

Photo : J.M.



Boutique

Bulldogs & Cie,
le paradis de nos amis
à quatre pattes

page 11

Photo : N.P.



À table

La Cabane qui fume,
un nouveau concept
à Saint-Satumin

page 10

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N° 287 - du 16 au 22 novembre 2022

Le plus grand des mangas

Dragon Ball fête ses 38 ans cette semaine.

Photo : N.P.



Vendu à plus de 300 millions d'unités dans le monde, Dragon Ball fascine aussi bien l'ancienne que la nouvelle génération. **Pages 8 et 9**

Entretien

Photo : ODILE HULEUX



Guillaume Meurice
au Palais des Congrès

page 2

Bien-être

Photo : CÉLINE GANDON



Préparer l'hiver
avec la naturopathie

page 13

OPTIQUE LAFAYETTE



0€* RESTE À CHARGE

même avec une MONTURE de MARQUE

*Voir conditions en magasin. ** Test non médical.

CONTRÔLE DE VOTRE VUE OFFERT**

3 BD RENÉ LEVASSEUR 72000 LE MANS (Passage du Commerce) 02 43 42 94 22



ÉPHÉMÉRIDE

Cette semaine, nous fêtons les...

Mercredi 16

Margaux. Elles sont persévérantes et rationnelles.

Jeudi 17

Elise. Elles sont pleines d'audace et d'énergie.

Vendredi 18

Aude. Elles sont engagées.

Samedi 19

Tanguy. Ils ont le sens de l'organisation.

Dimanche 20

Maxence. Ils sont diplomates et loyaux.

Lundi 21

Dimitri. Ils sont innovants.

Mardi 22

Célia. Elles sont enthousiastes.

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



Julie MARCHAND
Journaliste

02 43 51 70 41
06 77 89 80 53

julie.marchand@lemans.maville.com



Nicolas PRIETO
Journaliste

02 43 51 70 44
06 89 99 63 62

nicolas.prieto@lemans.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM

Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32

jacky.cottenceau@additi.fr

Site Internet :

www.lemans.maville.com

SAS Loire Hebdo

Directeur de la publication :
Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution

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

Imprimerie du «Courrier de l'Ouest»

Tirage : 30 000 exemplaires

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

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



10-31-3502 / Certifié PEFC / pefc-france.org

Préservez notre environnement, ne pas jeter sur la voie publique

« La dérision permet de ne pas avoir peur du réel »

Chroniqueur quotidien sur France Inter, Guillaume Meurice est aussi comédien.

Vendredi 25 novembre, l'humoriste présentera « Meurice 2027 » au Palais des Congrès.

Vous êtes à l'antenne chaque après-midi sur France Inter avec votre « moment Meurice ». Que vous procure la tournée avec ce 4^e spectacle ?

Guillaume Meurice : Déjà, j'ai commencé par le théâtre avec le Cours Florent puis j'ai écrit des spectacles. Mais c'est vrai que pas mal de gens viennent me voir en ne sachant pas que je suis comédien. On me connaît principalement à la radio. Ce qui me fait kiffer, c'est de partir en tournée avec mes potes. On a une petite équipe où l'on se marre bien. Il n'y a pas que le spectacle, il y a aussi les balances l'après-midi, la rencontre avec les techniciens. J'aime bien ajouter des trucs locaux dans ma pièce donc je discute, je prends des renseignements.

Il y a l'après-spectacle aussi, vous êtes proche de votre public...

Bien sûr, j'aime beaucoup ça. Dedicacer l'un de mes bouquins, boire des coups avec les gens. C'est l'ensemble de la tournée que j'adore. Je suis né en Bourgogne, puis j'ai grandi près de Vezoul et j'allais voir les spectacles des humoristes qui passaient. Et j'étais bien content qu'ils viennent jusque chez moi donc c'est logique de le reproduire aujourd'hui, j'ai été nourri de ça.

Vous venez au Mans avec votre dernier spectacle « Meurice 2027 ». Est-ce la promesse d'un monde meilleur ?

Oui, c'est ce que dit le personnage que j'interprète dans cette pièce. Le spectacle est né pendant la campagne présidentielle 2022, d'où son nom. Je me suis dit que ça serait très amusant de parodier un meeting politique parce que c'est très codifié : le clip de cam-



Un spectacle en meeting parodique de campagne.

PHOTO : MAGALI R

gne, le pupitre, le drapeau bleu blanc rouge, les prises de parole un peu péremptives. C'est assez marrant à jouer. Ce faux meeting est un prétexte pour évoquer plein de sujets : économie, éducation, écologie...

L'objectif est de faire réfléchir par l'humour ?

Réfléchir, je ne sais pas mais j'y donne au moins mon point de vue. Mon premier objectif, c'est de faire rigoler. Enfin j'espère (rires). J'aime faire rire avec des sujets de société, enfin on dit « politique » mais je trouve que le mot est galvaudé. On s'imagine une politique politicienne alors que c'est plutôt l'organisation de la société.

Au quotidien, vous prenez la température du pays pour France Inter. De quels ressorts dispose la dérision dans une actualité aussi chargée et clivante ?

J'aime assez dire que ça donne

l'impression de ne pas subir le réel. En ce moment, c'est assez chargé mais je crois qu'on peut dire ça de toutes les époques donc je me méfie un peu de ce discours. La dérision et la satire permettent de prendre de la distance et de ne pas avoir peur du réel. Si on n'avait pas ça, peut-être qu'on resterait tous en boule sur notre canapé. Chaque être humain a des astuces pour quand même se lever, tenter des choses. J'ai la chance de m'amuser et d'amuser les autres, c'est gagnant-gagnant.

Vous êtes baignés dans l'actualité depuis petit. Vos parents tenaient une maison de la presse...

Ouais, j'ai grandi là-dedans, je n'avais pas la télé. Je traînais toujours dans leur magasin, à lire les journaux. Puis c'est un endroit où il y avait toujours des débats de société avec les gens du village. Je n'ai pas eu besoin de m'y intéresser, je

suis tombé dedans comme Obélix !

En mars 2021, vous auriez dû vous produire au Mans, à la salle Oasis. À l'époque vous jouiez votre concert The Disruptive. Que représente la musique pour vous ?

Je n'ai pas d'énorme lien avec la musique, je ne me sens pas musicien mais je sais m'accompagner à la guitare de façon simple. C'était un spectacle musical mais avant tout drôle. J'avais monté un groupe de rock macroniste avec des vrais musiciens parce que je ne voulais pas que ça sonne comme un gag. Je me suis régalé à faire ça parce que je fais beaucoup de one man show et là j'étais sur scène avec mes potes.

Quels sont vos projets à venir, un futur spectacle ?

Ça n'a rien à voir mais je termine un documentaire sur les cétacés en captivité. Je suis passionné de ça. Ce n'est pas moi qui suis à l'origine du projet mais c'est la boîte de production qu'est venu me chercher pour incarner, c'est-à-dire être à l'image, faire les interviews et coécrite. Ce sera diffusé sur Ushuaïa TV en décembre.

J'ai également un livre qui va paraître en février qui s'appelle *Petit éloge de la médiocrité*. J'aime bien l'idée qu'on est tous un peu nuls et qu'on fait comme on peut. Il faut arrêter avec cette idée de performance et de compétition.

Vendredi 25 à 20h30
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Contact : 02 43 43 59 59
Tarifs : de 20 à 30 euros

Raphaël Rufflé-Marjot

raphael.rufflemarjot02@lemans.maville.com

MICHAËL GREGORIO

LE MANS ANTARÈS

L'ODYSSÉE DE LA VOIX

2 DÉCEMBRE 2022

Informations & réservation : michaelgregorio.fr

Gustave Eiffel

Plongez dans la Révolution industrielle avec ses grands hommes, ses formidables inventions et ses coups bas avec la pièce « Gustave Eiffel, en fer et contre tous ». Décembre 1888. À 3 mois de l'inauguration de la Tour Eiffel, les charpentiers se mettent en grève. Comment Eiffel va-t-il gérer cette crise ? Mais, au-delà de l'anecdote, que s'est-il passé pour que, à la fin du XIX^e siècle, la France entière haïsse à ce point Gustave Eiffel, rendu responsable du suicide de milliers de personnes ? Avec fougue et humour, le comédien incarne un Gustave Eiffel étonnant.

Jeudi 17 novembre à 20 heures
Salle B
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Contact : 02 43 43 59 59
Tarifs : de 10 à 15 euros



PHOTO : N.P

« Diego et moi »

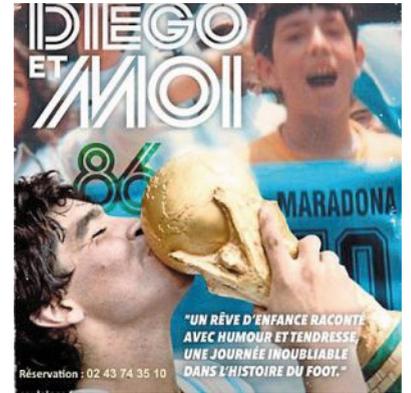


PHOTO : DIEGO ET MOI

« Diego et Moi » nous parle d'un match de football entre l'Argentine et l'Angleterre lors du mondial Mexique 86, celui de « la main de Dieu » et le « but du siècle ». Il nous parle aussi d'un enfant rêveur, d'une « mère courage », de l'exil, et de la guerre. À travers la musique, le récit, le jeu, le chant et la danse, comédien et musicien nous emmènent dans l'histoire de vie d'un petit garçon et sa famille, au stade Azteca, lors de ce match mythique.

Samedi 19 novembre à 20h30
Espace culturel Henri Salvador
2 place de la Gironda à Coullaines
Contact : 02 43 82 40 50
Tarifs : de 5 à 7 euros

■ Tchavolo Schmitt

Unaniment respecté dans la communauté des musiciens manouches, considéré comme l'un des plus talentueux et plus purs héritiers de Django Reinhardt, Tchavolo Schmitt suscite l'admiration des adeptes de la geste manouche et porte haut le legs de son maître qu'il considère volontiers comme le Mozart du peuple gitan. Une réputation de grande virtuosité doublée d'une sensibilité délicate. Sa sonorité puissante, son attaque vigoureuse, son swing et son aisance sur les tempos rapides participent de l'éclat d'un style joué avec un grand naturel, une joie évidente et une simplicité.

Jeudi 17 novembre à 21 heures
Salle des concerts
58 rue du Port
Contact : acthalia@hotmail.fr
Tarifs : de 10 à 20 euros.



PHOTO : TCHAVOLO SCHMITT

■ « Carte blanche à Max & Maurice »

Entre des artistes de cirque un peu musiciens et des musiciens curieux de la piste, s'instaure un va-et-vient original. Le répertoire musical répond aux numéros de cirque et inversement, si bien qu'à la fin on ne sait plus dire qui est musicien et qui est circassien. Dans une ambiance de fête, vélo acrobatique, clarinette, trapèze, saxophone, violoncelle, jonglage, percussions, roue Cyr se succèdent, s'entremêlent et nous émerveillent. Un spectacle inventif et plein d'humour, qui montre bien que l'imagination permet tous les mélanges et que l'art n'a pas de frontière.

Vendredi 18 et samedi 19 novembre à 20h30
Dimanche 20 à 16h30
Le Chapiteau
6 boulevard Winston Churchill
Contact : 02 43 47 45 54
Tarifs : de 4 à 8 euros



PHOTO : CIE MAX ET MAURICE

jazzy festival
on **Cuche**

MANU LANVIN
AND THE DEVIL BLUES

SCRATCHOPHONE
ORCHESTRA

LES DESAXES

L'EAGLE

MEGA BAND

PAULINE CROZE

DU 17 AU 20
NOVEMBRE 2022

L'AIGLE > AUBE > VERNEUIL-D'AVRE ET D'ITON > CRULAI

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
02 33 84 44 40 > WWW.VILLE-LAIGLE.FR

EXPOSITIONS

Jean-Pierre Champdavoine



PHOTO : N.P

Après un vernissage le 10 novembre, le Centre d'animation de l'Herberie met à l'honneur Jean-Pierre Champdavoine jusqu'à la fin du mois de novembre.

Jusqu'au 25 novembre
De 9 à 12 heures et de 13h30 à 17 heures
Le samedi 19 novembre de 14 à 18 heures
 Centre d'animation de l'Herberie
 6 bis, boulevard Saint-Michel
 A Coullaines
GRATUIT

Vingt siècles de peintures ressuscitées



siècles de peintures ressuscitées



on du
 bre
 mbre
 2

du
 bre
 mbre
 2

PHOTO : N.P

La galerie mixta-mediart est heureuse de vous convier à l'exposition « Vingt siècles de peintures ressuscitées » en présence de l'artiste Daniel Lagoutte.

Jusqu'au 30 novembre
Sur les horaires d'ouverture
Mixta Mediart Gallery
 4 rue du Vert Galant
 Contact : mmg@mixtamediartgallery.fr
GRATUIT

Elodie Poux au Palais des Congrès

L'humoriste parisienne s'invite dans le centre-ville en fin de semaine.

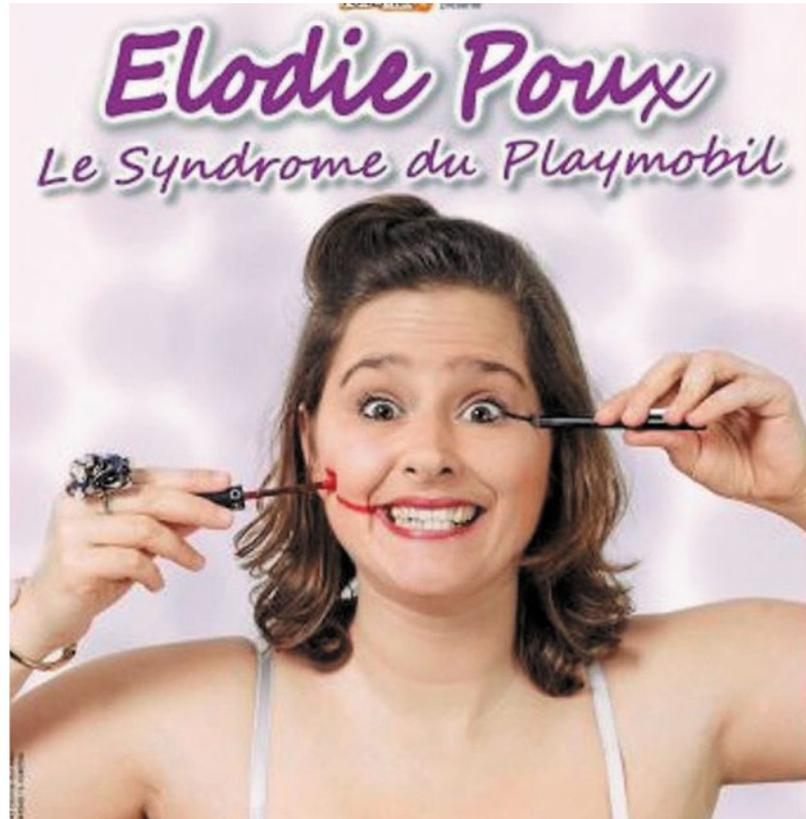


PHOTO : ELODIE POUX

Elodie Poux ose tout, c'est même à ça qu'on la reconnaît. Avec son nom de famille à coucher dehors et son lourd passé d'animatrice petite enfance, cette trentenaire à l'humour libérateur impose sur scène, en quelques minutes, son univers faussement naïf. Au travers de personnages tous plus ravagés les uns que les autres, et d'un stand up cyniquement jubilatoire, vous vous surprenez à rire, à rire, et à rire encore de ses aventures auprès des enfants, des parents, mais aussi des chats et des zombies.

Un humour piquant

Nul besoin d'avoir procréé, ni d'avoir travaillé auprès d'enfants pour apprécier le spectacle, les spectateurs sont unanimes : « Cet humour est grinçant, ça pique, mais ça fait du bien ! » Après

sa démission des écoles maternelles (enfin depuis qu'on lui a demandé de ne plus revenir), Elodie Poux est partie en tournée (près de 150 représentations par an) avec son spectacle dans toute la France, en Belgique, en Suisse, au Luxembourg, et même à Sainte Flaise la Jaille... Elle écume également les festivals d'humour, les plateaux d'artistes et les émissions radiophoniques et télévisées. Si Elodie Poux passe près de chez vous, allez la voir ! Et comme beaucoup de spectateurs avant vous, vous repartirez en vous massant les zygomatiques, vous serez atteint du syndrome du Playmobil !

Samedi 19 novembre à 20 heures
Palais des Congrès
 Rue d'Arcole
 Contact : 02 43 43 59 59
 Tarif : 39 euros

EXPOSITIONS (SUITE)

Guy Brunet



PHOTO : FIAA

Le centre d'art FIAA accueille une exposition monographique de l'artiste Guy Brunet. Ce sont environs 80 oeuvres, qui font partie de différentes séries, représentatives du travail connu de l'artiste et de nouvelles séries inédites.

Jusqu'au 15 janvier 2023
FIAA
 8 allée Leprince d'Ardenay
 Contact : accueil@fiaalemans.com
 Tarifs : de 3 à 5 euros. **GRATUIT** jusqu'à 7 ans.

Géants, au temps des dinosaures

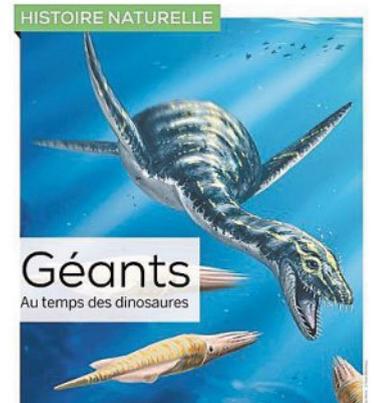


PHOTO : VILLE DU MANS

Le musée Vert vous invite à un voyage dans le temps à l'époque des grands dinosaures. Il y a 165 millions d'années, le territoire sarthois était recouvert par la mer, peuplée de grands reptiles marins.

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

28 octobre 2022
 — 15 janvier 2023

BRUNET GUY

Centre d'art FIAA
 Là Visitation • Le Mans
 Du mardi au dimanche de 14h à 18h
 06 83 27 72 83
www.fiaa-lemans.com • @fiaalemans
 Photo © Alain Szczuczynski

RENCONTRES

Sébastien Spitzer et Olivia De Lamberterie en dédicaces chez Doucet



PHOTO : ALBIN MICHEL

Sébastien Spitzer sera présent à la librairie Doucet ce jeudi 17 novembre afin de présenter son livre *La revanche des orages*.

« Voici l'histoire vraie du jeune pilote Claude Eatherly qui, le 6 août 1945, a participé au bombardement d'Hiroshima. Démobilisé, il est accueilli en héros mais s'enferme dans le mutisme. Une étrange voix le hante. Qui est-elle ? Que veut-elle ? Et si c'était la voix de sa conscience ? Tandis que les autorités le font passer pour fou, Eatherly entraîne sa femme et ses enfants dans une chute inexorable. »

Jeudi 17 novembre à 18 heures
Librairie Doucet
 66 avenue du Général de Gaulle
 Contact : 02 43 24 43 20
GRATUIT

Olivia De Lamberterie

Olivia De Lamberterie sera également présente chez Doucet afin de présenter son livre *Comment font les gens ?*

« Anna, la narratrice de ce roman aux allures de Mrs Dalloway contemporain, est éditrice sous les ordres d'une dictatrice aux lèvres rouges, se débrouille comme elle peut avec la vie, c'est-à-dire plutôt mal. Elle résiste. Elle endigue. Elle encaisse. Elle se souvient, surtout. Coincée entre une mère libre mais atteinte d'une forme de joyeuse démence, des filles woke et/ou végétariennes, un mari au sourire fuyant et à la tenue fluo, un cordon sanitaire d'amies qui sonnent le tocsin des SMS et des apéros SOS « burn out »

Mardi 22 novembre à 18h30
Librairie Doucet
GRATUIT

Manu Payet investit Le Mans

L'humoriste réunionnais s'invite à la salle Comédie Le Mans les 25 et 26 novembre.

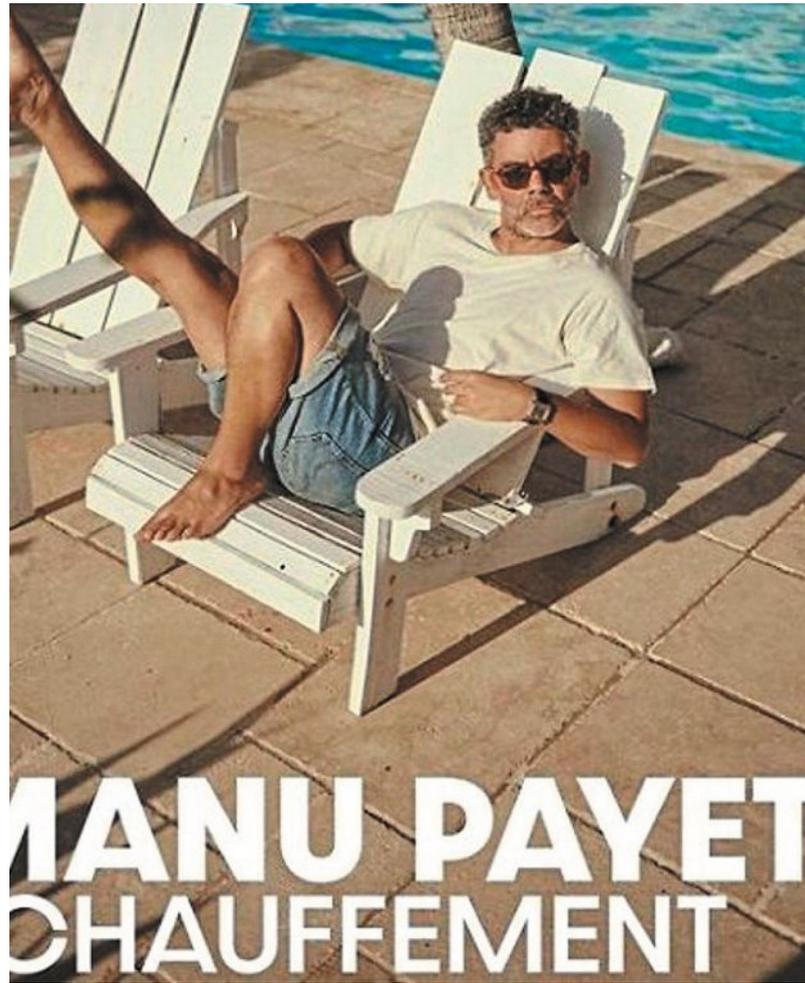


PHOTO : MANU PAYET

La nouvelle salle de spectacle, Comédie Le Mans, présente, en accord avec Gilbert Coullier Productions : Manu Payet « Échauffement », son nouveau spectacle !

Moins de trois ans après la dernière d'« Emmanuel », son précédent one-man-show, le comédien remonte sur scène et débarque dans votre ville à la fin du mois de novembre. Il s'installera à partir du 19 janvier 2023, au Théâtre de l'Œuvre (Paris, IXe), où il avait déjà donné naissance à « Emmanuel ». Il l'admet volontiers, avec « Emmanuel », il a retrouvé le goût de la scène. Il s'y dévoilait sans pudeur et abordait des

souvenirs d'adolescence, la vie de couple, enchaînant les anecdotes sur un passé dans lequel on est nombreux à se reconnaître. On l'attend à nouveau sur ce terrain avec toute la simplicité et la décontraction qui donnent l'impression de passer une soirée entre potes...

Vendredi 25 et samedi 26 novembre
A 21 heures
Comédie Le Mans
 37 rue Nationale
 Contact : comedielemans@gmail.com
Tarif : 30 euros

SPECTACLES

« Concerto pour timbales »



ONPL

La *Symphonie n°39* de Haydn est une pièce tourmentée, qui contraste avec le ton généralement plus gai du compositeur autrichien. Dans le *Concerto pour timbales et orchestre de Paus*, commande de l'Orchestre philharmonique de Bergen, les sept timbales semblent fonctionner comme un moteur faisant avancer la musique. Avec cette œuvre jouée, les musiciens de l'ONPL et son timbalier soliste Nicolas Dunesme nous entraînent dans un tourbillon de couleurs et de virtuosité.

Créée en 1814 à Vienne, la *Symphonie n°8* de Beethoven est également pleine de gaieté. Si elle semble prise entre l'ampleur dionysiaque de la Septième et l'universalité titanesque de la Neuvième, le caractère insouciant de la « petite symphonie », comme l'appelait le compositeur lui-même, ne doit pas faire oublier son éclat.

Mardi 22 novembre
A 20h30
Palais des Congrès
 Rue d'Arcole
 Contact : 02 43 43 59 59
Tarifs : de 14 à 28 euros

« Puisqu'on a toujours fait comme ça »

Nous attendons du travail qu'il apporte du sens à notre vie et en même temps, nous aimerions qu'il occupe moins de place. Après avoir parlé de la famille dans « Nous ne viendrons pas manger dimanche », la nouvelle création 2022 de Sébastien Lazennec avec les comédiens de Grand maximum, questionne le monde du travail et plus particulièrement de l'entreprise.

Vendredi 25 et samedi 26 novembre à 20h30
Les Saulnières
 239 avenue Rhin et Danube à Changé
 Contact : billetterie@superforma.fr
Tarifs : de 7 à 10 euros

MICHAËL GREGORIO
L'ODYSÉE DE LA VOIX
LE MANS ANTARÈS
2 DÉCEMBRE 2022
 Réservations : michaelgregorio.fr & points de vente habituels

Jusqu'au 27 novembre 2022
Jouez et tentez de GAGNER
12 PLACES
 pour le concert de
Michaël GRÉGORIO
 Vendredi 2 décembre - 20 h - Antarès LE MANS
 en vous inscrivant gratuitement sur notre site (Rubrique Jeux) **le.mans.maville.com**

Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films



La liste des films à l'écran, publiée gratuitement ci-dessous, peut être incomplète en raison de nos horaires de bouclage (le mardi matin) et de la mise à jour parfois tardive des sites de cinéma.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous connecter sur le site : www.lemans.maville.com

Du 16 au 22 novembre 2022

CGR LE COLISÉE

BAYAM SHOW : BIENVENUE AU CINÉMA !
Sortie le 09/11/2022, 0h44, **ANIMATION**, de Noredine Benazdia.
mer. 16: 16h / sam. 19: 13h30 / dim. 20: 11h, 13h30. (Dès 3 ans)

BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION
Sortie le 19/10/2022, 1h36, **Aventure, Famille**, de Pierre Coré. Avec Michèle Laroque, Robinson Mensah...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 15h45.

BLACK ADAM
Sortie le 19/10/2022, 2h05, **Fantastique**, de Jaume Collet-Serra.
tj. 18h.

BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER
Sortie le 09/11/2022, 2h45, **Action**, de Ryan Coogler. Avec Letitia Wright...
mer. 16, sam. 19: 13h30, 20h / jeu. 17: 16h30, 18h / ven. 18: 18h, 20h / dim. 20: 13h30, 16h30, 20h / lun. 21: 13h30, 18h / mar. 22: 16h30, 20h. mer. 16, sam. 19: 16h30, 18h / jeu. 17: 13h30, 20h / ven. 18: 13h30, 16h30 / dim. 20: 10h30, 18h45 / lun. 21: 16h30, 20h / mar. 22: 13h30, 18h. (VO)

CHARLOTTE
Sortie le 09/11/2022, 1h32, **ANIMATION, BIOPIC**, de Eric Warin, Tahir Rana.
mer. 16, ven. 18, sam. 19, dim. 20, mar. 22: 18h / jeu. 17, lun. 21: 13h30.

DU CRÉPITEMENT SOUS LES NÉONS
Sortie le 16/11/2022, 1h32, **Dramatique**, de FGKO. Avec Jérémie Laheurte...
mer. 16, ven. 18: 13h30, 18h, 20h30 / jeu. 17: 13h30, 15h40, 18h, 20h30 / sam. 19, mar. 22: 18h, 20h30 / dim. 20, lun. 21: 15h40, 18h, 20h30. (Int. -12 ans)

ENZO LE CROCO
Sortie le 30/11/2022, 1h47, **Comédie**, de Will Speck, Josh Gordon.
AVANT-PREMIERE: dim. 20: 13h30.

LAMAISON
Sortie le 16/11/2022, 1h30, **Dramatique**, de Anissa Bonnefont.
mer. 16: 15h45, 21h / jeu. 17, ven. 18, lun. 21, mar. 22: 13h30, 15h45, 21h / sam. 19: 15h40, 21h / dim. 20: 15h45.

LE DÉFIDENOËL
Sortie le 16/11/2022, 1h50, **Comédie**, de Florian Hesse.
mer. 16: 13h30, 20h30 / jeu. 17, ven. 18, sam. 19, lun. 21, mar. 22: 13h15, 15h45, 20h30 / dim. 20: 11h, 13h30, 20h30.

LE NOUVEAU JOUET
Sortie le 19/10/2022, **Comédie**, de James Huth. Avec Jamel Debbouze.
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, dim. 20, lun. 21: 15h45 / sam. 19: 13h30, 15h45 / mar. 22: 13h30.

LES FEMMES DUSQUARE
Sortie le 16/11/2022, 1h45, **Comédie**, de Julien Rambaldi.
mer. 16, ven. 18, sam. 19, lun. 21, mar. 22: 13h30, 15h45, 20h30 / jeu. 17: 15h45, 20h30 / dim. 20: 11h, 13h30, 15h45, 20h30.

LES LENDEMAINS DE VEILLE
Sortie le 09/11/2022, 1h25, **Comédie Dramatique**, de Loïc Paillard. Avec Denis Eyriey, Marica Soyer, François Pouron...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, lun. 21: 13h30 / mar. 22: 13h30, 15h45.

MASCARADE
Sortie le 01/11/2022, 2h22, **Comédie Dramatique**, de Nicolas Bedos. Avec Pierre Niney, Isabelle Adjani, François Cluzet...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 18h, 20h15 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21, mar. 22: 15h30, 18h, 20h15.

NOSFERATU LE VAMPIRE
Sortie le 11/12/2013, 1h34, **Epouvante-horreur**, de Friedrich Wilhelm Murnau. Avec Karl Etlinger, Max Schreck, Gustav von Wangenheim...
lun. 21: 9h30.

NOVEMBRE
Sortie le 05/10/2022, 1h47, **Policier**, de Cédric Jimenez. Avec Jean Dujardin, Anais Demoustier, Sandrine Kiberlain...
mer. 16, sam. 19: 13h30, 20h30 / jeu. 17, lun. 21: 13h30, 18h, 20h30 / ven. 18, mar. 22: 13h15, 15h20, 20h30 / dim. 20: 20h30.

SAMOURAÏ ACADEMY
Sortie le 12/10/2022, 1h37, **Famille, Animation**, de Rob Minkoff.
mer. 16: 13h30 / sam. 19: 15h45 / dim. 20: 10h45, 13h30.

SIMONE, LE VOYAGE DU SIÈCLE

Sortie le 12/10/2022, 2h20, **Biopic**, de Olivier Dahan. Avec Elsa Zylberstein, Lilou Kintgen, Rebecca Marder...
tj. 17h30.

VICE VERSA
Sortie le 17/06/2015, 1h35, **Comédie, Famille**, de Pete Docter, Ronaldo Del Carmen. Avec Charlotte Le Bon, Pierre Niney, Mélanie Laurent...
mer. 16: 16h / dim. 20: 11h15.

LE ROYAL

ALBUM DE FAMILLE
Sortie le 03/05/2017, 1h43, **Comédie dramatique**, de Mehmet Can Merto lu. Avec ebnebm Bozoklu, Murat Kılıç, Müfit Kayacan...
jeu. 17: 20h30. (VO)

LA COUR DES MIRACLES
Sortie le 28/09/2022, 1h34, **Comédie**, de Hakim Zouhani. Avec Rachida Brakni, Anaïde Rozam, Disiz - Sèrigne M Baye...
sam. 19, lun. 21: 20h / dim. 20: 17h.

LE SIXIÈME ENFANT
Sortie le 28/09/2022, 1h32, **Drame**, de Léopold Legrand. Avec Sara Giraudeau, Benjamin Lavernhe, Judith Chemla...
ven. 18: 20h / dim. 20: 15h / mar. 22: 17h.

MARIA RÊVE
Sortie le 28/09/2022, 1h33, **Comédie**, de Lauriane Escaffre. Avec Karin Viard, Grégory Gadebois, Philippe Uchan...
mer. 16: 20h / sam. 19: 17h30.

LES CINÉASTES

À SEC - LA GRANDE SOIR DES MULTINATIONALES
Sortie le 15/08/2022, 0h52, **Documentaire**, de Jörg Daniel Hissen.
mar. 22: 20h.

ARMAGEDDON TIME
Sortie le 09/11/2022, 1h55, **Dramatique**, de James Gray. Avec Anne Hathaway...
mer. 16: 16h, 20h30 / jeu. 17: 15h45, 18h / ven. 18: 15h45, 18h15 / sam. 19: 13h45, 20h30 / dim. 20: 14h, 16h / lun. 21: 13h30, 20h30 / mar. 22: 15h45, 20h30. (VO)

CLOSE
Sortie le 01/11/2022, 1h45, **Drame**, de Lukas Dhont. Avec Edén Dambrine...
mer. 16: 16h / jeu. 17: 16h15 / ven. 18: 13h45, 18h30 / sam. 19, mar. 22: 18h15 / dim. 20: 13h30, 18h30 / lun. 21: 18h30.

COMA
Sortie le 16/11/2022, 1h20, **Dramatique**, de Bertrand Bonello.
mer. 16: 16h15, 20h30 / jeu. 17: 16h15, 18h45 / ven. 18: 13h30, 20h30 / sam. 19, lun. 21: 18h15 / dim. 20, mar. 22: 14h, 18h15.

DOUCE FRANCE
Sortie le 16/06/2021, 1h35, **Documentaire**, de Geoffrey Couanon.
ven. 18: 18h.

EO
Sortie le 19/10/2022, 1h29, **Drame**, de Jerzy Skolimowski. Avec Sandra Drzymalska, Tomasz Organek, Mateusz Kosciukiewicz...
dim. 20: 11h. (VO)

JUSTE UNE NUIT
Sortie le 16/11/2022, 1h26, **Dramatique**, de Ali Asgari. Avec Sadaf Asgari, Ghazal Shojaei, Babak Karimi...
mer. 16: 18h / jeu. 17: 20h30 / sam. 19: 13h45 / dim. 20: 13h30 / lun. 21: 16h45. (VO)

L'INNOCENT
Sortie le 12/10/2022, 1h40, **Comédie**, de Florian Hesse.
dim. 20: 20h30.

LA CONSPIRATION DU CAIRE
Sortie le 20/10/2022, 2h30, **Drame**, de Mohamed El Bahgat.
mer. 16: 18h15 / jeu. 17, ven. 18: 13h45 / sam. 19, lun. 21: 15h45 / dim. 20: 20h30 / mar. 22: 15h30. (VO)

LE SERMENT DE PAMFIR
Sortie le 02/11/2022, 1h42, **Dramatique**, de Dmytro Sukholytkyy-Sobchuk. Avec Oleksandr Yatsenyuk, Stanislav Potiak, Solomiya Kyrylova...
dim. 20: 11h. (VO)

LES AMANDIERS
Sortie le 09/11/2022, 2h05, **Comédie**, de James Gray. Avec Anne Hathaway...
mer. 16, jeu. 17: 13h30, 20h30 / ven. 18, sam. 19, lun. 21, mar. 22: 15h45, 20h30 / dim. 20: 15h30, 18h.

LES AMANTS
Sortie le 05/11/1958, 1h30, **Drame**, de Louis Malle. Avec Jeanne Moreau, Alain Cuny, José Luis de Villalonga...
jeu. 17: 20h / dim. 20: 16h30 / mar. 22: 13h30.

LES REPENTIS
Sortie le 09/11/2022, 1h56, **BIOPIC, Dramatique**, de Iciar Bollain. Avec Blanca Portillo, Luis Tosar, Urko Olazabal...
dim. 20: 11h. (VO)

MAIN BASSE SUR LA VILLE
Sortie le 07/11/1963, 1h41, **Dramatique**, de Francesco Rosi. Avec Rod Steiger, Salvo Randone, Guido Alberti...
jeu. 17: 18h / ven. 18: 20h30 / sam. 19: 18h30 / lun. 21: 13h30. (VO)

MON PAYS IMAGINAIRE

Sortie le 26/10/2022, 1h23, **Documentaire**, de Patricio Guzmán.
jeu. 17: 20h15. (VO)

NOËL AVEC LES FRÈRES KOALAS
Sortie le 16/11/2022, 0h46, **ANIMATION, Famille**, de Tobias Fouracre.
mer. 16, sam. 19: 16h, 17h / dim. 20: 11h.

PACIFICTION - TOURMENT SUR LES ÎLES
Sortie le 09/11/2022, 2h45, **Espionnage**, de Albert Serra. Avec Benoît Magimel, Pahoah Mahafanau, Matahi Pambrun...
mer. 16: 20h / jeu. 17: 15h45 / ven. 18: 15h15, 20h30 / sam. 19, lun. 21: 15h30, 20h30 / dim. 20: 15h15 / mar. 22: 20h30.

PLUS QUE JAMAIS
Sortie le 16/11/2022, 2h02, **Dramatique**, de Emily Atef. Avec Vicky Krieps, Gaspard Ulliel, Bjorn Floberg...
mer. 16, lun. 21: 13h30, 18h15 / jeu. 17: 13h30 / ven. 18: 18h / sam. 19, mar. 22: 13h30, 18h / dim. 20: 18h15.

RIPOSTE FEMINISTE
Sortie le 09/11/2022, 1h27, **Documentaire**, de Marie Perennès.
mer. 16: 18h30 / ven. 18: 16h15 / dim. 20, lun. 21: 20h / mar. 22: 16h45.

SUSPENDUS... DES SOIGNANTS ENTRE DEUX MONDES
Sortie le 27/06/2022, 1h31, **Documentaire**, de Fabien Moine.
sam. 19: 20h.

TROIS NUITS PAR SEMAINE
Sortie le 09/11/2022, 1h43, **Comédie, Romantique**, de Florent Gouélou. Avec Pablo Pauly, Romain Eck, Hafsia Herzi...
mer. 16: 14h / jeu. 17, lun. 21, mar. 22: 18h30 / sam. 19: 13h45 / dim. 20: 20h30.

YAKARI, LE FILM
Sortie le 12/08/2020, **Aventure, Famille**, de Xavier Giacometti.
mer. 16: 10h.

MÉGA CGR

AMSTERDAM
Sortie le 01/11/2022, 2h14, **Policier, Dramatique**, de David O. Russell. Avec Christian Bale, Margot Robbie, John David Washington...
tj. 22h05 (sauf mar. 22).

BAYAM SHOW : BIENVENUE AU CINÉMA !
Sortie le 09/11/2022, 0h44, **ANIMATION**, de Noredine Benazdia.
mer. 16, sam. 19: 11h15, 13h30 / dim. 20: 11h15, 13h35. (Dès 3 ans)

BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION
Sortie le 19/10/2022, 1h36, **Aventure, Famille**, de Pierre Coré.
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 11h15 / jeu. 17, ven. 18: 11h15, 15h50 / lun. 21: 11h15, 15h40 / mar. 22: 10h50, 15h45.

BLACK ADAM
Sortie le 19/10/2022, 2h05, **Fantastique**, de Jaume Collet-Serra. Avec Dwayne Johnson, Aldis Hodge, Pierce Brosnan...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 13h45, 16h30, 19h40, 22h15 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 10h50, 13h45, 16h30, 19h40, 22h15 / mar. 22: 10h50, 13h35, 22h20.

BLACK PANTHER: WAKANDA FOREVER
Sortie le 09/11/2022, 2h45, **Action**, de Ryan Coogler.
mer. 16: 10h30, 15h, 16h, 17h15, 19h20, 21h30, 22h / jeu. 17: 13h50, 15h, 16h, 19h20, 21h30 / ven. 18: 10h30, 16h, 17h15, 18h15, 19h20, 21h30, 22h / sam. 19: 13h50, 15h, 16h, 17h15, 19h20, 21h30, 22h / dim. 20: 10h30, 16h, 17h15, 18h15, 19h20, 20h30, 22h / lun. 21: 10h30, 15h, 16h, 19h20, 20h30, 21h30, 22h / mar. 22: 13h50, 15h05, 16h, 17h15, 18h15, 19h20, 21h30, 22h. mer. 16: 13h50, 18h15, 20h30 / jeu. 17, sam. 19: 10h30, 18h15, 20h30 / ven. 18: 13h50, 15h, 20h30 / dim. 20: 13h50, 15h, 21h30 / lun. 21: 13h50, 17h15, 18h15 / mar. 22: 10h30, 20h30. (3D) / jeu. 17: 17h15, 22h. (VO)

COULEURS DE L'INCENDIE
Sortie le 09/11/2022, 2h14, **Drame**, de Clovis Comillac. Avec Léa Drucker, Benoit Poelvoorde, Alice Isaaz...
tj. 10h45, 13h40, 16h30, 19h30.

ENZO LE CROCO
Sortie le 30/11/2022, 1h47, **Comédie**, de Will Speck, Josh Gordon. Avec Constance Wu, Scoot McNairy, Javier Bardem...
AVANT-PREMIERE: dim. 20: 11h15.

EXTRA : ALLAN, BRITNEY ET LE VAISSEAU SPATIAL
Sortie le 19/10/2022, 1h25, **Aventure, Famille**, de Amalie Naesby Fick.
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 11h15.

FILM OFFICIEL : 24 HEURES DU MANS 2022
1h25, **Sport event**, de Christophe Hanquet, Julien Coibion.
mar. 22: 20h01.

JACK MIMOUN ET LES SECRETS DE VAL VERDE
Sortie le 12/10/2022, 1h46, **Aventure, Comédie**, de Malik Benthalha. Avec Malik Benthalha, Joséphine Japy, Jérôme Comandeur...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 22h20 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 11h10, 13h30, 22h20.

mer. 16, sam. 19, dim. 20: 22h20 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 11h10, 13h30, 22h20.

L'ÉCOLE EST À NOUS
Sortie le 26/10/2022, 1h48, **Comédie**, de Alexandre Castagnetti. Avec Sarah Suco, Jean-Pierre Darroussin...
jeu. 17, ven. 18, lun. 21, mar. 22: 11h10, 13h30.

LA PROIE DU DIABLE
Sortie le 26/10/2022, 1h33, **Horreur, Thriller**, de Daniel Stamm. Avec Jacqueline Byers, Anton Dimitrachkov, Virginia Madsen...
tj. 22h30 (sauf mar. 22).

LE MENU
Sortie le 23/11/2022, 1h48, **Thriller**, de Mark Mylod. Avec Ralph Fiennes, Anya Taylor-Joy, Nicholas Hoult...
AVANT-PREMIERE: lun. 21: 20h.

LE NOUVEAU JOUET
Sortie le 19/10/2022, **Comédie**, de James Huth. Avec Jamel Debbouze, Daniel Auteuil, Simon Faliu...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 13h30, 17h50, 20h10 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 11h05, 13h30, 17h50, 20h10 / mar. 22: 11h05, 13h30.

LE PHARAON, LE SAUVAGE ET LA PRINCESSE
Sortie le 19/10/2022, 1h23, **ANIMATION**, de Michel Ocelot.
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 11h15.

LES FEMMES DUSQUARE
Sortie le 16/11/2022, 1h45, **Comédie**, de Julien Rambaldi. Avec Eye Haidara, Ahmed Sylla, Léa Drucker...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20, lun. 21: 11h, 13h30, 15h45, 17h55, 20h05, 22h20 / mar. 22: 11h, 13h30, 15h40, 17h55, 20h05, 22h20.

MASCARADE
Sortie le 01/11/2022, 2h22, **Comédie Dramatique**, de Nicolas Bedos. Avec Pierre Niney, Isabelle Adjani, François Cluzet...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20, lun. 21: 10h45, 13h40, 16h30, 21h / mar. 22: 10h45, 13h40, 16h30, 21h50.

MENTEUR
Sortie le 13/07/2022, **Comédie**, de Olivier Baroux. Avec Tarek Boudali, Artus...
tj. 22h30.

NOVEMBRE
Sortie le 05/10/2022, 1h47, **Policier**, de Cédric Jimenez. Avec Jean Dujardin...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20: 13h30, 17h55, 20h10, 22h25 / lun. 21: 13h25, 17h45, 22h25 / mar. 22: 13h30, 17h45.

PETAOUCHNOK
Sortie le 09/11/2022, 1h36, **Comédie**, de Edouard Deluc. Avec Pio Marmal, Philippe Rebott, Camille Chamoux...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20, lun. 21: 11h15, 13h30, 15h40, 17h50, 20h / mar. 22: 11h15, 13h30, 15h35, 17h40, 19h45.

PLANCHA
Sortie le 26/10/2022, 1h40, **Comédie**, de Eric Lavaine. Avec Lambert Wilson...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 13h40, 15h50, 18h45 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 15h45, 18h45 / mar. 22: 13h, 15h45.

SAMOURAÏ ACADEMY
Sortie le 12/10/2022, 1h37, **Famille, Animation**, de Rob Minkoff.
mer. 16, sam. 19: 11h15, 13h30, 15h40 / dim. 20: 13h30, 15h40.

SIMONE, LE VOYAGE DU SIÈCLE
Sortie le 12/10/2022, 2h20, **Biopic**, de Olivier Dahan. Avec Elsa Zylberstein...
mer. 16, sam. 19, dim. 20: 10h40, 15h50, 19h30 / jeu. 17, ven. 18, lun. 21: 11h05, 15h50, 19h30 / mar. 22: 10h40, 16h10.

SMILE
Sortie le 23/09/2022, 1h55, **Comédie**, de Judd Apatow.
tj. 22h15. (Int. -12 ans)

UNE COMÉDIE ROMANTIQUE
Sortie le 16/11/2022, 1h38, **Comédie, Romantique**, de Thibault Segouin.
tj. 11h, 13h30, 15h40, 17h50, 19h55.

PATHÉ QUINCONCES

AMSTERDAM
Sortie le 01/11/2022, 2h14, **Policier, Dramatique**, de David O. Russell. Avec Christian Bale...
tj. 13h25.

ARMAGEDDON TIME
Sortie le 09/11/2022, 1h55, **Dramatique**, de James Gray. Avec Anne Hathaway...
mer. 16, jeu. 17, sam. 19, dim. 20, lun. 21, mar. 22: 13h15, 17h10, 22h / ven. 18: 13h15, 17h10, 22h05.

BELLE ET SÉBASTIEN : NOUVELLE GÉNÉRATION
Sortie le 19/10/2022, 1h36, **Aventure, Famille**, de Pierre Coré. Avec Michèle Laroque, Robinson Mensah-Rouanet...
dim. 20: 10h50, 13h40.

BLACK ADAM
Sortie le 19/10/2022, 2h05, **Fantastique**, de Jaume Collet-Serra. Avec Dwayne Johnson, Aldis Hodge, Pierce Brosnan...
mer. 16, jeu. 17, ven. 18, sam. 19, dim. 20,

mar. 22: 16h50, 19h25 / lun. 21: 15h25, 19h25.

GRAFITERIA

Une seconde vie pour les jouets



PHOTO : PIXABAY

Une gratiféria est un marché 100 % gratuit et ouvert à tous. L'occasion de donner ce que tu veux et de prendre le jour-j ce dont tu as besoin et donner ainsi une seconde voire une troisième vie à un objet trouvé sur l'un de nos stands. Le mot d'ordre : la non-réciprocité. Pour cette quatrième édition, les jouets, jeux et livres sont mis à l'honneur. Fouille donc chez toi, et viens déposer tes trouvailles dès maintenant à la maison de quartier G. Moustaki. Qui sait ? Tu trouveras sans aucun doute ton bonheur toi aussi.

Samedi 19
De 10 heures à 12h30
et de 14 heures à 17h30
Maison de quartier G. Moustaki
211 rue des Maillets
Contact : 09 81 41 49 32
GRATUIT

SPECTACLE

« Petites traces »



PHOTO : SIDONIE BRUNELIÈRE

La compagnie Nomorpa présente ce spectacle pour jeune public de six mois à six ans. Une page blanche est disposée sur le sol, où interviennent deux interprètes, avec des craies, en construisant un univers sonore et visuel. Ici, images et sons prévalent sur la parole, et les sensations servent de base à une relation intime avec le spectateur. L'écriture naît au plateau, se déployant grâce à la correspondance des matières, des traces et des sons, réalisés en direct au cours de la représentation.

Mardi 22
À 18h30 (45 minutes)
Espace Scélia
Rue Didier Pironi
À Sargé-lès-le-Mans
Tarifs : de 5 à 7 euros

FESTIVAL

BD Mania



PHOTO : BD MANIA-ARNAGE

C'est, chaque année, le rendez-vous incontournable des amateurs de bande dessinée : le festival BD Mania est de retour à Arnage. Au programme : animations, spectacle jeunesse, dédicaces d'auteurs... mais aussi un « Bingo BD ». Le principe ? Les personnages des auteurs invités sont cachés dans la ville chez des commerçants partenaires. Récupérez une carte Bingo BD (à la médiathèque, sur les réseaux sociaux...) et retrouvez ces malicieux personnages.

Festival samedi 26 et dimanche 27
(Cartes à déposer à la médiathèque avant le mardi 22)
L'Éolienne
67 rue des Collèges à Arnage
Contact : 02 43 21 46 50
Entrée libre

EXPOSITIONS

« Les crocs mignons »

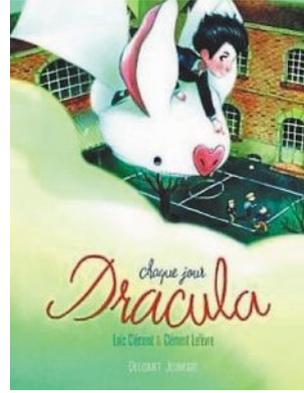


PHOTO : ED. DELCOURT

Jusqu'au 27 novembre, venez découvrir plusieurs expositions dans le cadre du festival BD Mania à Arnage. « **Les crocs mignons** » : Loïc Clément, Clément Lefèvre et Lionel Richerand s'associent pour vous proposer une exposition inédite d'originaux tirés de leurs albums *Chaque jour Dracula* et *Mauvais Sang*. Venez déguisés !

« **Studio danse** » : Accompagnés de Julie, Luce et Alia, découvrez les différents styles de danse, les accessoires, le quotidien des danseuses... ainsi que la réalisation d'une planche de la BD !

Jusqu'au 27 novembre
L'Éolienne
À Arnage
Entrée libre

EXPOSITION

« Cerf, qui es-tu ? »



PHOTO : CARNUTA

Animal majestueux et emblématique de nos forêts, le cerf s'expose à Carnuta durant plusieurs mois. Dès votre arrivée aux portes du musée, le roi de la forêt vous accueille pour une exposition qui retrace les différentes périodes de sa vie au fil des saisons. L'occasion de découvrir le rythme de vie de ce grand mammifère mais aussi celui des biches et des faons de manière ludique et interactive. Plusieurs thématiques sont abordées : les hardes de biches et de cerf, la chute des bois, la mue ou encore la naissance des faons.

Jusqu'au 31 mars 2023
Du mardi au dimanche de 14 à 18 heures
Carnuta
À Jupilles
Contact : 02 43 38 10 31
Tarifs : de 3,50 à 6 euros



Blandin & Delloye

BUSINESS - CÉRÉMONIE - CASUAL

COSTUME SUR MESURE
VESTE SUR MESUREMANTEAU SUR MESURE
OUTERWEAR SUR MESURE

CHEMISE SUR MESURE

PANTALON SUR MESURE
CHINO, DENIM, SUR MESURE

SOULIERS SUR MESURE



RENDEZ-VOUS

23 rue Gougeard
72000 Le Mans06 98 91 97 82
www.blandindelloye.comDu lundi au samedi 9h30-19h
sur rendez-vous uniquement !

■ Dragon Ball, qu'est-ce que c'est ?

« C'est l'histoire d'un petit gars sauvage qui vit dans la montagne et qui a une particularité : une queue de singe. Il est naïf, il n'a pas trop eu de contact avec la civilisation, et il va croiser le chemin d'une jeune fille, Bulma, qui est à l'inverse issu d'une riche famille, très douée dans l'invention et la technologie. Les deux vont se lier d'amitié pour partir à la recherche des Dragon Ball, des boules magiques qui permettent d'invoquer un dragon pouvant exaucer n'importe quels vœux. Plus on avance dans l'histoire plus on suit l'évolution de ce gamin, Son Goku », raconte Guillaume Thébert de la boutique Manga Pop

Dragon Ball en chiffres

Dragon Ball est un manga de **42 volumes** vendu à plus de **300 millions d'exemplaires** à travers le monde.

Preuve de son succès, la licence a été déployée dans plus de **40 jeux vidéo** depuis 1986, dont l'iconique Dragon Ball Z : Budokai, sorti en 2002 et qui demeure l'épisode le plus vendu de tous les temps avec plus de **trois millions d'exemplaires** écoulés.

Après plusieurs longues années d'hégémonie dans l'Hexagone, Dragon Ball s'est fait dépasser en mars 2022 par One Piece au niveau des ventes nationales de mangas : 29,6 millions d'exemplaires contre **26 millions** pour l'œuvre d'Akira Toriyama.

Quels mangas après Dragon Ball ?

« Personnellement je suis partie sur Yu-Gi-Oh, mais aussi et surtout Naruto. Je m'y suis beaucoup retrouvé. Globalement, je dirais que One Piece, Naruto, Bleach, on peut y aller les yeux fermés. Ce sont les héritiers. On sent une ambiance Dragon Ballesque », conseille Guillaume Thébert.



PHOTO : NP



PHOTO : NP

Le plus grand des mangas

Avec plus de 25 millions d'exemplaires vendus en France depuis sa sortie et encore près de deux millions de mangas écoulés l'année dernière, la saga Dragon Ball continue de fasciner, plus de 20 ans après son arrivée dans l'Hexagone. Un plébiscite pour Son Goku et ses amis, et un phénomène de société qui continue de vivre à travers des figurines, jeux vidéo, mais aussi sur grand écran avec la sortie de Dragon Ball Super : Super Hero, il y a un mois au cinéma. Gérant de la boutique Manga Pop, Guillaume Thébert a accepté de revenir sur l'histoire du héros aux superpouvoirs et de nous révéler les clés d'un succès planétaire. Jean-François et Igor, fans de la première heure ou presque, nous détaillent quant à eux leur passion à travers leurs souvenirs et personnages préférés (page 9). Joyeux 38^e anniversaire, Dragon Ball !

Souvenez-vous. Nous sommes le 2 mars 1988, un dessin animé d'un genre nouveau pousse les portes du Club Dorothée sur TF1. Fruit de l'auteur japonais Akira Toriyama, les téléspectateurs français découvrent devant leur poste de télévision un petit garçon à la queue de singe doté d'une force démesurée et de superpouvoirs qui le sont tout autant. Ce petit garçon, c'est Son Goku. Et ce dessin animé, c'est Dragon Ball. Plus de trente ans après, certains s'en souviennent encore, comme Guillaume Thébert de la boutique Manga Pop. « Dragon Ball fait partie de mes plus vieux souvenirs télévisuels avec la fin de Gol dorak. Je ne me souviens plus de tout, mais du générique et de quelques images, j'avais environ 4 ans. »

Un carton au Japon, puis dans le monde

Il faut dire que le manga, très rapidement démocratisé en dessin animé, a de quoi séduire. Dynamique, drôle, avec des personnages attachants et des scénarios originaux, Dragon Ball réunit tout pour attirer un public qui, n'ayant pas encore accès à Internet, était assez limité en termes d'offres télévisuelles pour la jeunesse. « Déjà à l'époque, l'œuvre originale avait été un énorme succès par rapport à ce qui se faisait avant au Japon et à travers la planète. Sur une génération, on a eu tous les gamins



PHOTO : NP

du monde qui ont été marqués par Dragon Ball. Et puis, il ne faut pas oublier que Dragon Ball a aussi été une inspiration pour les créateurs de One Piece, de Naruto, de Bleach, d'autres mangas à succès. Les trois sont d'accord pour dire que c'est Dragon Ball qui les a motivés à faire ce métier. »

Leader sur les produits dérivés

Une source d'inspiration énorme pour d'autres productions, mais aussi pour Guillaume Thébert, qui reconnaît toute l'importance de Dragon Ball dans la naissance même de sa boutique. « Sans Dragon Ball il n'y aurait pas eu de Manga Pop, parce que mon intérêt pour les mangas et la pop culture japonaise n'aurait pas existé. C'est vraiment ma base. Quand on me demande quel est mon manga préféré, je réponds « si je mets de côté Dragon Ball... », parce que sinon je ne suis pas objectif. » Et si les derniers épisodes de Dragon Ball Z ont été diffusés en 1996 au Japon, le manga continue de se démultiplier et de faire recette. Déjà parce que films et jeux vidéo ont permis de remettre au goût du jour les aventures de Son Gohan (le fils de Son Goku) et Vegeta (le meilleur pire ennemi de Son Goku). Mais aussi parce que le petit bébé d'Akira Toriyama est la licence qui génère le plus de produits dérivés dans l'univers

manga. Chez Manga Pop, 20 à 25 % de la boutique est d'ailleurs consacré à Dragon Ball. « Je vends essentiellement des figurines, c'est quelque chose qui marche très bien au Japon, mais aussi des cartes à collectionner : les fabricants adorent faire des mix où il y a une friandise et des cartes avec. Je vends aussi des sacs, des t-shirts, des peluches, des coussins, des mugs... La licence a toujours été très prolifique en produits dérivés », reconnaît le gérant de 38 ans, qui a donc pour particularité d'avoir le même âge que Dragon Ball. Pour se fournir et alimenter son incroyable stock, Guillaume passe par des importateurs spécialisés, des grossistes basés en Europe qui ramènent des grosses quantités de figurines japonaises, « et sur des demandes plus spécifiques je passe directement commande au Japon. » Le tout pour satisfaire une clientèle dont la moyenne d'âge se situe autour de la vingtaine d'années, sans oublier quelques familles, qui prend du plaisir chaque semaine à faire et refaire l'histoire du manga autour d'une boisson chez Manga Pop. « Que ce soit les anciens qui ont poncé l'œuvre et qui se posent des questions existentielles sur des micros détails, ou les petits nouveaux qui ont découvert l'œuvre avec Dragon Ball Super et qui s'interrogent sur la série d'origine... Et attention parce que quand on me lance sur le sujet, j'ai beau avoir une

tonne de travail, je peux en parler pendant des heures (rires). »

Film et jeux vidéo cet automne

Alors que le succès du dernier film, Dragon Ball Super : Super Hero, sorti le 5 octobre dernier, reste très relatif avec environ 400 000 entrées enregistrées en France, la légende Dragon Ball semble avoir encore de très beaux jours devant elle. En attestent les 889 milliards de Yen de chiffres d'affaires (plus de 6 milliards d'euros, *ndlr*) enregistrés au quatrième trimestre de 2022, contre 741 milliards l'année dernière à la même période. En atteste aussi la sortie récente d'un nouveau jeu vidéo, Dragon Ball : The Breakers, disponible sur PC, PS4, PS5, XBOX One, XBOX Series et Nintendo Switch.

En livre, en dessin animé, manette à la main, faites votre choix et partez vous aussi à la recherche des Dragon Ball !

Manga Pop
20 rue Courthardy
Le lundi et samedi de 12 à 19 heures
Du mardi au vendredi de 10h30 à 19 heures
Pour les fêtes de fin d'année, la boutique sera aussi ouverte le dimanche après midi
Contact : 06 21 75 09 53
Facebook : Manga Pop

Nicolas Prieto
nicolas.prieto@emans.maville.com

« Dragon Ball m'a emmené vers d'autres mangas »



PHOTO : JULIE MARCHAND

Amateur de mangas, c'est vers l'âge de 7 ans que Jean-François (photo) s'est laissé captiver par l'univers de Dragon Ball. Le dessin animé était alors diffusé dans l'émission du Club Dorothée sur TF1. « Je me suis ensuite mis à lire les mangas, qui sont arrivés en France bien après la diffusion des dessins animés. Dragon Ball m'a emmené vers d'autres horizons », dit-il en citant pêle-mêle Devilman, City Hunter, Ken le Survivant ou encore Le Voyage de Ryu, même si la série culte d'Akira Toriyama est restée pour lui un incontournable au fil des années. « Parmi toutes les séries sorties, j'ai une préférence pour Dragon Ball Z, la dernière partie qui est pour moi la plus aboutie, entre humour et gravité. C'est quelque chose qu'on n'avait pas vu depuis le premier Dragon Ball, les deux arcs précédents étaient

assez sur le registre dramatique », explique le Manceau de 34 ans, fan du personnage de Ten Shin Han, le premier grand méchant, selon lui, de l'histoire du manga japonais. « Il est rapidement devenu gentil, c'est dommage qu'il ait été sous exploité par le créateur ! », regrette-t-il. Comment voit-il la fin de la série ? « Pas forcément très bien car on a attendu pendant très longtemps une suite à Dragon Ball, finalement il y en a eu une mais on s'est éloigné de ce qu'a été Dragon Ball à l'origine. On va de transformations en transformations et il n'y a plus forcément de base solide à cette série mais je suis quand même impatient de voir ce que ça va donner ».

« Je ne vois pas de fin possible à DBZ »



PHOTO : DR

En véritable passionné, Igor n'a jamais rien manqué de l'univers « DBZ » : livres, dessins animés, film... Le Manceau de 27 ans dit avoir « tout lu, tout regardé, même les nouveaux épisodes de Dragon Ball Super. Mais je ne suis pas très fan, ma période préférée reste Dragon Ball Z, l'original. Côté animation, c'était beaucoup mieux et bien mieux travaillé au niveau des expressions et de l'enjeu des personnages. C'est un chef-d'œuvre ! », raconte-t-il d'emblée, avant de poursuivre : « Le personnage que j'aime le plus, c'est Son Gohan. On voit vraiment son évolution depuis qu'il est tout petit. Il était très timide et avait du mal à faire guerre, à se battre. Mais quand il a vu que ses proches étaient en train de mourir, il a dépassé son père. C'était magnifique à voir. Par contre, son évolution est assez décevante car il est devenu une personne « normale » en grandissant,

alors il a perdu de son charme... », analyse Igor. Celui qui est tatoueur dans la vie s'arrache aussi les produits dérivés. « J'ai commencé une collection de figurines et j'ai énormément joué aux jeux vidéo dérivés. Mon préféré, c'est Dragon Ball Z Ten Kai Chi 2, les combats sont ultra bien travaillés dans celui-ci, on a l'impression d'être en immersion avec les personnages ».

Une version imaginée par des fans

Comme tout fan de la première heure, Igor n'envisage pas la fin de la série mythique. « Dragon Ball, c'est un peu comme l'univers Marvel, il y a tellement d'univers qu'il n'y a pas de fin possible. Je pense que ça va durer encore très longtemps. Il y a d'ailleurs même des fans qui ont créé leur propre version », conclut-il.



PHOTO : DR



PHOTO : DR

La semaine prochaine dans

le mans.maville.com

Rencontre avec **Cassandra Bourmault**,
agricultrice à Luché-Pringé,
qui fabrique des pailles à base de seigle.
Une belle alternative aux pailles en plastique
qui polluent nos océans.



© Végépalette

EN IMAGES



PHOTO : N.P



PHOTO : N.P



PHOTO : LA CABANE QUI FUME



PHOTO : LA CABANE QUI FUME

Plaisir de cuire

Occupé par La Pataterie il y a encore quelques années, l'emplacement situé 3 rue de l'Océane a Saint-Saturnin a trouvé preneur avec l'ouverture récente de La Cabane qui fume. À l'origine du projet, Pascal Girault, un habitué des challenges, lui qui a eu l'occasion de travailler à Paris, en Normandie, en Sarthe mais aussi à Londres. Avec ce nouveau projet, l'entrepreneur de 52 ans compte bien surprendre la clientèle avec une toute nouvelle façon de cuire sa viande et ses légumes. Rencontre.

La Cabane qui fume
3 rue de l'Océane à Saint-Saturnin
Du mardi au dimanche midi
De 12 à 14 et de 19 à 22h30
Contact : 02 43 28 41 03



Pascal Girault en compagnie de Louise, « la reine des cocktails ».

PHOTO : N.P

LE PARCOURS

Plusieurs expériences

« Avant d'ouvrir La Cabane qui fume j'étais responsable du restaurant du golf des 24 Heures à Mulsanne pendant 8 ans. J'ai eu cette envie de changer, c'est toujours passionnant de créer quelque chose, et cela faisait longtemps que cet emplacement en zone nord m'intéressait. Je suis arrivé au Mans à 7 ans, je suis parti à 18 et je suis revenu à 35 ans. C'est une ville que je connais très bien, j'ai vu la zone nord se monter dans les années 1980. Dans mon parcours, j'ai eu la chance de travailler à Paris, Londres, en République dominicaine. J'ai cette envie de prendre le meilleur de chacune de mes expériences, de chacun de mes chefs pour faire le meilleur restaurant avec La Cabane qui fume. À 52 ans, si tout se passe logiquement, ce sera le dernier projet de ma carrière ! »

LE CONCEPT

Cuissons originales

« Nous proposons de la viande cuite au fumoir américain. C'est un barbecue. Nous, les Français, ce qu'on fait, ce sont des grillades. Ici on a une cuisson hyper lente, sans flamme, qui dure 5, 6 voire 7 heures. Cela demande beaucoup de mises en place. On a une technique américaine moderne, on a une sonde, on arrive à une certaine température, on passe dans du papier, on ajoute la marinade et on la remet à un certain degré. Cela donne quelque chose de super moelleux, personnellement je ne peux plus manger de saucisses dans une poêle (tires). Pour les beaux jours j'utiliserais aussi un barbecue kamado, d'origine japonaise. Cela fait une centaine de kilos et permet une chaleur encore différente de ce que l'on connaît, avec des cuissons de 3 ou 4 heures dans des bois différents. »

LA CARTE

Produits frais avant tout

« Je propose uniquement des produits frais, avec plusieurs cuissons pour la viande. Nous avons une carte réduite avec 4 entrées, 5 plats et 4 desserts et qui change régulièrement. J'ai un chef consultant qui a fait les grandes maisons comme Cyril Lignac qui s'en occupe et qui forme le personnel. Il faut savoir qu'avec le barbecue on peut faire tout type de viandes, de l'agneau au poulet en passant par des plats comme le hamburger. On peut même cuire des légumes comme des carottes et je fais justement en sorte de ne pas proposer que de la viande afin de m'adapter à toutes les clientèles. En cuisine, nous avons tous des univers assez différents, donc le mélange va bien prendre. On a par exemple Ricardo, un Colombien, qui est très fort sur les épices. »

LES CLIENTS

Un beau potentiel

« Avec un emplacement zone nord, tout seul face à des géants, je n'ai pas spécialement de passage là où je suis, il fallait que je me démarque, d'où le concept de La Cabane qui fume. Les premiers jours ont été très actifs, je recevais des coups de fil toutes les 5 minutes (tires). J'ai eu quelques soucis techniques mais on s'adapte. On se met tranquillement en place, on prend des réflexes, et puis on communique beaucoup sur les réseaux sociaux. Je possède 50 places assises, à terme on en aura 80. L'été, avec les barbecues dehors, sera sûrement la saison avec le plus de clients. Ici les gens sont très cools, les Manceaux et Mancelles prennent leur temps. Quand je travaillais à Deauville dans les années 2000 ce n'était pas la même chose, il y avait beaucoup plus de pression ! »

Relaxez-vous !



JE M'OFFRE CE PACK

Matelas+ Sommier

2790€

3924€

L'ensemble 2 x 80 x 200, dont éco-part 23€

DU 29 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE 2022

Matelas BLOIS : 2 Conforts au choix : Ferme ou Medium - Âme : 16 cm de 100 % latex auto ventilée 83 kg/m³ (confort Ferme) ou 78 kg/m³ (confort Medium). 7 zones de confort. Face hiver : laine. Face été : ouate anallergique. Coutil : 60% Polyester, 36% Viscose, 4% Elastane. Ep = 20 cm. Garantie fabricant 5 ans. Sommier Relaxation ARIANE 2 : Suspension 2 x 26 lattes anti-dérapantes en hêtre multiplis, encadrement sapin latté. Parties relevables en hêtre massif laqué anthracite. Têtière anatomique. Modèle équipé de 2 blocs de 2 moteurs basse tension avec remise à zéro. Télécommande radiofréquence et autres finitions disponibles en option. Sommier et moteur garantis fabricant 5 ans. Modèle présenté en finition Z19. Tête de lit LAUSANE et pieds en option. *Autres offres en magasins, signalées par étiquettes spéciales. Photo non contractuelle.



France literie

EXPERT DE VOS NUITS

Un choix important parmi les plus grandes marques

laltoflex

BULTEX - EPEDA
SIMMONS - TRECA ANDRÉRENAULT
7, rue du Moulin-aux-Moines
ZAC du Moulin-aux-Moines
LA CHAPELLE-SAINT-AUBIN

02 43 57 14 19

EN IMAGES

L'adresse



PHOTO : JM

Bulldogs et compagnie
14 rue Gambetta

Instagram :
bulldogsetcompagnie_lemans
www.bulldogsetcompagnie.fr



Après une carrière dans le social, Lydie Da Silva Lagarto a changé de métier pour ouvrir Bulldogs & Cie en centre-ville.

PHOTO : JM

Une offre au poil

Bulldogs & Cie, boutique d'accessoires chics pour nos compagnons à quatre pattes, vient d'ouvrir rue Gambetta.

« Et si je changeais de vie ? » : les projets de reconversion n'aboutissent pas toujours mais pour Lydie Da Silva Lagarto (photo), 42 ans, ils ont fini par se réaliser avec le lancement de sa boutique, franchisée, « Bulldogs & Cie » spécialisée dans les accessoires et alimentation pour chats et chiens. Un changement de vie radical pour celle qui a travaillé 20 ans en tant qu'éducatrice spécialisée à Paris puis comme chef de service dans une association à Tours auprès des réfugiés Ukrainiens. « J'ai eu une charge de travail conséquente avec le Covid et la guerre en Ukraine. Ça a été pour moi le point de non-retour », raconte la quadragénaire. Ou le signe d'un nouveau départ pour cette fille de commerçante, qui a choisi Le Mans

pour voler de ses propres ailes. « Je suis née à Alençon mais j'ai vécu au Mans il y a quelques années et j'ai toujours aimé cette ville. Mes parents se sont rencontrés sur la place des Jacobins, il y a 50 ans. C'est une ville chère à mes yeux, et donc une évidence pour moi de revenir ici », confie-t-elle.

Vêtements chics

Aujourd'hui, installée dans sa boutique rue Gambetta, Lydie Da Silva Lagarto savoure sa reconversion. En compagnie de Patate, sa fidèle bouledogue, la Mancelle vend des croquettes et pâtés d'origine biologique. « Quand les gens me demandent : mais pourquoi ces croquettes plus que d'autres ? Je leur réponds : donnez à vos enfants du fast-food

tous les jours et vous verrez le résultat ! C'est la même chose avec les animaux ». Sur les étals, les heureux propriétaires trouveront aussi laisse, colliers, harnais, vêtements chics... Tout est pensé pour offrir un maximum de confort à nos boules de poils. « J'ai toujours été attentive au bien-être de mon chien. Si Patate n'a pas son ciré, elle ne sort pas (rires) ! ». Produits d'hygiène complètent l'offre, et même du CBD pour animaux !

Julie Marchand

Julie.marchand@lemans.maville.com

ELLE AIME

Le parc Banjan

PHOTO : JM



« J'ai l'impression que c'est le petit Central Park du 72 (rires) ! »

Rue de Sargé

Le marché des Jacobins

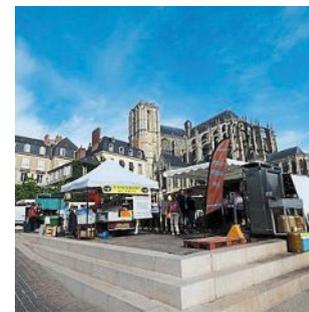


PHOTO : JM

« J'aime me poser sur la place des Jacobins, regarder ce qu'il y a autour de moi.. C'est un lieu qui m'inspire ».

Place des Jacobins

La vie culturelle au Mans



PHOTO : JM

« Cet été, il y a eu plein d'événements, en Novembre il y a eu le festival Bebop... Sur le plan culturel, Le Mans est vraiment top ».



L'ECLAT DU VERRE
ENCADREUR CREATEUR

- ENCADREMENT SUR-MESURE
- ENCADREMENT PRÊT-À-POSER
- OBJETS DÉCO
- AFFICHES DE CINÉMA

Nous vous accompagnons dans vos projets d'encadrement



7 avenue Louis Cordelet, LE MANS 02 43 24 27 81 / Parking client gratuit: Accès au 2 rue des Cochereaux

Des milliers de petites briques

Indémodable, cette fameuse petite brique danoise ! Preuve en est, pour la troisième année consécutive, l'exposition «Yvré en briques» qui a eu lieu les 15 et 16 octobre, a fait la joie des petits et grands. Organisée par l'association de parents d'élèves de l'école Saint-Joseph à Yvré-l'Évêque, l'événement a permis aux visiteurs d'admirer les reconstitutions de scènes créées entièrement avec des Lego, par des passionnés. Et les thèmes étaient variés : Star Wars, Marvel, Harry Potter, concert de Johnny Hallyday... Retour en images sur cette édition 2022... qui a vraiment cassé des briques.



PHOTO : JULIE MARCHAND



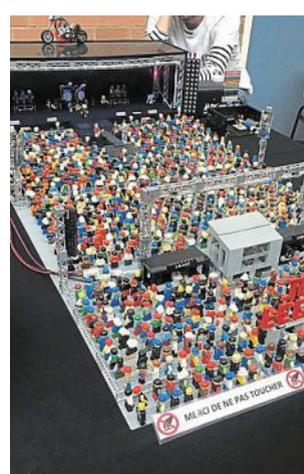
Cette année encore, de nombreuses familles sont venues s'emmerveiller devant les créations en briques, et échanger avec Sébastien Mauvais, gagnant de l'émission Lego Masters sur M6, et invité de cette édition.

PHOTO : JM



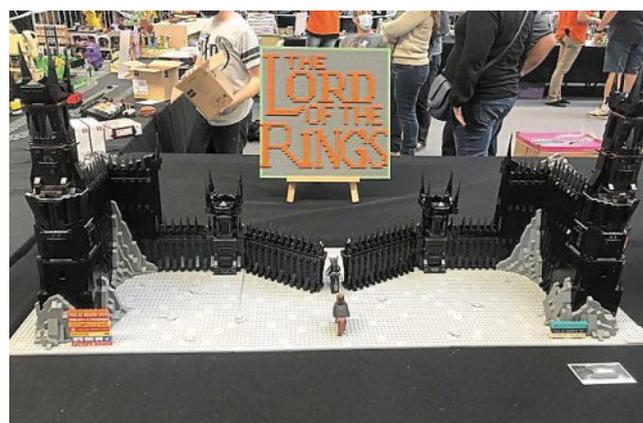
Paris, Londres... Ce sont des villes entières qui ont été reconstituées par ces fans.

PHOTO : JM



Les visiteurs ont pu découvrir l'univers du célèbre apprenti sorcier Harry Potter.

PHOTO : JM



EN CHIFFRES

140 mètres d'exposition (une surface d'exposition doublée par rapport à l'année précédente)

13 mètres pour le plus long diorama (mise en scène)

9000 briques en libre construction

Parmi les nombreux exposants, **5 enfants**

Sources : <https://yvre-en-briques.fr/>



PHOTO : CÉLINE GANDON NATUROPATHE

■ En savoir plus

Céline Gandon, 43 ans, est naturopathe depuis deux ans. Après une première vie professionnelle d'accompagnateur social, elle a suivi trois années d'études au sein l'école Anindra à Nantes pour obtenir le diplôme de naturopathe iridologue, complété par dix mois d'études avec le centre de formation Sanavie pour approfondir ses connaissances sur la santé féminine et l'enfant.

Elle consulte dans son cabinet situé à Sargé-lès-le-Mans mais aussi à domicile. Elle organise également régulièrement des ateliers.

Adresse

127 chemin des Giraudières
À Sargé-lès-le-Mans

Email : naturolmans@gmail.com

Instagram :

celine.naturopathe.lemans

Accueillir l'hiver avec la naturopathie

Si le soleil se fait plus rare et les journées ont raccourci, l'automne reste la saison idéale pour prendre soin de soi. Voici les conseils de Céline Gandon, naturopathe, pour traverser sereinement cette période de l'année.

Qu'est-ce que la naturopathie ?

Céline Gandon : C'est une approche de la santé qui consiste à préserver voire régénérer la vitalité chez chacun, en prenant en compte les particularités de chaque individu car nous avons tous un patrimoine génétique différent et des faiblesses qui nous sont propres. La naturopathie prend en compte chacun dans sa globalité, par des moyens naturels qui sont aussi des techniques de bon sens. Les grands axes : la nutrition, l'alimentation, l'exercice physique, la gestion du stress et des émotions et le sommeil. Si ces grands piliers sont déséquilibrés, ils peuvent potentiellement venir perturber le métabolisme.

Pourquoi se sent-on plus fatigué, voire déprimé, à cette période de l'année ?

Les énergies de la nature sont en décroissance. Toute la sève des arbres, les plantes viennent se recentrer dans la terre. Il y a une énergie descendante, à l'inverse de l'énergie de l'été et du printemps où l'énergie jaillit. Si on n'est pas en raccord avec cette énergie, possiblement on va se sentir moins bien. C'est une période qui incite à nous recentrer sur nous-même, à diminuer nos activités, être dans du « cocoon ». L'automne est l'antichambre de l'hiver.

L'hiver, l'immunité est vraiment sollicitée : il faut donc profiter de l'automne pour booster son immunité.

Quels sont les aliments à favoriser pour rester en forme ?

Les produits locaux. Les vitamines sont dans les légumes, il faut une alimentation la plus végétale possible. Optez pour tout ce qui est très coloré : les végétaux vert foncé, les courges... Il faut aussi les cuisiner correctement, à cuisson douce (vapeur ou à l'étouffée) pour préserver les vitamines, qui sont très fragiles. D'où l'importance de prendre des produits locaux parce que des produits même bios, qui ont traversé la planète, ne vont pas avoir la même richesse de vitamines.

C'est mieux aussi de manger chaud pour ramener de la chaleur à l'intérieur de soi.

Et ceux à éviter ?

Les légumes riches en eau, comme les concombres et les tomates. On a déjà suffisamment d'humidité environnante à gérer et manger des légumes remplis d'eau n'est plus adapté. C'est vraiment une connexion avec ce que la nature nous apporte.

« Le changement de saison est un stress pour le corps »

Comment combattre naturellement un petit rhume ?

Souvent, quand on attrape un petit virus, c'est qu'il y a une baisse de vitalité. La première chose à faire, c'est de se reposer et nettoyer la fosse nasale, comme on le fait pour les enfants. Plutôt que de vouloir tout de suite combattre les symptômes, il faut aussi être à l'écoute de son corps : quelque part, ce n'est pas qu'un virus que j'ai attrapé, c'est le signe que je suis fatigué, peut-être stressé... On le sait, le stress est un grand perturbateur du métabolisme. Quand notre corps est sous pression, il gère d'abord l'urgence (le stress) plutôt que d'aller se régénérer. Le changement de saison est aussi un stress pour le corps, ce qui explique que beaucoup de gens tombent malades à cette période.

Quelle est votre méthode pour se relaxer ?

Prendre le temps de respirer, et apprendre à bien respirer. Peu de gens savent le faire. Il y a de très bons outils sur smartphone, l'application sur la cohérence cardiaque par exemple. C'est

simple à faire et elle permet de nous mettre dans un état de méditation. Cinq minutes pleine et consciente amènent quatre heures de relaxation. Cela a donc un réel impact.

On peut aussi respirer des huiles essentielles, qui ont un réel effet hypotenseur. La lavande fine est très indiquée. Elle vient aider le système nerveux à ralentir.

D'autres conseils ?

Faire des microsiestes les journées, rallonger son temps de sommeil la nuit. C'est la nuit que le corps se régénère. S'aérer : aller se connecter à cette nature pour se recharger. Cette nature nous recharge et, en même temps, nous permet de décharger. Enfin, c'est important de faire une cure de magnésium, de vitamine C et D car une large partie de la population est carencée. Il ne faut pas attendre d'être malade pour se recharger.

Julie Marchand

julie.marchand@lemans.maville.com

L'histoire de Sarthe, pour tous

Créée en 2019 par Simon Peverelli, l'émission « La Persée de l'Histoire » accueille chaque mardi soir des invités désirant mettre en avant le patrimoine local. Membre à part entière du programme proposé sur Radio Alpa, Salwan Bendriss, qui prépare un master en patrimoine, se livre sur les six endroits qu'il affectionne le plus au Mans et dans la Sarthe. En vue d'un projet de développement intitulé « Balade au fil de l'histoire », consistant à apporter du contenu vidéo en plus de l'émission, les trois jeunes (Thomas Lebouc faisant aussi partie de l'émission) ont lancé une campagne de financement participatif pour récolter des fonds, jusqu'au 18 novembre.

Emission « La Persée de l'Histoire »
Les mardis de 20 à 21 heures sur
Radio Alpa
Pour contribuer : kisskissbankbank.com/fr/projects/baladeaufil-delhistoire



Simon Peverelli, Thomas Lebouc et Salwan Bendriss, l'équipe au complet.

PHOTO : LA PERSÉE DE L'HISTOIRE

MJC Jacques Prévert

PHOTO : J.M



« C'est là-bas qu'il y a le studio de Radio Alpa : l'endroit où tout a commencé pour nous. On y a fait nos grands débuts, il y a beaucoup de nostalgie d'un côté mais de l'autre c'est toujours un bonheur d'y retourner pour les émissions le mardi. »

Musée de Tessé

« La galerie égyptienne est vraiment superbe. Je ne suis pas originaire du Mans, j'y suis arrivé pour mes études, et quand j'ai découvert cette galerie du musée, je suis tombé amoureux directement. Se retrouver à l'intérieur d'un tombeau comme ça, avec la momie, le parchemin qui explique la mythologie égyptienne... C'est indescriptible, la découverte était ouf ! (rires) »



PHOTO : J.M

Le Manoir de la Cour

« Un peu comme pour la galerie égyptienne, je l'ai découvert par hasard. C'est un bâtiment qui n'est pas fortifié, qui date de la fin du XIII^e siècle et qui est dans un état de conservation incroyable. Il y a eu de la restauration, mais il a gardé de belles traces de l'histoire : les fenêtres sont d'origine, les charpentes aussi. Voir une poutre de bois qui a plus de 700 ans, ça fait quelque chose ! »



PHOTO : MANOIR DE LA COUR

L'Annexe

PHOTO : L'ANNEXE



« C'est dans cette brasserie, qui est située juste à côté de l'université, que tout ce projet radio est né. Avec Simon et Thomas, nous étions dans la même classe et on y allait souvent à la sortie de nos cours ou bien le matin avant d'aller à la fac. C'est la base des fondations de l'émission ! »

L'enceinte romaine

« C'est l'une des meilleures enceintes conservées dans le monde. Il y a celle de Rome et de Constantinople, mais Le Mans arrive juste derrière. Il y a toujours une sensation particulière quand on passe devant, c'est un monument incroyable. »



PHOTO : N.P

Le Saint Flaceau

« C'est un bar dans le Vieux Mans. Il a une ambiance vraiment unique, avec une décoration de l'ancien régime style Louis XIV – Louis XV. C'est très atypique, on aime bien se retrouver là-bas avec les collègues après l'émission. »



PHOTO : N.P

Les adresses

Musée de Tessé
2 avenue de Paderborn

Manoir de la Cour
6 rue du Temple
à Asnières sur Vègre

Saint-Flaceau
9 rue Saint-Flaceau

MJC Jacques Prévert
97 Grande rue

L'Annexe
Place Raphaël Elizé

*Nouvelle collection
ara est arrivée*



ara[®]
since 1949

ROYER
CHAUSSEUR
depuis 1929

23^{bis} RUE DU PORT - LE MANS - 02 43 28 55 26



RCS Le Mans B 432 554 947

LE MANS MAVILLE - MERCREDI 16 NOVEMBRE 2022