, une respiration nouvelle dans un quotidien intense. »

La home organizer se positionne comme une tierce personne neutre, sans affect ni jugement. « Souvent, quand c'est la femme qui me contacte, elle dit : "Mon mari ne veut pas trier." Et en creusant, je me rends compte que c'est elle qui garde beaucoup de choses "au cas où". » Un schéma récurrent qui dit beaucoup de la charge mentale et des dynamiques conjugales contemporaines.

### Du tri matériel au tri existentiel

Son accompagnement se décline en plusieurs formules, adaptées au besoin de chacun. Un programme en ligne sur vingt-quatre semaines - « Ma maison sereine » - aborde budget, désencombrement, organisation des repas. Les interventions à domicile vont du tri à la coordination complète : revende, dépôts en recyclerie, déchetterie. « Mes clientes n'ont pas le temps. Et si elles gardent les cartons chez elles "en attendant", elles risquent d'y replonger. » Fait révélateur : la moitié de sa clientèle vient désormais de la région parisienne, où la demande pour une prise en charge intégrale explose.

Mais au-delà de la dimension pratique, Virginie défend une philosophie : celle du « slow living », de la sobriété volontaire. « C'est un cercle vicieux : on achète une grande maison, on la remplit d'objets, on travaille pour payer tout cela... Et finalement, on n'est jamais chez soi », analyse-t-elle. Son travail consiste

alors à aider ses clients à reprendre conscience de leurs priorités, à s'interroger sur la cohérence entre leurs aspirations et leur mode de vie.

Cette approche résonne particulièrement depuis la crise sanitaire, qui a mis en lumière l'importance du rapport à l'habitat et la quête d'un nouvel équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. « Beaucoup de gens me disent qu'ils n'ont plus envie de rentrer chez eux, qu'ils aiment leur conjoint, leurs enfants, mais que c'est devenu trop : la course aux repas, au linge, au temps... » Le désencombrement devient alors un acte de réappropriation de son espace et, par extension, de son temps.

### L'engagement social comme prolongement

Parmi ses satisfactions professionnelles, Virginie évoque le parcours d'une cliente suivie depuis la création de son entreprise. Après un divorce difficile, cette femme a fait appel à elle pour réorganiser son intérieur et se sentir enfin chez elle. « Depuis, elle a repris le sport, déménagé dans un lieu qui lui ressemble, retrouvé confiance. Quand je rappelle à mes clients leur intention de départ et que je vois le chemin parcouru, c'est la plus belle des satisfactions. » En 2026, la home organizer franchira une étape supplémentaire en rejoignant le fonds de solidarité Oui Care. Elle interviendra bénévolement auprès de femmes victimes de violences, prolongeant une conviction au cœur de sa pratique : l'organisation de l'espace peut devenir un levier très concret pour aider à reprendre prise sur son quotidien, première étape vers une autonomie retrouvée.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Né aux États-Unis dans les années 1980, le métier de home organizer - littéralement « organisateur d'intérieur » - émerge d'abord comme une réponse pragmatique au quotidien de familles confrontées au manque de temps et à l'accumulation d'objets.

### De la méthode au sens

Aux États-Unis, la méthode se structure, tandis qu'au Japon, la figure de Marie Kondo impose une approche plus introspective. Outre-Atlantique, Julie Morgenstern contribue, elle aussi, à faire connaître cette discipline, à la croisée du rangement, de l'efficacité domestique et du mieux-être.

### Une profession qui se structure en France

Arrivé en France au début des années 2010, le home organizing s'y professionnalise rapidement. Des formations se développent, un cadre déontologique s'affirme, et la pratique s'étend bien au-delà du simple tri. Le home organizer devient un accompagnant. Son rôle consiste à aider à questionner les habitudes, à trier sans brutalité, à repenser les pièces en fonction des usages réels et non des injonctions. Il propose des méthodes, installe des repères, imagine des solutions qui tiennent dans le temps, adaptées au mode de vie de chacun, à la configuration du logement, au quotidien d'une famille ou d'une personne seule.

### Faire de la place, faire des choix

Il ne s'agit plus seulement d'ordonner, mais de décider. Faire de la place, choisir ce qui compte, alléger ce qui encombre — pour retrouver un intérieur plus simple à vivre, et parfois, une forme de respiration. Dans *La magie du rangement*, Marie Kondo écrit que « *la vie ne commence vraiment que lorsqu'on a remis de l'ordre chez soi* ». Une phrase devenue manifeste, qui place le désencombrement au cœur d'une démarche plus large de recentrage et de clarté.



© Maison Green Organisée



© Maison Green Organisée



© Maison Green Organisée

### MAISON GREEN ORGANISÉE

maisongreenorganisee.fr

1 bd René Levasseur (passage du Commerce)

Sur RDV : 06 19 09 47 63 / contact@maisongreenorganisee.fr



# Les bonnes tables de Mélissa



Située avenue Bollée, L'Auberge de Bagatelle demeure l'unique table étoilée de la Sarthe. Depuis neuf ans, la maison trace une voie singulière, fondée sur le produit, la saison et la justesse du geste, loin des effets et des postures. Une étoile discrète mais solidement ancrée, qui continue de faire rayonner la gastronomie locale sans jamais perdre le sens de l'essentiel.

Retrouvez Mélissa sur Instagram : @moncurieuxvoyage

## L'AUBERGE DE BAGATELLE

### La justesse en étoile

Neuf ans que L'Auberge de Bagatelle tient la barre. Pas dans une rue passante de Paris, pas dans un palace, mais ici, au Mans, avec une ligne claire, sans fioritures inutiles : produit, saison, technique. Chaque assiette s'articule autour d'ingrédients bruts et de saison, sélectionnés avec exigence, souvent en lien direct avec les producteurs. Le résultat : une cuisine naturelle et lisible, qui met en avant le terroir et la qualité de la matière première.

L'étoile Michelin, obtenue en 2018, n'est pas un coup d'éclat tombé du ciel. Elle vient consacrer un travail d'équipe où cuisine, service et mixologie dialoguent avec précision pour offrir une expérience cohérente, du premier accueil au dernier verre. À la carte, cette philosophie se traduit par des assiettes justes, sensibles, d'une élégance sans ostentation.

#### Justesse, sans démonstration

Le mulot de la criée de Brest arrive brûlé à la flamme, accompagné d'une faisselle au miso et d'une vinaigrette à la lie de saké. Les Saint-Jacques de la baie de Seine jouent avec un tromba d'Albenga confite, un praliné de graines de courge, du jus de mandarine Mikan et un caramel de vinaigre de cerisier. Les pommes de Monsieur Maubert – oui, le producteur a un nom – se déclinent en compote rôtie, espuma anis-régisse, tuile de meringue et sorbet au cidre. Tout est précis, lisible, jamais démonstratif.

L'identité du restaurant s'enracine aussi dans le parcours de ses fondateurs. Élodie, passée par des études de lettres et un séjour en Belgique, a rejoint Jean-Sébastien Monné, enfant du pays, qui découvre

Bagatelle adolescent lors d'un premier extra en cuisine. Formé ensuite à l'international, notamment à New York, il affine sa sensibilité auprès de figures exigeantes, dont le chef japonais Takeuchi Hisayuki, dit « Hissa », à Paris, avant de passer par le Bistrot Ducasse et la famille Pacot en Belgique. De ces influences naît une cuisine personnelle, subtile, jouant des équilibres entre notes végétales, minérales ou plus animales, avec une discrète résonance du côté du Japon.

#### Ancrée dans son territoire

Inutile, pourtant, de se laisser impressionner par le statut de table étoilée. La distinction n'a pas figé la maison. Bagatelle se vit au rythme que l'on choisit : déjeuner efficace ou parenthèse plus longue. Il suffit de le préciser à la réservation ; l'équipe s'adapte sans changer de registre. Elle poursuit d'ailleurs son évolution, entre vente à emporter et accueil d'événements privés.

Surtout, Bagatelle demeure solidement ancrée dans son environnement. La maison travaille avec un maraîcher bio en Sarthe et partage certains fournisseurs avec de grandes tables franciliennes, valorisant le savoir-faire local tout en inscrivant sa cuisine dans une démarche durable.

Une table de ce niveau au Mans ? Ne boudons pas notre plaisir !



## INFOS

### L'AUBERGE DE BAGATELLE

- 489 av. Bollée
- 02 43 85 25 73
- aubergedebagatelle.fr



### Cocooning à la bretonne

Armor Lux signe ici des pantoufles bleu marine ultra-douces, idéales pour offrir un vrai répit aux pieds sensibles des hommes.

**29,99€**



#### Besson Chaussures

Rue Louis Delage, lieu-dit « Les Alivernays »  
72650 La Chapelle-Saint-Aubin  
besson-shoes.com

📱 @besson\_chaussures

### Chaussons Léopard

Des chaussons signés Isotoner, tout doux et faciles à enfiler, parfaits pour traîner à la maison avec panache.

**22,99€**



#### Chaussea

Parc d'activité I, av. du Maine  
72650 La Chapelle-Saint-Aubin  
chaussea.com

📱 @chaussea

### Petits petons cosy

Des chaussons en fausse fourrure marron clair tout doux, pour petits lions intrépides.

**10,99€**



#### La Halle

Familly Village, route d'Arnage, Les Hunaudières  
72230 Ruaudin  
lahalle.com

📱 @lahalleofficiel

## Des chaussons stylés

On pense les chaussons ringards et pourtant... ils font partie de ces petits plaisirs qui transforment le quotidien en vrai moment de confort : trois modèles cosy pour repartir du bon pied... et à tout âge !

**La Flambée**  
*Comédie Music-Hall*

**RÉSERVEZ  
DÈS MAINTENANT  
02 43 23 04 21  
REVUELAFLAMBEE.COM**





## Solène : « Le corps exprime le mal-être avant les mots »

À 32 ans, elle a tout plaqué pour se reconvertir dans le coaching. Passionnée de sport, romancière à ses heures perdues et profondément attachée à sa ville, Solène Clauss incarne cette génération de femmes qui osent réinventer leur vie professionnelle sans renoncer à leurs passions. Elle partage ici ses bonnes adresses au Mans, entre lieux de cœur et repères du quotidien. Rencontre.

### Solène, qui êtes-vous ?

Une Mancelle de 32 ans qui a ouvert son cabinet **Solène Coaching** (1) au 13, rue Réaumur, il y a un peu plus d'un an, après dix ans dans la communication. Mon métier aujourd'hui ? Accompagner mes clients vers un mieux-être global, avec une approche personnalisée : écoute, définition d'objectifs, plans d'action concrets. J'interviens aussi en entreprise pour des audits qualité de vie au travail ou la mise en place de cellules d'écoute. L'idée, c'est d'offrir un vrai soutien aux collaborateurs.

### Quelles problématiques rencontrez-vous le plus souvent ?

Elles sont extrêmement variées, justement. Deuils, reconversions professionnelles, choix de vie cruciaux... Les gens qui franchissent ma porte ont surtout besoin d'une écoute bienveillante, sans jugement, détachée de l'affectif. Vous voyez, ce n'est pas l'écoute de la meilleure copine. Parfois, on aborde aussi l'hygiène de vie, l'alimentation, surtout quand le stress s'en mêle. C'est vraiment du sur-mesure : je découvre la personne, ses motivations, ses besoins profonds. Ensemble, on définit des objectifs et on met en place des actions concrètes à appliquer au quotidien. Puis on ajuste, on affine.

### Et vous, comment repérez-vous que votre propre équilibre vacille ?

Les signaux sont avant tout physiques. Mes épaules se crispent et remontent, ma mâchoire se serre, et surtout ma respiration devient haute, bloquée dans le thorax.

### « Nos besoins évoluent selon les périodes... Il est essentiel de les reconnaître »

C'est très parlant. J'observe d'ailleurs exactement les mêmes manifestations chez mes clients. Le corps exprime le mal-être bien avant que les mots ne viennent.

### Quelle habitude a véritablement transformé votre quotidien ?

L'écoute de soi, sans hésiter. Prendre le temps d'identifier ce que je ressens vraiment, ce dont j'ai besoin à l'instant T. Nos besoins évoluent selon les périodes, la fatigue, l'humeur... Il est essentiel de les reconnaître plutôt que de les balayer.

### Votre conseil le plus simple à quelqu'un qui se sent débordé ?

Revenir à une seule chose à la fois. On a tendance à vouloir tout régler d'un coup, et c'est là que l'on s'épuise. Je conseille

souvent de commencer par un petit pas très concret, presque évident : s'hydrater, manger correctement, dormir mieux, remettre du mouvement dans la journée. Et surtout, poser une priorité. Une seule. Le reste peut attendre. Quand on retrouve un minimum de clarté, les décisions deviennent plus faciles.

### À quoi ressemble votre routine du matin ?

Je commence systématiquement par une séance de sport : étirements et renforcement musculaire, dès le réveil. Ça me permet de me mettre en mouvement tout en douceur.

### « Au cabinet, j'allume une bougie avant d'accueillir mes clients. Ça crée une atmosphère chaleureuse »

Puis, au cabinet, j'allume une bougie avant d'accueillir mes clients. Ça crée une atmosphère chaleureuse et rassurante.

### Vous avez un rituel non négociable dans la journée ?

M'accorder de vraies respirations ! D'abord une pause ultra-courte, trois grandes inspirations et trois expi-







rations pour relâcher la pression. Ensuite, sortir prendre l'air quinze à vingt minutes, quel que soit le temps. Ces moments redonnent une énergie immédiate, au corps comme à l'esprit.

« **J'ai fait 13 ans de volley en compétition, j'ai arrêté à 18 ans mais ça m'a construite** »

**Le sport, c'est clairement central pour vous...**

Complètement ! Je fais une heure et demie par jour. J'ai fait 13 ans de volley en compétition, j'ai arrêté à 18 ans mais ça m'a construite. Aujourd'hui, je varie les plaisirs : cardio, course, vélo, muscu, renforcement, boxe... J'ai tout le matériel à la maison ! C'est devenu vital pour mon équilibre.

**On a appris que vous aviez aussi sorti un roman récemment ?**

Oui ! **Fuis-moi, je te lis** (2) est sorti début septembre aux éditions Maïa. Au Mans, il est disponible chez **Thuard** (3) et à la boutique **Mes Hirond'Elles** (4) - un endroit accueillant et chaleureux dédié au. J'en ai déjà bouclé un deuxième, *Danse tes rêves* ! Ce sont des romans totalement fictifs, rien à voir avec mon cabinet ni ma vie perso. Des histoires où l'on voyage, avec une écriture fluide qui permet de se laisser emporter facilement.

**Vous êtes Mancelle de naissance ?**

Absolument ! Née et élevée au Mans. Après une parenthèse pour mes études, j'y suis revenue vivre et travailler. Je ne serais pas revenue si je n'aimais pas profondément cette ville.

**Justement, quelles sont vos adresses fétiches au Mans ?**

Pour dîner, j'aime particulièrement **Libertà** (5), à la Visitation. C'est un lieu chaleureux, devenu emblématique, où souffle une véritable dolce vita italienne. J'aime aussi **Racines** (6) au même endroit. Un bar à vin élégant et raffiné, à l'accueil chaleureux et au service attentionné. Adolescente, mes quartiers généraux étaient plutôt du côté des Jacobins ; aujourd'hui, c'est à la Visitation que je me sens chez moi.

**Et pour un déjeuner du midi ?**

**La Baraque à Bœuf** (7), place de la Mairie. Simple, bon, efficace. Incontournable.

**Un endroit pour boire un verre ?**

Le **Mulligan's** (8). Un Irish pub vraiment sans prise de tête, où la bonne humeur est toujours au rendez-vous.

**Une pause gourmande ?**

**Les Citrons Givrés** (9), avenue du Général de Gaulle. C'est un salon de thé solaire tenu par deux femmes lumineuses. Les pâtisseries sont délicates, peu sucrées mais particulièrement goûteuses. On s'y sent bien.

« **J'allais déjà au parc Monod quand j'étais collègue, même si ce n'était pas mon quartier. C'est un lieu qui m'a toujours apaisée** »

**Et pour le shopping ?**

**Le Petit Souk** (10) et **La Boîte à Truc** (11) ! J'y déniche des idées cadeaux, des objets pleins de personnalité. Et La Boîte à Trucs propose aussi de la seconde main très sympa.

**Un endroit pour vous ressourcer ?**

Le parc Théodore Monod, sans hésiter. J'y allais déjà au collège, même si ce n'était pas du tout mon quartier. C'est un lieu qui m'a toujours apaisée. On y trouve de l'oxygène, des petits recoins discrets avec des bancs, et l'été, les jets d'eau apportent une vraie sensation de fraîcheur et de douceur. J'aime m'y poser, marcher, respirer.

**Côté cuisine, vous aimez être aux fourneaux ?**

J'adore ! Je prépare souvent du fried rice, ce riz frit au poulet thaïlandais. Et puis il y a une recette que je tiens de ma maman : la tarte fine aux pommes. Toute simple, mais elle revient chaque semaine au menu !

« **J'aime me promener dans le centre pour faire du shopping, mais aussi au boulevard Nature pour m'oxygéner** »

**Question incontournable : fait-il bon vivre au Mans selon vous ?**

Je ne serais pas revenue après mes études si ce n'était pas le cas. C'est une ville où il fait vraiment bon vivre, c'est calme tout en offrant des possibilités pour sortir, faire la fête quand on en a envie. C'est à taille humaine, et ça, c'est précieux pour moi. J'aime me promener dans le centre pour faire du shopping, mais aussi au boulevard Nature pour m'oxygéner. On a vraiment de tout : la ville pour ceux qui veulent l'animation, la nature pour ceux qui cherchent le calme. C'est familial, agréable. La grosse partie étudiante amène de la jeunesse. Et puis il y a ce côté sécurisant aussi, mine de rien, c'est important.

## LE CARNET D'ADRESSES DE SOLÈNE :

### (1) Solène Coaching

Pour remettre du calme dans sa tête  
solene-coaching.fr

### (2) Fuis-moi, je te lis

À glisser dans ses week-ends  
editions-maia.com

### (3) Librairie Thuard

Le bon rayon, au bon moment  
24 rue de l'Étoile

### (4) Mes Hirond'Elles

Positif

25 rue Barbier

### (5) Libertà

Dolce vita à la Visitation

1 rue Gambetta

### (5) Racines

Élégant et raffiné

1 rue Gambetta

### (7) La Baraque à Bœuf

Simple, bon, efficace

11 place Saint-Pierre

### (8) Mulligan's Pub

Bonne humeur garantie

44 rue du Docteur Leroy

### (9) Les Citrons Givrés

Douceurs bien dosées

44 av. du Général de Gaulle

### (10) Le Petit Souk

Cadeaux qui font mouche

12 rue Saint-Jacques

### (11) La Boîte à Truc

Trouvailles de style

6 rue Saint-Jacques

Suivez Solène  
sur Instagram !

@solene\_coaching\_success



# Ils recrutent en ce moment

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

## COMMERCE GMS

### BOUCHER (H/F)

#### Manpower Le Mans Tertiaire

Manpower recrute pour son client, un acteur de la grande distribution, un Boucher (H/F). Le candidat sera amené à préparer les découpes de viande, respecter les règles d'hygiène, assurer la traçabilité des produits, élaborer des préparations charcutières, contrôler la qualité des viandes, conseiller la clientèle, maintenir l'équipement en bon état et collaborer avec l'équipe de production. Vous justifiez d'une première expérience en boucherie. Vous maîtrisez les techniques de découpe et de préparation et disposez d'un savoir-faire artisanal et d'un sens du détail reconnu sur le terrain.

Référence de l'annonce : 13039198

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : CE + CCE Manpower, Epargne CET, Mutuelle...**

### EMPLOYÉ DE LIBRE-SERVICE RAYON BOUCHERIE (H/F)

#### Manpower Le Mans Tertiaire

Manpower Le Mans recherche un(e) Employé(e) de libre-service pour le rayon boucherie au sein d'un acteur de la grande distribution. Missions :

- Mettre en rayon et préparer les commandes.
- Gérer l'entretien et organiser le réassort du rayon.

- Vérifier la conformité et assurer la rotation des produits.

Exigences : Un goût pour le travail en équipe, sens du service client, autonomie et organisation.

Référence de l'annonce : 13086272

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

### TECHNICO-COMMERCIAL RÉNOVATION DE L'HABITAT (H/F)

#### Manpower cabinet de recrutement

Manpower recherche pour son client, une entreprise familiale spécialisée dans la rénovation de l'habitat, un Technico-commercial pour développer son portefeuille et conseiller ses clients dans le département 72. L'objectif est d'améliorer le confort des foyers grâce à des solutions innovantes.

Missions :

- Prospection active pour développer le portefeuille clients
- Conseiller et accompagner les clients dans leurs projets de rénovation
- Présenter des solutions techniques adaptées et conclure les ventes

- Assurer un suivi personnalisé jusqu'à la signature du contrat.

Vente terrain requise, de préférence dans le bâtiment.

Référence de l'annonce : 13050969

**Contrat : CDI**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : Statut VRP salarié, rémunération fixe + commissions + primes, véhicule de service, téléphone et tablette fournis**

## SUPPORT À L'ENTREPRISE

### CHEF DE PROJET DIGITAL ET SEM (H/F)

#### LDC Groupe

Le Groupe LDC, leader européen dans l'industrie agroalimentaire, recherche un Chef de projet digital et SEM H/F pour son "Service Digital Groupe" au Mans. Responsable de piloter et optimiser les projets digitaux (SEO, SEA, SMO), le candidat devra planifier et organiser les actions, encadrer une équipe, réaliser des audits et assurer la veille technologique.

Référence de l'annonce : 13083675

**Contrat : CDI**

**Expérience : 3 - 5 ans (confirmé)**

**Avantages : Intéressement, participation, mutuelle d'entreprise, avantages CSE**

### COLLABORATEUR COMPTABLE (H/F)

#### Cerfrance Mayenne-Sarthe

Cerfrance Mayenne-Sarthe recrute un Collaborateur Comptable H/F pour son équipe du Grand Lucé. En contact permanent avec le chef d'entreprise, il assure la relation client, la gestion comptable et l'élaboration des comptes. Il conseille et accompagne les entreprises avec l'appui des services transverses et contribue à la dynamique commerciale de l'entreprise.

Référence de l'annonce : 13086205

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : Bac +3**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Salaire : Annuel, de 28 000 € à 35 000 €**

**Avantages : 13e mois, CET à 8%, CSE, CSEC**

## INDUSTRIE

### TOURNEUR CN BI-BROCHES 3 À 5 AXES (H/F)

#### Page Personnel

Page Personnel recherche un Tourneur CN Bi-Broches pour travailler sur des machines 3 à 5 axes. Le candidat assurera la lecture des plans, le réglage et la programmation des tours, ainsi que des usinages sur divers matériaux. Il mettra à jour les fiches d'in-

struction, effectuera des relevés de côtes, et respectera les référentiels de sécurité.

Référence de l'annonce : 12944535

**Contrat : CDI**

**Niveau d'études : Bac**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : Salaire fixe x 13 mois, Intéressement, PEE**

### AMÉLIORATION CONTINU PRODUCTION AGRO (H/F)

#### LDC GROUPE

Vous souhaitez intégrer une société en pleine croissance, solide et pérenne. Travaillez avec l'équipe de production sur les "imitants du quotidien" pour alimenter la feuille de route d'amélioration continue à LOEUF, une filiale du Groupe agroalimentaire LDC.

Missions :

- Analyser les remontées terrain concernant les imitants du quotidien
- Réaliser un diagnostic et déployer une stratégie pour les réduire
- Développer un indicateur de suivi si pertinent
- Rédiger des modes opératoires et accompagner les équipes à la mise en œuvre des bonnes pratiques
- Participer à un projet de modification du process

Référence de l'annonce : 13031670

**Contrat : Stage**

**Niveau d'études : Bac +5**

**Expérience : 3 - 5 ans (confirmé)**

## FINANCE IMMOBILIER

### CONSEILLER EN LOCATION (H/F)

#### Square Habitat

Square Habitat Anjou Maine recrute un(e) Conseiller(ère) en location. Rattaché(e) directement au Responsable, le (la) conseiller (e) immobilier aura pour mission de commercialiser et vendre les offres de services immobiliers, tout en développant une relation d'excellence avec notre clientèle.

Référence de l'annonce : 12944274

**Contrat : CDI**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Salaire : Mensuel, de 1 805 € à 2 500 €**

### CONSEILLER IMMOBILIER INDÉPENDANT (H/F)

#### Propriétés Privées

L'entreprise Propriétés Privées recherche des conseillers immobiliers indépendants pour rejoindre leur réseau innovant. Depuis près de 20 ans, elle forme et accompagne plus de 3 500 conseillers immobiliers. Vous exercerez un métier commercial et de conseil pour la vente de biens en réali-

sant prospection, visites et accompagnement des clients durant la transaction.

Avantages :

- Formation d'intégration et continu
- Jusqu'à 90% de commission sur les ventes
- Accompagnement par un coach personnel
- Publications illimitées sur plus de 200 portails

Référence de l'annonce : 13077072

**Contrat : Indépendant**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

## TRANSPORT ET LOGISTIQUE

### AGENT LOGISTIQUE (H/F)

#### Manpower Le Mans Industrie

Manpower recherche pour son client un Agent logistique (H/F). Sous la responsabilité du Responsable logistique, le poste inclut préparation de commandes pour le marché national et international, picking des marchandises, préparation et filmage des palettes, validation des bons de préparation, et chargement du camion.

CACES R489 1B et R485 2

Horaires : travail en journée/2X8/nu

Référence de l'annonce : 13041493

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : CE + CCE Manpower, Epargne CET, Mutuelle...**

### CARISTE AGENT DE QUAI (H/F)

#### Manpower Le Mans Industrie

Manpower recherche un Cariste agent de quai pour un acteur du secteur de la logistique. Vous serez responsable du déchargement, tri, filmage et stockage des marchandises.

Vous conduirez des chariots élévateurs, réaliserez des inventaires et respecterez les consignes de sécurité dans un environnement froid.

Horaires variables (2x8, nuit, week-end).

Référence de l'annonce : 13041491

**Contrat : Intérim**

**Expérience : 0 - 2 ans (débutant)**

**Avantages : CE + CCE Manpower, Epargne CET, Mutuelle...**

Retrouvez ces  
annonces et bien  
d'autres sur

ouest  
france EMPLOI





MOTS FLÉCHÉS

CHOIX DIFFICILES		GAMINS DE PARIS		RAPPELÉ PAR LE PUBLIC		ARTICLE FÉMININ		MANQUES D'ACTIVITÉ		AFFLIGÉ	
FILS DE SYRACUSE		FRUITS DU PIN		DÉFRISER		CAP À TENIR		BIEN VISIBLE		GREFFÉE	
								CANARD... OU BŒUF			
DIVISION EN PARCELLES											
VACHETTE											
								CHAÎNE D'EUROPE			
								EXAMEN MÉDICAL			
OFFICE DU DIMANCHE						PRENDRE NOTE					
MESSAGE TRANSMIS						CHANGER DE TIMBRE					
			ILS PORTENT DES RAMEAUX FEUILLUS		RONCIER						
					MARQUE DE GRIFFE						
ON Y SUSPEND DE LA VIANDE		ÉVIDÉE								INTRODUIT DES DONNÉES	
		ACTION D'ÉCLUSER									IL TRAVAILLE DANS LA POLICE
				CONTESTE							
				BOUFFARDE							
INERTE	ARRIVÉS SOUDAIN								C'EST PUÉRIL DE DIRE CELA		
	ELLE REND MUET								SOMBRE		
						MAUVAIS À LA COURSE					
APRÈS LE PARAPHE			FASCINA					BEAUX DÉCORS			
POIL DE TÊTE			LETTRES POUR UN CHIFFRE					DÉRIVA			
						C'EST LE MOT DE LA FIN					
						PILIER					
BONNE RELATION				NE PAS ATTEINDRE						MILITAIRE ATTIRÉ PAR LE SUD	
AUDACIEUX				À PAYER							
			ÉCART DE NIVEAU								
			OUI, CERTES								
CONTRE L'USAGE						COMPLÉMENT DU MOI				TEL LE DINDON DE LA FARCE	
FROMAGE DE BREBIS											
					METTRE EN DANGER						

MOTS CROISÉS

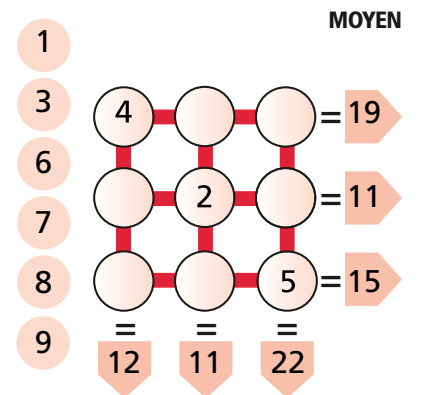
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**HORIZONTALEMENT :** 1. Lumières de la ville. 2. Introduction à la connaissance. 3. Service après-vente. Engin extraterrestre. 4. Actinium symbolisé. Bossa dur. 5. Qui tient du pif. Batz ou Ouessant. 6. Qui s'use naturellement. Désinence verbale. 7. Céréale. Groupe qui endocrine. 8. Bon trimestre. Il vit dans sa tanière. 9. Petite heure canoniale. Musique afro-cubaine au rythme marqué. 10. Abréviation de travaux publics. Parues.

**VERTICALEMENT :** A. Rire sarcastique. B. Indique la manière. Mélange d'épices indien. *Opus* abrégé. C. La tête lui tourne. Couteau de plage. D. Couvris d'étain. Base de lancement. E. Fait concurrence. F. Action de bon scout. Histoire nocturne. Avec lui, rien n'est impossible. G. École anglaise. Morceau de grenade. H. Accrochai solidement. Feuille de métal. I. Agent de Louis XV (d'). Machine agricole pour les bottes. J. Soldat de l'ombre. Allure de marcheur.

FUBUKI®

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



SOLUTIONS

2 9 8 7 1 5 9 6 7 2 6 5 8 1 2 7 4 3 9 9 9 7 2 8 8 6 5 1 4 1 7 1 5 2 6 8 9 3 6 1 2 4 4 3 9 7 1 6 8 5 1 2 7 7 4 4 5 5 1 2 8 9 6 6 4 4 5 5 9 5 3 6 7 7 1 4 2 2 1 4 1 8 4 7 6 5 9 2 8 1 9 4 1 3 8 7 6 2 5 2	2 9 8 7 1 5 9 6 7 2 6 5 8 1 2 7 4 3 9 9 9 7 2 8 8 6 5 1 4 1 7 1 5 2 6 8 9 3 6 1 2 4 4 3 9 7 1 6 8 5 1 2 7 7 4 4 5 5 1 2 8 9 6 6 4 4 5 5 9 5 3 6 7 7 1 4 2 2 1 4 1 8 4 7 6 5 9 2 8 1 9 4 1 3 8 7 6 2 5 2
MOYEN	MOYEN
12 11 22	12 11 22
4 6 9 19	4 6 9 19
1 2 8 11	1 2 8 11
5 3 7 15	5 3 7 15

SUDOKU

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

SUDOKU

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



TOUTE L'ÉQUIPE

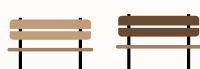
**lemans**  
**maville**

VOUS ADRESSE  
SES



“MEILLEURS VŒUX!”

20  
26



**BONNE ANNÉE**