

Santé/bien-être

Sachez gérer votre stress grâce à Marjolaine Lucas

Page 15

À ANGERS, APPARTEMENTS ET MAISONS



ABRAHAM
PROMOTION

83, BD PIERRE DE COUBERTIN | ANGERS

ABRAHAM PROMOTION - 452 726 953 RCS ANGERS | ILLUSTRATIONS À CARACTÈRE D'AMBIANCE, NON CONTRACTUELLES | CONCEPTION & RÉALISATION | midi quatorze heures | 12/2020

EN SAVOIR PLUS DÈS MAINTENANT

02 55 96 00 70

SERVICE GRATUIT+PRIX APPEL
www.abrahampromotion.fr

angers.maville.com

GRATUIT

Sorties, loisirs, bons plans à Angers et dans l'agglomération

N° 263 - du 16 au 22 décembre 2020

Noël au Danemark

Un peu d'évasion avec une expatriée.

Leslie Noygues



Leslie a quitté Angers il y a peu pour vivre à Horsens au Danemark. Elle raconte comment on prépare les fêtes dans ce pays. **En pages 8 et 9**

Interview

Photo Alice Labrousse



**Le Collectif
Décloisonné met en
lien les artistes**

Page 2

Angers vu par

Photo Alice Labrousse



**Gary Pateman,
auteur de 21st
century thinks**

Page 12

VTT ROUTE VTC VILLE ELECTRIQUE

+ DE 100 MODÈLES EXPOSÉS

DERNIERS
ARRIVAGES
AVANT
NOËL !

RÉPARATION TOUTES MARQUES

SYSTÈME D'ÉTUDE
POSTURALE
RIGHT RIDE.



Jusqu'au 23 décembre 2020

OFFRE
SPECIALE NOËL

**Bons d'achat
OFFERTS***
pour l'achat d'un vélo

Bons d'achats délivrés à la facture du vélo valables jusqu'au 1^{er} mars 2021 sur les accessoires. Voir conditions en magasin.

GIANT

ANGERS

87, av. Général-Patton
(à côté de Samo)

02 41 81 96 32

www.giant-angers.fr

**VENEZ NOUS
RENDRE VISITE !**



Vacances

Votre journal reviendra le 13 janvier pour une nouvelle parution. D'ici là, nous vous souhaitons d'heureuses fêtes et une très bonne année 2021 ! Qu'elle vous apporte la joie, qu'elle soit aussi le signe d'une embellie par rapport à la situation sanitaire que nous traversons et que l'on puisse tous retrouver nos loisirs culturels, nos restaurants favoris (et on sait qu'il y en a un certain nombre à Angers), nos salles obscures et bien d'autres plaisirs simples qui nous ont manqué ces derniers mois. Prenez soin de vous et de vos proches et à très vite !

La Rédaction d'Angers maville

angers.maville.com

4, bd Albert Blanchon - 49000 Angers
redaction@angers.maville.com

Alice LABROUSSE
Journaliste
02 41 44 78 74
06 31 58 13 26

alice.labrousse@angers.maville.com



Katell MORIN
Journaliste
02 41 44 78 81
06 31 58 19 46

katell.morin@angers.maville.com

Distribution et publicité :

PRECOM
Jacky COTTENCEAU
06 89 88 44 32
jacky.cottenceau@precom.fr

Site Internet :
www.angers.maville.com

SAS Loire Hebdo

4, boulevard Albert Blanchon - 49000 Angers
Directeur de la publication :
Matthieu Fuchs

Dépôt légal : à parution
N°ISSN : 2273-8444
Imprimerie du « Courrier de l'Ouest »
Tirage : 40 000 exemplaires

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

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



Préservez notre environnement,
ne pas jeter sur la voie publique

Le collectif qui décroïsonne l'Art

Alice Labrousse
alice.labrousse@angers.maville.com

Marie Doucet et Lucille Prellier, toutes deux passionnées d'art sous toutes ses formes et artistes confirmées pour l'une et en devenir pour l'autre, ont lancé leur association « Le collectif décroïsonné » cet été. On vous explique tout.

Quand avez-vous commencé à vous intéresser à l'Art ?

LP : J'ai commencé à m'intéresser à l'Art quand je suis tombée sur un livre sur Salvador Dali, j'avais 20 ans. Avant de rencontrer Marie, je m'intéressais déjà au Street art par de multiples rencontres que j'ai pu faire. Puis avec le temps, j'ai commencé à m'intéresser de plus en plus à ce qui se faisait localement.

MD : L'art pour moi, c'était depuis que je suis toute petite. Je recopiais les BD de Spirou et Valerian aussi. J'étais beaucoup dans la Science-fiction. J'ai pris des cours, rue Boreau, à l'atelier Jean-Jacques Houée. J'avais décidé ensuite de laisser l'Art en tant que loisirs... Mais j'y suis revenue ! Je me suis lancée officiellement en créant l'Atelier de Marie D. qui se trouve à mon domicile. Je l'ai créé pour vivre de mon art. Je réalise des peintures, des badges, des stickers, des bocs, des T-shirts. Dans mon travail, j'aime beaucoup les portraits, les personnages. Pouvoir créer et peindre sur les murs etc, c'est en rencontrant plusieurs artistes que j'en ai eu envie et j'ai souhaité de plus de communication et de projets collaboratifs.

Comment peut-on décrire votre collectif ?

LP : Nous sommes une bande de tourneurs de pouces qui créent sans camisole. (Rires)
MD : On a créé l'association cet été. J'en ai eu l'idée, il y a environ un an. C'est venu grâce à des rencontres avec d'autres artistes. On avait envie de créer un collectif



Marie Doucet et Lucille Prellier ont lancé leur association « Le collectif décroïsonné » cet été.

avec Lucille, il fallait donc se lancer ! Notre idée, c'est de promouvoir l'art local et rassembler des artistes.

LP : C'est aussi sortir les artistes de leur confort. Ce n'est pas parce qu'un artiste créé sur toile qu'il ne peut pas créer sur un mur par exemple.
MD : On est tous créatifs. Et on peut créer de manière conviviale et ensemble !

Quels projets voulez-vous mettre en place ?

MD : Notre première idée de projets, c'était de créer une fresque avec plusieurs artistes.

LP : Ça a germé autour d'Au Cube avec Maé...

MD : Tout s'est imbriqué là. On connaissait des créateurs d'Au Cube. Nous deux, on s'est rencontrées ici aussi. Et le collectif s'est agrandi. Dans le comité d'administration, on a Marie K. (dont les œuvres sont visibles en exposition

aux Trois-Mûrs à Savennières) qui réalise essentiellement des collages à partir de récup' publicitaire, le street artist Botero Pop, la créatrice de bijoux Séverine Della Vecchia, Audrey... Ce sont avant tout des artistes.

LP : Ce qu'on veut aussi, c'est de ne pas impliquer que des artistes car les personnes qui n'en sont pas ont aussi leur avis. Toutes les bonnes idées sont bonnes à prendre. Cependant, bien sûr, les non artistes seront avant tout bénévoles dans le collectif.

MD : Pour en revenir aux projets, on est en pourparler avec Terra Botanica pour quelque chose en lien entre le végétal et l'Art.

LP : On veut également créer un projet autour de la rue Maillé avec Maé et Au Cube pour embellir cette rue.

MD : Ce que je rêverai, c'est que le collectif devienne une plateforme pour présenter les

artistes mais aussi les lieux de création, qu'il serve d'intermédiaire entre les artistes et permette les connexions.

Qui peut vous rejoindre au collectif ?

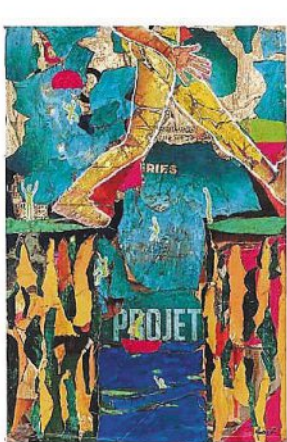
MD : Les artistes professionnels ou semi-professionnels peuvent nous rejoindre. Des gens qui veulent exposer ou devenir professionnel à 100% sont concernés.

LP : Pour les bénévoles, on a toujours besoin de bras et ces personnes-là peuvent nous rejoindre ponctuellement et nous contacter.

MD : Nous ne sommes pas fermées à un type d'art en particulier mais nous sommes plutôt axées dans les arts visuels.

Pour les contacter :
Sur Intagram : @collectifdecroïsonne
Sur Facebook : Le Collectif Décroïsonné
Par mail : collectifdecroïsonne@gmail.com

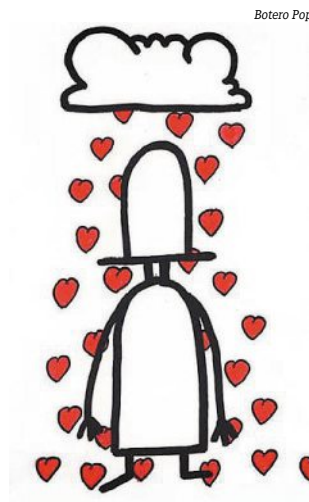
Flo / Le Gris Bouillor



Marie K.



Audrey Barraud



Botero Pop

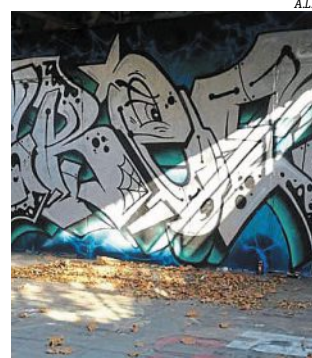


Marie D.



L'art se mue dans la rue

Après des semaines entières confinées, il est plaisant de profiter des derniers beaux jours d'automne pour se balader dans nos rues qui sont bien souvent un musée à ciel ouvert. Près de l'Université Saint-Serge, règne désormais un silence de plomb sans la présence de tous les étudiants qui y fourmillent habituellement. Mais dans ce silence presque assourdissant, une certaine quiétude s'opère, de quoi découvrir ou redécouvrir les graffs et fresques qui s'y trouvent. Il ne tient qu'à vous ensuite de les immortaliser avant qu'elles ne s'effacent au profit d'autres.

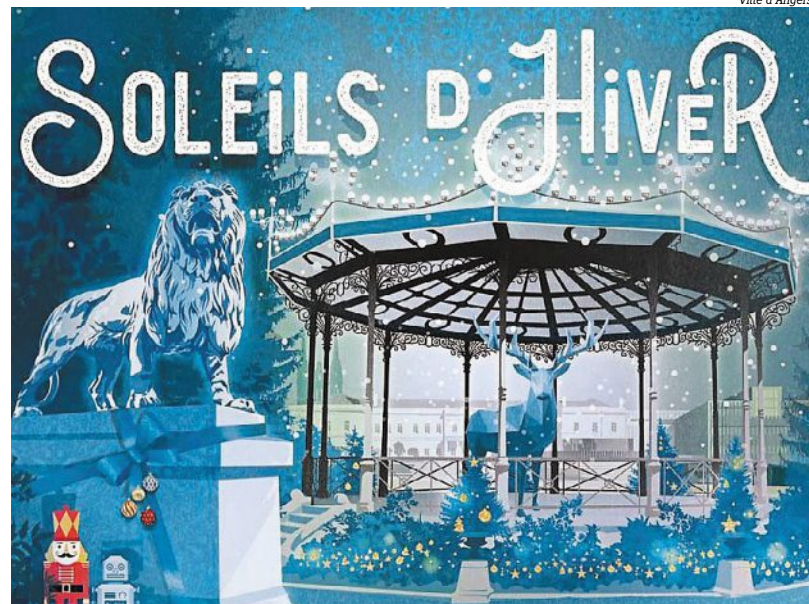




EN CENTRE-VILLE

L'édition Soleils d'hiver 2020 revisitée

Ville d'Angers



Soleils d'hiver, le rendez-vous donné par la Ville aux passants pour vivre pleinement la magie de Noël a dû s'adapter à la situation sanitaire. Malgré l'annulation du marché de Noël, les ateliers des lutins du Père Noël, l'arrivée du Père Noël au Jardin du Mail ainsi que ses séances photos, le Cirque Beoutou au parc Bellefontaine, les animations de la place Molière et les attractions foraines comme la Grande Roue, des animations ont tout de même été maintenues pour apporter un peu de gaieté en ville ! Des spectacles en déambulations sont programmés ce mercredi, vendredi, samedi et dimanche. Les passants auront la possibilité d'immortaliser l'instant place Saint-Aubin dans un cadre féérique. Enfin, du 19 au 24 décembre, les balades en petit train de la place Kennedy vers le Ralliement puis la rue Saint-Aubin avant de revenir au château seront gratuites. Rendez-vous place Kennedy, de 14 h 30 à 18 h 30. (Passage toutes les 30 minutes environ). Le dernier départ a lieu à 18 h. Afin de dynamiser le centre-ville, la Ville a également choisi d'élargir son périmètre de rues piétonnières de 10 h 30 à 19 h. Sont concernées : la rue des Lices, la rue Saint-Julien, la rue Louis-de-Romain, la rue Voltaire, la rue Franklin-Roosevelt, la rue Saint-Martin, la rue Montault, la rue du Mail. Certains commerces seront ouverts jusqu'à 20 h ainsi que ce dimanche. De plus jusqu'au 27 décembre, les transports publics sont gratuits.

cembre, les balades en petit train de la place Kennedy vers le Ralliement puis la rue Saint-Aubin avant de revenir au château seront gratuites. Rendez-vous place Kennedy, de 14 h 30 à 18 h 30. (Passage toutes les 30 minutes environ). Le dernier départ a lieu à 18 h. Afin de dynamiser le centre-ville, la Ville a également choisi d'élargir son périmètre de rues piétonnières de 10 h 30 à 19 h. Sont concernées : la rue des Lices, la rue Saint-Julien, la rue Louis-de-Romain, la rue Voltaire, la rue Franklin-Roosevelt, la rue Saint-Martin, la rue Montault, la rue du Mail. Certains commerces seront ouverts jusqu'à 20 h ainsi que ce dimanche. De plus jusqu'au 27 décembre, les transports publics sont gratuits.

À L'ATELIER-GALERIE DE TERRE ET D'EAU

EXPOSITION DE PEINTURES, SCULPTURES, CÉRAMIQUES

Les artistes Lulu (peintre), Sandra Courlivant (sculpture) et Florence Pailleau (céramique) exposent leurs créations. L'artiste Lulu sera présente à l'atelier le 19 décembre, de 10 h à 13 h.

Jusqu'au 24 décembre,
Du mercredi au samedi, de 10 h à 13 h et de 15 h à 19 h,
Le dimanche 20 décembre, de 10 h à 18 h,
6, place du Lycée, Angers
06 86 38 40 65

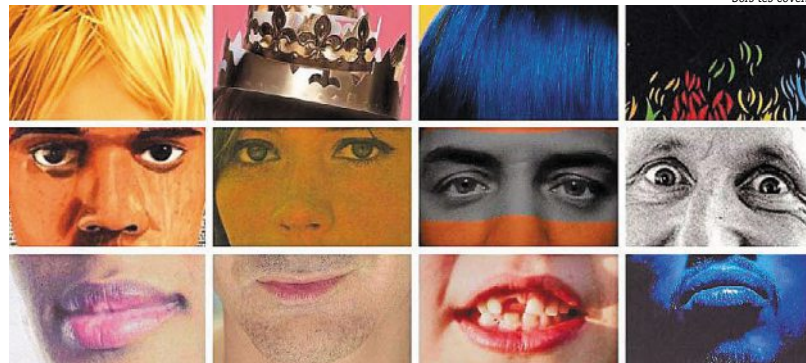


Atelier-galerie De terre et d'eau

DEVANT SON ÉCRAN AVEC LE CHABADA

Le live stream « Sors tes covers »

Sors tes covers



Un samedi d'avant Noël sans la soirée « Sors tes Covers » n'est pas un vrai samedi d'avant Noël. Alors l'équipe du Chabada a décidé de vous montrer (une partie de) ce qu'elle vous avait concocté, avant de pouvoir voir tout ça en vrai sur scène dans quelques mois, on l'espère. Cette année, le thème retenu était la chanson francophone, et un groupe spécialement composé

de membres de Grise Cornac, Zenzile, Sweet Back et La Chorale À La Con vous a préparé la crème de la crème des tubes chantés dans la langue de Brassens, Dutronc et Joey Starr. Soyez derrière votre écran !

Samedi 19 décembre,
À 19 h,

Derrière votre écran tout simplement !
www.facebook.com/lechabada.angers/

À LA GALERIE ELOKA

Exposition « Portraits fleuris »

Katherine Roumanoff



Après deux reports dus au confinement, Katherine Roumanoff peut enfin exposer ses portraits de femmes réalisés à partir de chutes de tissus à la galerie Eloka ! « Les créations de Katherine Roumanoff sont atypiques, inclassables et éclectiques, bien qu'homogènes, dans une recherche de coloris subtils et de sensualité de la matière....des personnages façonnés peu à peu par des textiles savamment sélectionnés, découpés, rejointoyés, prennent vie Le spectateur croisant furtivement ces portraits se laisse tout

d'abord séduire par la beauté des costumes... Ce n'est que progressivement que ces personnages intemporels ... dévoileront, malgré leur silence et leur immobilité, émotions, sentiments et rêves d'espoir : une intimité réservée et offerte parcimonieusement aux regards les plus attentifs... » Rose Le-compte-Historienne et critique d'art.

Jusqu'au 31 décembre,
9 rue Toussaint,
Aux horaires d'ouverture de la galerie : (en ce moment et jusqu'à Noël, du lundi au samedi de 10 h à 19 h et le dimanche de 14 h à 18 h).

les **LUNETTES**
de **Blandine**
2021
pour voir la vie du bon côté ...
Blandine et Simon vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2021
Merci pour votre fidélité et votre confiance
C Cial Super U à St Sylvain d'Anjou • 02 41 24 95 95 - www.leslunettesdeblandine.fr

GANT
DU 1^{ER} DÉCEMBRE 2020 AU 1^{ER} FÉVRIER 2021
LIQUIDATION TOTALE AVANT TRAVAUX
7 Rue Saint-Aubin
49100 Angers
récépissé 2020-13 bis



(Si tout va bien...)

Le jeu des ombres

Christophe Raynaud de Lage



Entremêlant la musique du XVI^e siècle et la poésie du XXI^e siècle, Jean Bello-rini, nouveau directeur du Théâtre National Populaire, orchestre un voyage onirique en Enfer, là où Orphée pleure sa bien aimée...

Du 6 au 8 janvier,
À 18 h 30,
Le Quai,
Cale de la Savatte,
02 41 22 20 20,
De 8 à 25 euros

Georges Dandin ou le mari confondu



On peut tout acheter, sauf l'amour. George Dandin va l'apprendre à ses dépens. Le riche paysan va racheter les dettes des Sotenville en l'échange de la main de leur fille et de son titre de noblesse. Devenu Monsieur de la Dandinière, il aura pourtant le plus grand mal pour gagner le cœur et le lit de sa jeune femme. Opposée à cette union, cette dernière n'aura de cesse de lui afficher son mépris et de le rap-peler à sa condition.

Les 7 et 8 janvier,
À 20 h,
Le Grand Théâtre,
Place du Ralliement,
De 10 à 44 euros,
02 41 24 16 30

Concert du Quatuor Yako

Quatuor Yako



Le Quatuor Yako explore ses méta-morphoses romantiques et modernes, depuis la passion lyrique de Mendelssohn jusqu'à Philip Glass, un des plus grands représentants de l'école américaine moderne, dont les couleurs hypnotiques, conçues pour accompagner une pièce de Beckett, résonnent comme un écho à celles de Debussy.

Mardi 12 janvier,
À 20 h,
Le Grand Théâtre,
Place du Ralliement,
02 41 24 16 30,
De 14 à 28 euros (3 euros pour les moins de 25 ans le soir du concert)

Hansel et Gretel

La Cordonnerie



Les ciné-spectacles de La Cordonnerie se découvrent toujours avec jubilation, et ce dynamitage en règle du fameux conte des frères Grimm ne déroge pas à la règle. Les doublages, les bruitages et la musique réalisés en direct accompagnent à merveille ce bijou d'humour et de poésie. (Jeune Public).

Les 20 et 22 janvier,
À 18 h le 20, à 19 h le 22,
Le Quai,
Cale de la Savatte,
02 41 22 20 20,
De 8 à 25 euros

Dogs for friends

Malo Daugerias le Duff



Le Joker's pub s'invite au Chabada avec le groupe Dogs for friends. Angevins de la tête à la racine du poil, depuis 2018, les quatre dogos marquent littéralement leur territoire sur les scènes des pubs de la ville rock, quelque chose de Motorama en plus.

Vendredi 22 janvier,
À 19 h,
Le Chabada,
56 boulevard du Doyenné,
5 euros,
02 41 96 13 40

Le Festival Premiers Plans

Festival Premiers Plans

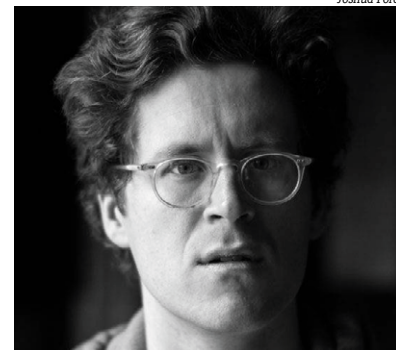


La 33^e édition du Festival Premiers Plans aura lieu sous une forme inédite cette année. La Compétition des premiers films européens sera présentée au public du 25 au 31 janvier dans les salles des 400 Coups et du Pathé d'Angers. Elle sera soumise à un Jury professionnel et donnera lieu à un Palmarès avec remise de Prix. Une partie de cette sélection 2021 sera ensuite décentralisée depuis la Ville d'Angers vers plusieurs salles de l'Agglomération, du Département et de la Région des Pays de la Loire.

Du 25 au 31 janvier,
www.premiersplans.org

J.E Sunde

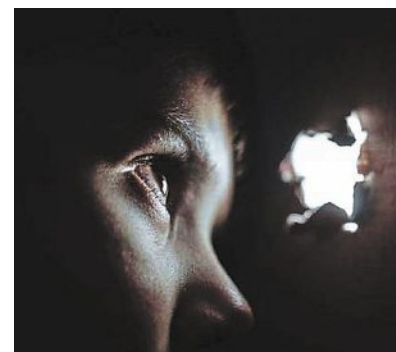
Joshua Ford



Tel un passeur touché par la grâce, J.E Sunde invoque coude à coude les esprits éternels d'Elliott Smith et Leonard Cohen, évoquant dans une infinie simplicité, la délicatesse de Paul Simon ou encore la fragilité de Will Oldham (Bonnie Prince Billy, Palace Brothers).

Jeudi 28 janvier,
À 21 h,
Le Chabada,
56 boulevard du Doyenné,
5 euros,
02 41 96 13 40

Le journal d'Anne Franck



Avoir 13 ans et rester enfermée dans un appartement exigu pendant deux ans. Avoir besoin de s'isoler et ne jamais pouvoir le faire, Être éprise de liberté et vivre la guerre où tout nous est interdit parce qu'on est juive. C'est ce qu'Anne Frank confie à son journal : son quotidien à l'étroit, ses aspirations de jeune femme en devenir, ses colères, ses peurs, ses espoirs, ses incompréhensions face au drame qui se noue.

Du 4 au 6 février,
À 20 h,
Théâtre du Champ de Bataille,
10 rue du Champ de Bataille,
De 8 à 15 euros,
02 41 72 00 94

L'atelier SAUMEXTRA

La maîtrise du geste

OUVERTURE EN CONTINU 9h/19h
DÈS LE MERCREDI 16 DÉCEMBRE
et EXCEPTIONNELLEMENT
ce WEEK-END 19 et 20 DÉCEMBRE

NOUVEAU SITE Click & Collect
boutique-saumextra.fr

Venez retirer votre saumon fumé traditionnel dans notre magasin d'usine

3 rue du Champ de Montigny • BOUCHEMAINE • 02 41 22 06 30

NOUVEAU à Angers !

COUTELLERIE

DU MAINE-ANJOU

IDÉE CADEAU ORIGINAL

Offrez un stage de fabrication de couteaux traditionnels, pour adultes ou enfants

Bons cadeaux directement à la boutique ou sur le site web

- Atelier de libre service pour fabriquer et réparer vos propres couteaux
- Boutique de couteaux

48 rue du Mail - ANGERS
Plus d'infos au **06 14 73 57 30** ou sur **www.coutellerie-du-maine-anjou.com**



A vos fourneaux !

À tester chez vous

À Noël, on s'octroie plus de moments partagés en famille et qui dit rassemblements (dans la limite du raisonnable bien sûr étant donné la situation sanitaire actuelle) dit forcément petites douceurs ! La Rédaction s'est donc mise derrière les fourneaux pour vous proposer des recettes simples à reproduire chez vous. Elles sont testées et approuvées ! Alors, faites-vous plaisir ! Cette année a été complexe, parfois douloureuse ou critique pour certains d'entre vous donc un peu de réconfort même pour les novices en cuisine, c'est important ! Et n'hésitez pas à cuisiner avec des enfants, un bon atelier pour passer un moment ensemble.

RECETTE

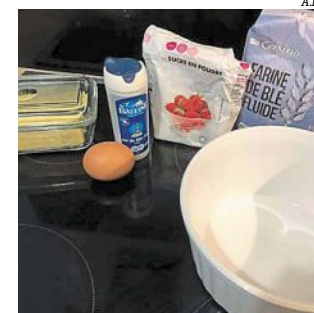
Sablés aux amandes

Ingrédients :

- 125 g de beurre salé
- 250 g de farine
- 2 oeufs
- 125 g de sucre
- Un demi sachet de levure chimique
- 70 g de poudre d'amandes

Préparation :

1. Faire fondre le beurre puis le mélanger avec la farine, le sucre et la levure. Laisser reposer 15 min.
2. Battre les oeufs puis les incorporer à l'appareil.
3. Ajouter la poudre d'amandes et bien mélanger.
4. Déposer la pâte obtenue sur une plaque farinée. À l'emporte pièce ou au couteau, dessiner différents motifs.
5. Faire cuire au four 10 à 15min à 160°.



RECETTE

Les coquilles du Nord,

RECETTE MADELEINE DE PROUST DE VOTRE JOURNALISTE
ALICE LABROUSSE

Ingrédients :

- 1 cube de levure de boulangerie ou l'équivalent en sachet en poudre
- 1/2 l d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 kg de farine
- 3 oeufs + prévoir jaunes d'oeufs supplémentaires pour étaler sur la coquille avant la cuisson
- 125 g de beurre
- 50 g de sucre en poudre

Pour la décoration :

- 1 bonne poignée de sucre perlé (choix d'Alice)
- 1 bonne poignée de raisins secs (facultatif)
- 1 bonne poignée de pépites de chocolat (facultatif)

Préparation :

1. Diluer le cube de levure dans de l'eau tiède. Ajouter une grosse pincée de sel

et de la farine. Le mélange doit rester liquide. Le laisser «fermenter» à l'abri sous un torchon, plusieurs heures ou même toute la nuit.

2. Ajouter les oeufs battus et 1/2 plaque de beurre ramolli, puis la farine. Travailler la pâte à la main jusqu'à ce qu'elle soit lisse et ne colle plus aux doigts. Laisser reposer 3 heures, sous un torchon.
3. Retravailler la pâte nature, ou ajouter le sucre perlé ou les raisins secs, et faire le modelage. Disposer les coquilles sur la plaque farinée et recouvrir d'un torchon. Attendre environ 1/2 heure avant de badigeonner la surface avec un peu de jaune d'oeuf battu.
4. Enfourner à four chaud, thermostat 200°C, pendant 25 minutes. Il faut surveiller la cuisson.



49 Grand'rue - Andard
49800 Loire - Authion
02 41 57 36 06
contact@techit.fr

INFORMATIQUE
techit.fr

Maintenance - Vente - Conseil
Particuliers - Professionnels

Du 1er au 31 Décembre 2020, Tech iT vous offre **20 euros** sur l'achat d'un ordinateur, tablette ou téléphone sur présentation d'une preuve d'achat du jour d'un commerce local de **Loire-Authion** hors grande surface.



**PENSEZ À VOS
CADEAUX DE NOËL !**
JUSQU'AU 24 DÉCEMBRE 2020

-25%

sur les luminaires et
objets de déco

30 Bd du Doyenné - ANGERS - 02 41 34 95 00 - pdo4@wanadoo.fr

L'ARBORÉTUM

RUE DES PONTS-DE-CÉ
ANGERS

fête Noël



Salon hommes et femmes

Venez profiter d'un moment de détente et de convivialité avec Ludivine et son équipe.

Elles vous conseilleront et proposeront des solutions personnalisées et ultra-tendance, en prenant soin de vos cheveux avec les produits L'Oréal Professionnel. Sans oublier les colorations 100 % végétales avec la gamme capillaire Gaïa certifiée bio.

Service de réservation en ligne sur www.planity.com

Idées cadeaux pour les fêtes de Noël, offrez une box coiffure en bon cadeau ou des coffrets de produits sélectionnés par nos soins.

mod'l
coiffure

C.Cial Arboretum
113, rue des Ponts-de-Cé
Angers
02 41 68 12 53



Le Salon Jaune

Toute l'équipe du Salon Jaune vous accueille dans une ambiance conviviale. Avec ses fauteuils massant, cet endroit paisible et relaxant, est ouvert le lundi de 9H / 18H30, du mardi au vendredi de 9H / 18H30 et le samedi de 8H30 / 16H30. Venez découvrir notre nouvelle gamme de produit PHYTODESS de grandes qualités, avec 99% d'ingrédients d'origine naturelle. Une marque qui préserve la nature, par le biais de son programme Positive Sourcing. Pensez à prendre rendez-vous en ligne sur le site internet :

www.lesalonjaune.fr.

Le salon jaune
ATELIER DE COIFFURE

C.Cial Arboretum
113 rue des Ponts de Cé
Angers
02 41 66 67 55



Sourire et convivialité

Thierry et Catherine, propriétaires du VIRGINIA depuis plus d'un an, sont ravis d'accueillir leur clientèle au sein de leur commerce, nouvellement réagencé.

Vous pourrez jouer au loto et grattages, paris sportifs et PMU.

Vous trouverez un large choix de magazines pour petits et grands, cartes de Noël, d'anniversaire, retraite et autres occasions, ainsi que des articles pour fumeurs.

Ils assurent également un service photocopies et relais colis.

Ouvert du lundi au vendredi de 6h30 à 19h et le samedi de 6h30 à 17h. (Fermé le dimanche et jours fériés).

LE VIRGINIA

C.Cial Arboretum
113, rue des Ponts de Cé
Angers
02 41 66 40 79



La Douceur Angevine

A l'occasion des fêtes de fin d'année, Catherine et Laurent RABIN et toute leur équipe seront heureux de vous accueillir afin de vous faire découvrir leurs bûches, leurs chocolats et toute une gamme de pains spéciaux et beaucoup d'autres gourmandises.

La boulangerie est ouverte du mardi au vendredi de 6h30 à 19h30.

Le samedi de 6h30 à 19h00.

Et le dimanche de 7h00 à 13h00.

La Douceur Angevine

C.Cial Arboretum
103, rue des Ponts de Cé
Angers
02 41 66 54 99



Bernina, la qualité

« made in Suisse »

Hervé, revendeur exclusif sur Angers depuis plus de 30 ans, accompagné de Guillaume, vous proposent une gamme complète de produits : machine à coudre, brodeuse, surjeteuse ... Ils sont à votre écoute pour vous conseiller dans le choix et l'utilisation de votre machine.

L'entretien et le dépannage toutes marques sont assurés par Hervé et Guillaume qui restent vos seuls interlocuteurs. Les devis sont gratuits.

Pour les fêtes de Noël, ils vous proposent des offres sur les gammes Bernina et Bernette.

Alors, n'hésitez plus à leur rendre visite.

SAV MENAGER COUTURE

C.Cial Arboretum
113, rue des Ponts de Cé
Angers
02 41 68 06 96



Supérette de proximité

Notre force c'est de proposer des produits locaux. Que se soit le rayon boucherie et sa viande bovine parthenaise ou le rayon charcuterie traiteur, la fabrication est faite maison avec des produits de qualité. Notre traiteur vous propose des menus de fêtes accompagnés d'une sélection de vins en parfait accord, qui raviront vos convives. Et prochainement un rayon vrac bio où vous pourrez achefer les quantités souhaitées ; un concept zéro déchet et bio avec un grand choix de produits : thé, café, céréales... tout en respectant l'environnement. Services : carte de fidélité, livraison à domicile, distributeur de billets, tickets restaurant, point relais pickup. Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 19h30 sans interruption et les dimanches et jours fériés de 9h à 12h30.

coccinelle
express
Pour vous satisfaire !

C.Cial Arboretum
113, rue des Ponts de Cé
Angers
02 41 68 27 44



Leslie Noygues



Leslie Noygues



« God Jul ! », Joyeux Noël

En ces temps compliqués avec la limitation des déplacements et l'impossibilité de voyager, on vous propose un voyage en toute sécurité grâce à ces quelques pages de témoignage d'une ancienne angevine qui vit désormais au Danemark. Leslie Noygues nous raconte sa vie à Horsens et la préparation des fêtes là-bas. L'évasion au fil de ses mots ! En espérant que cette escapade vous plaira.

God Jul' !



Leslie Noygues

Leslie Noygues



Où vit-elle ?

Leslie et Vincent, son mari, vivent à Horsens dans la région du Jutland, à 30 minutes d'Aarhus, la deuxième plus grande ville du Danemark.

Horsens est une petite ville de 51 000 habitants environ, légèrement plus petite que Niort à titre de comparaison.

« Bizarreries » locales

Voici toutes les choses qui étonnent Leslie sur les habitudes des Danois :

- Les landaus dans la rue : « Les enfants sont tout le temps dehors... Même bébés ! D'ailleurs, il y a très souvent des landaus dehors le temps que les parents fassent leurs achats dans les magasins. »
- Calculer l'équivalence entre les couronnes danoises et l'euro, un vrai casse-tête.
- Le principe du Hygge : « C'est la vie sociale en très petit comité où la famille est essentielle et le temps chez soi privilégié. »
- La nourriture : « Peu vegans, ils mangent beaucoup de viande et de poissons et leurs pâtisseries sont bien sucrées avec de la cannelle, du glaçage. »
- La circulation : « Il y a énormément de calèches-vélos avec 4 à 6 enfants dedans ! »
- Les horaires des magasins : « Le samedi à 15h, tout est fermé ! Je me suis faite avoir plusieurs fois ! En semaine, tout ferme à 17h. »
- La durée des journées de travail : « Les Danois commencent tôt, vers 8h mais terminent tôt aussi, vers 15h pour pouvoir aller chercher leurs enfants à 15h30 à l'école. Ici, c'est 37h par semaine. »
- Le rôle du père dans la famille : « Les papas sont très impliqués dans la vie de famille. C'est culturel. D'ailleurs, les congés paternité sont plus longs ici et le nombre de pères au foyer est important. »

Qui est-elle ?

Auvergnate d'origine, Leslie Noygues arrive à Angers pour les études et les emplois, rencontre son mari et s'installe ici. « Je travaillais pour les résidences seniors Domitys notamment à Rosa Gallica à Angers. J'y travaillais depuis plus de 3 ans. Mon mari travaillait, lui, pour l'entreprise DSV à Angers. C'est une société mondiale, elle propose des training programs à l'étranger et mon mari a été muté à Boston. En janvier 2020, on fait toutes les démarches pour vendre notre appart et avoir notre visa. Moi à Domitys, j'avais pris un congé sans solde de 9 mois pour ensuite revenir et prendre un poste d'assistante de direction. Mais le 12 mars, j'apprends que Donald Trump a fermé les frontières à cause du coronavirus alors que j'avais mon vol le 15 mars pour rejoindre mon mari là-bas. Je suis retournée travailler et la France a été confinée. Ensuite, on m'a proposé de m'envoyer dans d'autres résidences seniors car ma remplaçante avait été embauchée. Le week-end, je logeais chez des amis, la semaine dans les résidences seniors où je travaillais dans tout l'Ouest car mon appartement avait été vendu. En août, après de longs mois sans se voir, mon mari rentre et rappelle un ancien collègue, Morten au Danemark. Et celui-ci lui apprend qu'il y a une place

à Horsens dans le Jutland. En 3 semaines, c'était fait. Il est revenu le 30 août et le 9 septembre on est arrivé au Danemark après avoir passé tous les tests covid. En octobre, j'ai finalement démissionné de chez Domitys pour rester ici sinon ça me faisait repartir dans quelques mois à peine. » Depuis, Leslie s'acclimata doucement à ce nouveau pays. Elle qui est plutôt douée en anglais, communique avec les gens ainsi mais dans le Jutland, les Danois sont moins habitués à rencontrer des étrangers qu'à Copenhague. Sans travail pour le moment, elle passe ses semaines à faire quelques heures de ménage chez un barbier, elle prend des cours de Danois, et s'est même lancée dans la confection de cartes postales artistiques peintes à la main. Elle anime également les réseaux sociaux d'un hôtel en Grèce, un endroit où elle avait effectué un stage quand elle était étudiante à l'Esthria quelques années auparavant. Touche-à-tout et curieuse, elle s'intéresse aux us et coutumes de ce nouveau pays d'adoption. Elle qui écrivait sur son blog essentiellement des billets d'humeur et des recettes savoureuses a créé un nouveau blog pour parler de son expérience d'expatriée. **À lire absolument : www.leslienys.com**



La Saint-Martin ou Mortens Aften, le thanksgiving danois

Le 11 novembre, les Danois fêtent la Saint-Martin. « C’est l’anniversaire de la mort du Saint à Tours. C’est l’occasion pour eux d’organiser un grand repas de famille où ils mangent du canard, de l’oie. Tout le monde se réunit. C’est leur thanksgiving à eux. Ça ouvre la période des fêtes pour les Danois. »

La Sainte-Lucie, le 13 décembre

« Date très importante dans le calendrier de l’Avent danois, le jour de la Sainte-Lucie, les enfants font des processions de lumière avec des bougies sur la tête. »



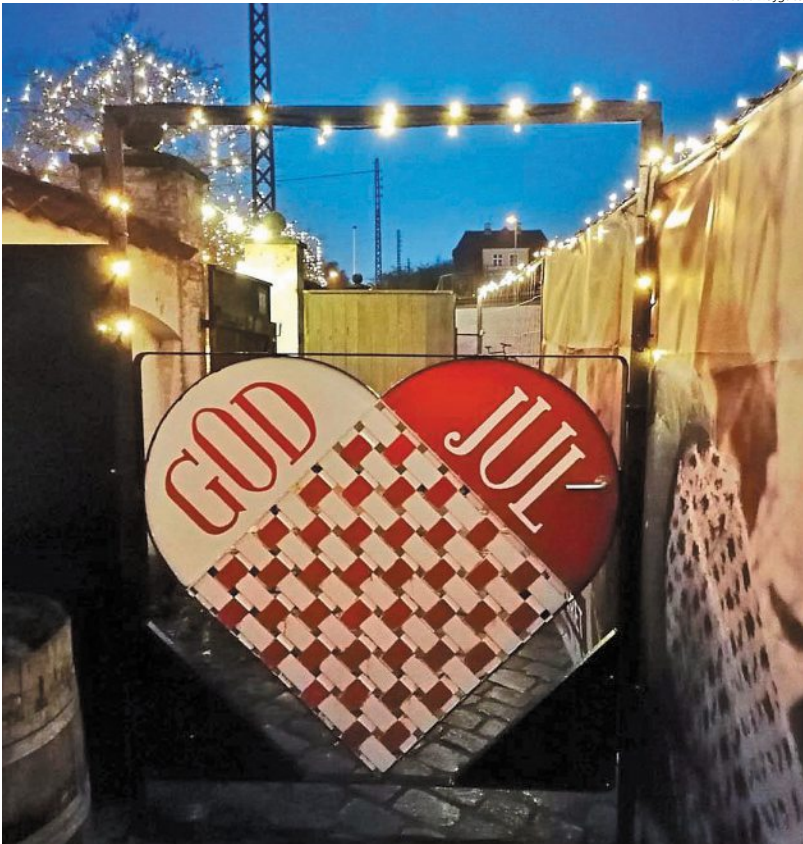
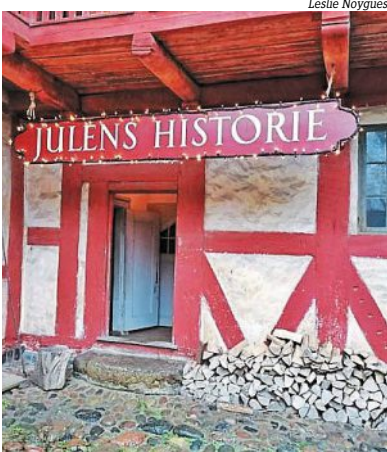
Les snacks dans les rues

glogg : vin chaud corsé, aux épices, raisin secs et amandes, accompagné de biscuits aux épices et à la cardamome, amandes caramélisées grillées

æbleskiver : beignets de pomme de forme ronde que l’on sert saupoudrés de sucre glace et accompagnés de confiture de baies rouges.

Les repas de fête

« En général, ils sont assez riches comme repas. Il y a du canard, de l’oie farcie aux pommes ou aux pruneaux, parfois il y a aussi du porc rôti croustillant (le flæskesteg). Le tout est accompagné de chou-rouge et de pommes de terre caramélisées au four. En dessert, ils font du riz à l’amande (le risalamande) aromatisé à la cerise, celui qui trouve l’amande dans son dessert a un petit cadeau un peu comme en France avec la galette des



L’Avent et le Julefrokost

« Au Danemark, très tôt, dès novembre, les restaurants proposent des menus de fêtes, même chose dans les entreprises ! D’ailleurs, chaque année, les entreprises organisent un gros festin qui s’appelle le Julefrokost où l’alcool coule à flot. Les Danois disent qu’ils finissent souvent ivres morts lors des Julefrokost. C’est le genre de choses qui ne pourraient pas se faire en France car il y a une vraie séparation entre les employés et les patrons alors que la hiérarchie danoise est assez horizontale. Les employés sont vus comme des égaux. »



Les traditions de Noël

- Le 23 décembre, les Danois font leur sapin de Noël tous réunis. C’est une tradition.
- Dans les magasins, il y a des bougies blanches graduées de 1 à 24 pour les jours avant Noël. Il faut l’allumer chaque soir et qu’elle se consume jusqu’à la graduation suivante puis l’éteindre et la rallumer le lendemain.
- Ils vendent aussi des couronnes de l’Avent toujours nues, à décorer soi-même.
- Il y a aussi le glogg qui est leur équivalent du vin chaud (recette à découvrir plus bas !)
- Chaque année, les illuminations de Noël varient, elles sont très modernes.
- Les sapins de Noël sont partout et même sur le toit des immeubles !
- Dans la rue, les amandes grillées caramélisées, les beignets aux pommes avec du sucre glace et des chocolats sont bien présents pour les plus gourmands.



À Horsens et au Danemark

Dans chaque ville, l’arrivée du Père Noël est une fête. Mais chaque ville a ses particularités quant à sa venue. « À Horsens, ils font des igloos en guise de décor de Noël. Et le Père Noël arrive en bateau sur le port ! Le 23 décembre, les Danois font des maisons en pain d’épices. Le 24 décembre, ils vont à la messe l’après-midi et mangent ensuite vers 18h-19h et dansent autour du sapin et se donnent les cadeaux. Donc non, la messe de minuit n’existe pas au Danemark ! »

Recette du glogg (le vin chaud danois)

Pour 12 personnes

- Ingrédients :**
- 250 ml d’eau
 - 3 bâtons de cannelle
 - 20 clous de girofle
 - 10 g de graines de cardamome
 - 2 bouteilles de vin rouge
 - 1 bouteille de porto de 750 ml
 - 2,5 dl de rhum blanc
 - 2,5 dl d’aquavit ou de cognac
 - 2,5 dl de raisins secs
 - 1,5 dl de tasse d’amandes effilées
 - 100 g de sucre

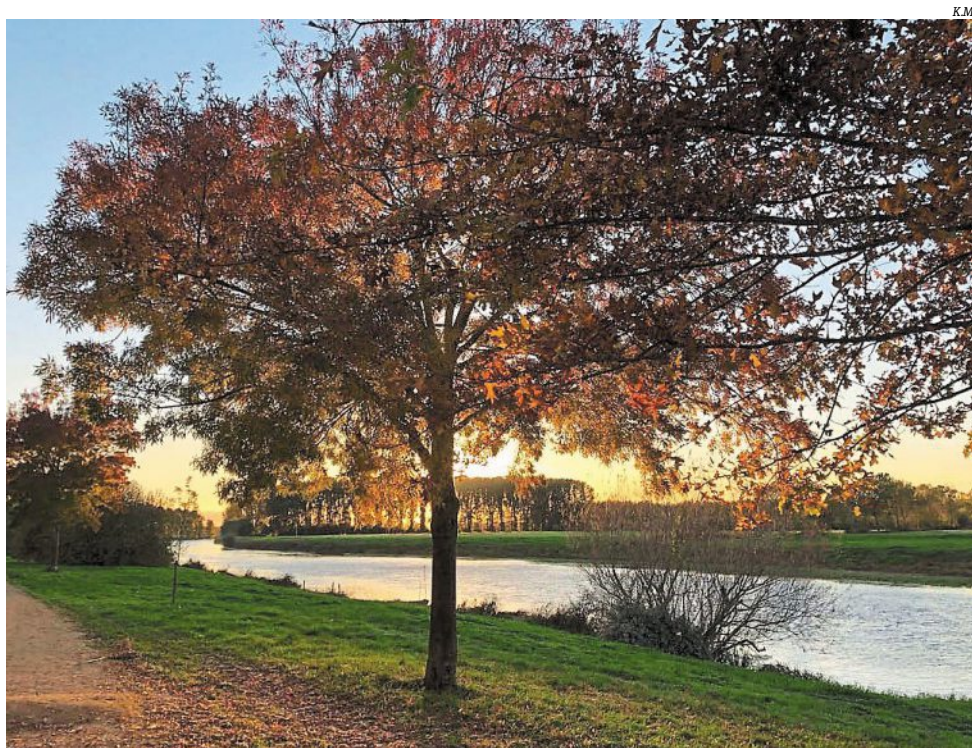
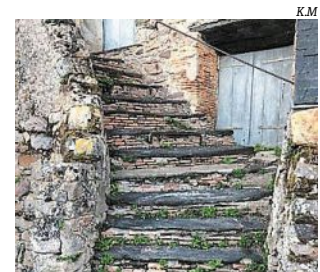
- Préparation :**
1. Dans une petite casserole, mélanger l’eau, la cannelle, la cardamome et les clous de girofle. Couvrir et porter à ébullition.
 2. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes. Filtrer dans une casserole de 4 litres.
 3. Ajouter, le vin, le porto, le rhum, l’aquavit, les raisins secs, les amandes, le sucre.
 4. Réchauffer à feu doux pendant 15 minutes. Ne pas faire bouillir.





En bord de Sarthe à Briollay

À quelques jours de l'hiver, nous avons envie de partager ces dégradés de couleurs automnales immortalisés lors d'une balade le long de la Sarthe. En prolongeant la promenade vers le village, on admire de belles demeures et des trésors patrimoniaux comme le palais de justice de Briollay, un édifice civil angevin de l'époque romane. Le grand cimetière le séparait à l'époque de l'église Saint-Marcel. Construit au XII^e siècle, il a été classé Monument historique en 1995 et acquis par la commune en 2003.



CENTRE-VILLE

FAITES LE CHOIX DU LOCAL POUR NOËL CHEZ VOS SUPER COMMERÇANTS

PENSEZ AUX
CHÈQUES-CADEAUX
VITRINES D'ANGERS !



COMMANDEZ-LES SUR
VITRINES-ANGERS.COM



CATHERINE
SUPERCOMMERÇANTE



DOMINIQUE
SUPERCOMMERÇANT





... Gary Pateman

Originaire du centre de Londres, Gary Pateman a posé ses valises en Anjou il y a une vingtaine d'années.

Travaillant dans le graphisme, il s'intéresse aux arts visuels comme la peinture. Nourri de sa culture britannique et de son pays d'adoption, la France, il s'est intéressé de près aux proverbes et a décidé d'en faire un livre : « 21st century thinks, 500 original thoughts of a common man ». Dans cet ouvrage sorti il y a peu, il écrit des proverbes en anglais (uniquement) sur la vie quotidienne, ses humeurs, l'humour etc. De quoi améliorer votre anglais ou le cultiver grâce à de petites phrases tantôt légères, tantôt plus profondes. Autour de cet ouvrage, il a créé une sorte de communauté en ligne où échanger anecdotes et autres proverbes du monde entier connus ou non.

Sur Amazon uniquement,
De 15 à 29 euros selon l'édition choisie
Pour le contacter : contact@thequotetales.com



Photo Alice Labrousse



M.P.

■ Les 400 coups

« J'aime les films qu'ils passent, surtout les films de Woody Allen ou Ken Loach. C'est 100% plaisir de voir des films dans sa langue maternelle ! »



A.L.

■ Le Centre de Congrès

« J'y ai vu des récitals. J'aime beaucoup y voir des concerts ! »



A.L.

■ Le James Joyce

« J'ai joué de la musique de nombreuses fois dans ce pub. Je suis anglais, j'aime forcément les pubs ! J'aime le bourbon, le whisky qu'ils servent là-bas. »



A.L.

■ Le Bistrot de St-Sat'

« C'est sur une place. C'est un bistrot où il y a toujours de la musique, c'est un endroit très sympa ! »

A.L.



A.L.

■ Le village de Rabelay-sur-Layon

« C'est une source d'inspiration, ce village d'artistes. J'aime beaucoup y aller ! »

A.L.



■ Le parc des Expos

« J'y ai vu Ben Harper une fois. Ça reste un très bon souvenir ! »

Les adresses

Le James Joyce
40 boulevard Carnot

Le Bistrot de Saint-Sat'
Route de Saumur, Saint-Saturnin

Les 400 coups
2 rue Jeanne-Moreau

Le Centre de Congrès
33 boulevard Carnot

Le parc des Expositions
Route de Paris

Rabelay-sur-Layon



C'EST NOUVEAU !

La maison du savon de Marseille



Maurie Mauxion a ouvert le 17 septembre dernier La maison du savon de Marseille place du Pilori à Angers. Et depuis, en vente directe ou en clic and collect, la boutique permet aux clients d'acheter l'émblématique savon de Marseille solide, liquide, du savon détachant, de la lessive au savon de Marseille, du savon noir mais également des gammes parfumées, du lait pour le corps, une gamme masculine également. Des produits authentiques, artisanaux et naturels fabriqués en France entre Marseille et Manosque. Des savons de toutes les couleurs, de tous les parfums, pour toutes les peaux, certains sont bio, certains sont surgras, au lait d'ânesse, au lait de chèvre, saponifiés à froid etc. Un vrai paradis pour les aficionados de savons. Et un produit dont la provenance est garantie française, économique et tendance à la fois pour un retour au naturel mais pas sans un soupçon de coquetterie quant à ses parfums, et ce pour toute la famille ! Un secret que les grands-mères ont partagé depuis longtemps !

15 place du Pilori

www.facebook.com/lamaisondusavondemarseille.angers/
www.maison-du-savon-de-marseille.fr/



Antoine Rondeau, responsable de l'antenne Locavor des Hauts de Saint-Aubin.

Locavor Les Hauts de Saint-Aubin

Pour se constituer un panier de courses avec des produits locaux.

Katell Morin

katell.morin@angers.maville.com

À l'origine, il y a le réseau national Locavor dont le concept est de prôner la consommation en circuit court en permettant aux consommateurs d'acheter des produits d'alimentation mais aussi de bien-être aux producteurs locaux. Antoine Rondeau gère depuis peu l'antenne Locavor des Hauts de Saint-Aubin. Il travaille en collaboration avec des producteurs du coin pour proposer à chacun de composer son panier hebdomadaire avec des produits d'ici. Les commandes s'effectuent en ligne via le Locavor Les Hauts de Saint-Aubin. Après s'être inscrit sur le site, les consommateurs ont cinq jours pour sélectionner et commander leurs produits, du mercredi minuit au lundi minuit. Le

paiement se fait en ligne et la distribution des paniers a lieu le mercredi, de 17 h 30 à 19 h à la Maison de quartier des Hauts de Saint-Aubin, 2 rue Daniel Duclaux. C'est après avoir pris des renseignements auprès de la responsable de l'antenne Locavor de Saint-Barthélemy-d'Anjou qu'Antoine Rondeau s'est lancé. « Locavor était déjà présent dans le quartier des Hauts de Saint-Aubin donc j'ai eu la chance de « récupérer » les producteurs et clients de l'antenne. Actuellement, on trouve les produits de 23 producteurs et artisans locaux. Je travaille en lien avec les autres gérants de Locavor du Maine-et-Loire pour échanger », indique Antoine Rondeau qui compte en parallèle de cette activité reprendre une formation en lien avec

l'alimentation. Dans son Locavor, vous aurez la possibilité de faire vos courses pour la semaine grâce à un large choix de légumes (de saison évidemment), de produits laitiers, de boissons comme du jus de pommes, du vin ou de la bière, de la viande, du thé, des pâtes, du miel, de la moutarde etc. et même des produits non consommables dans la mouvance zéro déchet comme des éponges réalisées à partir de tissu, des savons... « Les producteurs se situent dans un rayon de 30 à 40 kilomètres autour d'Angers pour la plupart. On retrouve la carte sur le site. » Une distribution est programmée le samedi 23 avant une pause pour les Fêtes.

<https://locavor.fr/164-locavor-les-hauts-de-saint-aubin>

IL AIME

Le Welsh



« J'aime l'ambiance qu'il y règne. Ils organisent de petites soirées à thèmes, on peut aussi y jouer... On passe un bon moment à chaque fois. »

25 place Imbach

Les casse-croûte de Suzy



« C'est simple et surtout très bon. On y déguste des quiches, etc. On est un peu dans le même esprit que Locavor : le fait maison, le bio... »

3 rue de l'Espine

Au Vide-grenier



« J'y suis allé et on y trouve de tout. C'est plus facile d'accès qu'un vide-grenier classique puisque c'est ouvert toute l'année. »

50 boulevard du Doyenné

Jour & Nuit

78, rue Plantagenêt
Angers
02 41 87 70 67
www.jn-lingerie.com

Quand Oscalito rencontre Empreinte,
le charme et la séduction sont au rendez vous
avec les laine et soie et la dentelle de calais

**ouvert exceptionnellement
lundi 21 décembre de 14h à 19h**

Sandrine vous accueillera en toute sécurité





EN IMAGES

Silex



www.silexpourhomme.fr
Instagram : [silex.beau.brut.naturel](https://www.instagram.com/silex.beau.brut.naturel)
Facebook : SILEX-Beau-Brut-Naturel
bonjour@silexpourhomme.fr
06 88 57 97 36

Vente de Noël

Vendredi 18 décembre, de 17 h à 21 h,
Samedi 19 décembre, de 9 h à 19 h 45
Dimanche 20 décembre, de 9 h à 13 h

162 boulevard de Strasbourg,
à La CoHort' (l'espace de co-working adossé à la jardinerie urbaine Hortelli)
Angers



Rachel Mutter et Marie-Élise Liennard, fondatrices de Silex.

La cosmétique au masculin

Sur leur boutique en ligne Silex, elles chouchoutent les hommes avec des gammes de produits de soins bio, naturels, fabriqués à l'échelle locale ou nationale.

Katell Morin
katell.morin@angers.maville.com

À la veille de Noël, les longues étagères du garage de Rachel commencent légèrement à désemplir. De bonne augure pour la co-fondatrice de Silex qui a lancé sa boutique en ligne aux côtés de Marie-Élise en 2018. Les deux femmes travaillaient ensemble dans une agence de communication et avaient toutes les deux l'expérience du commerce, l'envie de lancer leur activité et surtout, un attrait particulier pour les produits de soins bio, naturels et made in France. « L'idée de Silex est née de notre observation : dans les commerces, on trouvait des produits cosmétiques bio pour nous mais pas pour les hommes. Sur internet, l'offre était plus riche mais les produits viennent souvent de l'étranger, les frais de port sont importants... » L'aventure démarre alors. Elles

démarchent les fabricants de produits de soins en privilégiant autant que possible les acteurs locaux pour vendre en ligne des articles de soins de rasage, soins de barbe, crèmes, savons, dentifrice, shampooing, et des accessoires : blaireaux, trousse de toilette... bref, de quoi dorloter les hommes de la tête aux pieds. Les femmes peuvent aussi trouver leur bonheur dans les produits mixtes.

300 références

« Au départ, on a démarché les marques avec lesquelles on voulait travailler. Maintenant, c'est plus elles qui viennent à nous », sourient les deux femmes non sans une once de fierté. L'objectif pour elles est désormais de pérenniser l'activité et en faire leur source de revenus principale. Aujourd'hui, 300 produits sont en vente sur Silex dont ceux de plusieurs fabricants du département :

Douces Angevines, Lord Gray, les savons Zébulles, Le Carré de Rablay, J'aime mes dents ! ou encore les produits Coslys. « On décortique toutes les étiquettes avant d'intégrer des produits dans le catalogue. Ils sont naturels ou labellisés bio et ne contiennent pas de sulfates, de parabènes de silicone, etc. On a fait le choix de ne pas vendre certains produits composés à partir d'ingrédients qui ne nous conviennent pas comme l'huile de palme, etc. Et ce même s'ils sont bio. On porte une attention particulière aux emballages en privilégiant le recyclable et réutilisable dès que c'est possible. »

Ventes spéciales Noël

Les commandes se font directement sur le site sur lequel Rachel et Marie-Élise proposent aussi de découvrir et tester leurs produits sous forme de box saisonnière. « Les personnes qui le sou-

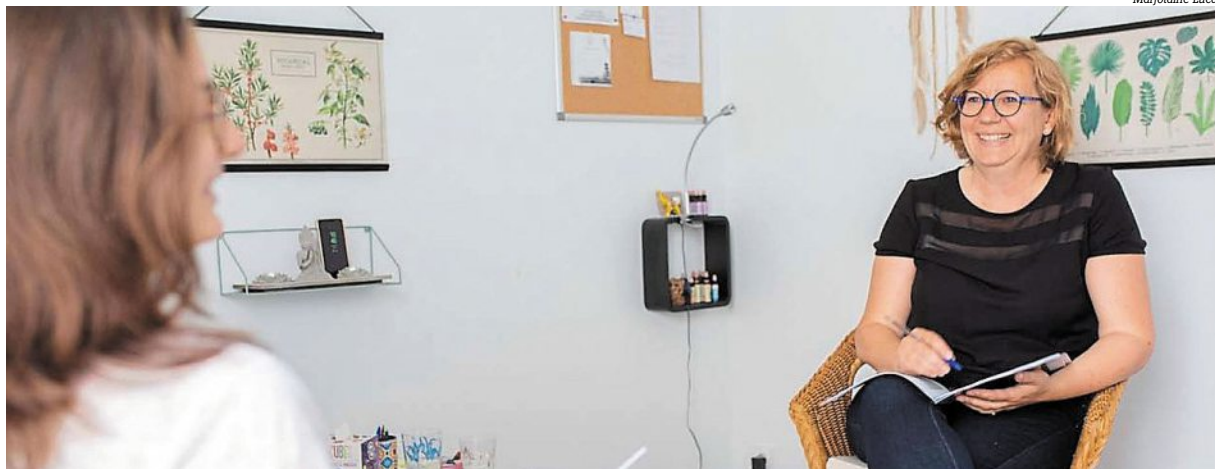
haitent peuvent s'abonner pour plusieurs saisons avec des prix avantageux par rapport à l'achat unitaire. » Vous y remarquerez aussi leur coffret de « Noël » 100 % composé de produits locaux. Un service de retrait de commandes gratuit permet aux Angevins de venir chercher leurs soins à la jardinerie urbaine Hortelli au 162 boulevard de Strasbourg à Angers ou directement chez Rachel. S'il n'y a pour le moment pas de boutique physique, les deux entrepreneuses ont toutefois créé un partenariat avec la boutique-galerie dédiée aux créateurs locaux Au Cube (32 rue Maillé) pour vendre leurs articles. Elles ouvriront un espace de vente éphémère à La CoHort' (162 boulevard de Strasbourg) les 18, 19 et 20 décembre. Une belle occasion d'en savoir davantage sur Silex tout en terminant ses achats de Noël !





Sachez gérer votre stress

Marjolaine Lucas



Alice Labrousse
alice.labrousse@angers.maville.com

Marjolaine Lucas, naturopathe et psycho-énergéticienne, revient sur les diverses façons pour gérer son stress pendant et après le confinement mais aussi autour des fêtes qui sont forcément perturbées cette année à cause de la situation sanitaire actuelle.

Pouvez-vous nous expliquer et nous décrire vos spécialités ?

La naturopathie, c'est profiter de ce que la nature peut nous donner pour profiter au mieux de notre vie et régler quelques troubles de santé. Être psycho-énergéticienne, c'est travailler sur le corps, sur l'impact du stress du corps. J'amène les personnes à se reconnecter avec leur corps et voir où tout ce stress non digéré s'installe. Le corps nous envoie 80% des messages par les douleurs que l'on peut ressentir. Ma porte d'entrée, c'est le corps. Et après les séances, on trouve un certain repos, un apaisement de l'esprit. L'idée, c'est vraiment que la personne prenne soin de sa santé par la suite et s'écoute plus.

Depuis le début de la pandémie de coronavirus, nous avons tous été sujets à un gros stress. Quel bilan en dressez-vous ?

Cette année, ça a été quelque chose de brutal, le confinement. Ça a été subi. On n'avait pas les rennes de la situation. On a dû s'adapter et on doit toujours s'adapter. Pour ma part, j'ai repris des formations, des choses en

cours mais délaissées un temps. C'est quelque part un petit trauma. On a eu des informations très négatives. Certaines personnes avaient déjà des angoisses avant tout ça et ça les a plongés dans un profond stress. Après le confinement, j'ai eu beaucoup de demandes et notamment de jeunes personnes de moins de 30 ans. Et puis, il y a eu le second confinement. Et là, la période automnale et bientôt hivernale n'aide pas. Mes conseils : Vivre un jour à la fois. Il faut occuper le présent. Cette capacité d'adaptation n'est pas donnée à tous. Le deuxième confinement est plus compliqué pour tout le monde, même pour les gens les plus positifs. Il faut redoubler de positivisme au maximum, se ressourcer, créer des moments plus riches avec sa famille et ses amis, se nourrir de quelque chose de positif. Pour mes patients les plus stressés, je leur donne des plantes pour traverser cette période au mieux et aider leur capacité d'adaptation. Le stress prend plusieurs formes : les gens digèrent mal, dorment mal c'est dû aux angoisses.

À cela s'ajoute le stress des périodes des fêtes... Comment gérer tout ça ?

À Noël, chaque année, c'est toujours le stress. Il y a le stress des cadeaux, de la famille, de l'organisation etc. Cette année, on sait que Noël ne sera pas pareil que les années précédentes. Il ne faut pas les comparer. On peut se focaliser sur les petits moments passés ensemble, créer sa décoration de ses mains peut être aussi une bonne façon de gérer la situation avec plus de recul. Ce sont des petits bonheurs. Il ne faut pas se mettre la pression, on

fera tous au mieux de nos possibilités pour les fêtes. Pour le stress récurrent ou chronique, les naturopathes vont en chercher la cause d'abord. Des plantes comme la mélisse, la lavande ou la rhodiole vont aider, le magnésium aussi. J'utilise aussi d'autres outils comme la sophrologie, la relaxation, la pleine conscience à travers des exercices courts. Ce sont des exercices à faire en prévention tous les jours pour faire baisser les angoisses quotidiennes. Je ne suis pas forcément pour une haute dose de compléments alimentaires. Je préfère apporter des solutions différentes.

Comment en êtes-vous venue vous-même à la naturopathie et à l'énergétique ?

J'ai choisi la naturopathie parce que ça me donnait une vision du corps dans sa globalité. J'ai découvert ça en tant que patiente d'abord et je me suis formée après la naissance de ma fille. J'étais très stressée, j'avais des émotions non éliminées, ça influait sur mon sommeil, ma digestion. J'ai eu mon diplôme en 2005. Aujourd'hui, je forme aussi en massage assis, en énergétique. Transmettre fait aussi partie de cette philosophie de vie. La naturopathie et surtout en énergétique, cela peut aider à soulager des personnes qui ont une maladie déjà installée comme le cancer. Mon intention est de positiver même si elles ne le peuvent plus forcément et aider la personne à avoir un esprit plus positif, plus regonflé. Il faut se rappeler que la vie est belle et se raccrocher aux petits bonheurs, se rappeler l'essentiel.

CONTACTS

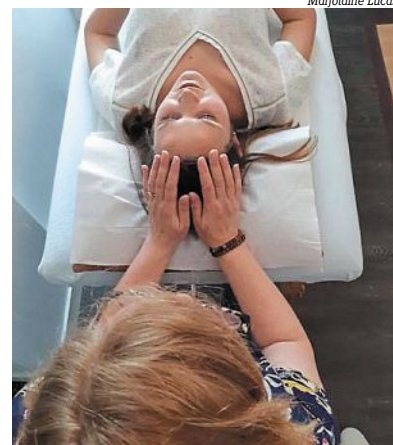
DE LA PRATICIENNE

Marjolaine Lucas



Marjolaine Lucas
www.manaturo-reiki49.com
marjolaine@manaturo-reiki49.com
Sur Facebook : ReikiNaturopatheAngers
35 euros la séance massage
55 euros la séance d'1h/1h30

Marjolaine Lucas



Marjolaine Lucas



MARJOLAINE LUCAS
Naturopathe • Psycho-énergéticienne

UniCentre

Juste un aperçu de notre important fichier, la personne qui vous correspond existe, rencontrez-la !

49^e
année
d'expérience

PETILLANTE, OUVERTE, PLEINE DE CHARME, Marie, 45 ans, divorcée, fait du jogging, aime les voyages, la convivialité, l'humour et la sincérité. Il lui manque juste l'amour avec un grand « A », et une relation stable, durable, harmonieuse et complice. **REF5101AM.**

PRENDRE SA VIE AMOUREUSE EN MAIN, pouvoir rencontrer son âme sœur, c'est décidé ! Dessinateur industriel, 38 ans, célibataire, un job qui lui plaît, doux, posé, gentil, respectueux, il est prêt à vous accueillir pour une vie de couple et vivre le grand Amour ! **REF5106AM**

ELLE EST PRÊTE À TOUT PARTAGER avec l'homme tendre et sincère qui fera son bonheur. Des origines méditerranéennes, joliment typée, des yeux envoûtants, 56 ans, divorcée, elle aime les sorties restos, ciné, théâtre, shopping, danser. Femme dynamique, ouverte d'esprit qui souhaite croquer la vie à pleine dents. **REF5102AM.**

C'EST UN ROMANTIQUE, appréciant les qualités de cœur, il aime voguer sur un fleuve et contempler la nature, apprécie les guinguettes, spectacles la randonnée. Mais, le plus important c'est d'être à deux ! Dominique, 47 ans, employé, séparé, attend de cette relation, complicité, tendresse, dialogue et partage. **REF 5107AM.**

LUMINEUSE, C'EST LE MOT QUI LUI VA ! Aide-soignante, 60 ans, divorcée, blonde, attirante, féminine, généreuse, la beauté du cœur, pour elle, c'est ce qui compte le plus. Elle est désireuse de donner un nouveau sens à sa vie et souhaite croiser la route d'un homme drôle, sensuel, doux et attentionné.. **REF 5103AM.**

LE CŒUR SUR LA MAIN, UN ESPRIT CONVIVIAL, DYNAMIQUE, il ne regarde pas derrière lui, il avance. L'âge, le physique, c'est pour lui éphémère, il préfère la beauté intérieure et saura rendre heureuse, celle qui lui sentira sincère, car il est très intuitif et apprécie l'honnêteté. 58 ans, séparé, paysagiste à son compte. **REF 5108AM.**

Jeanne, 66 ans, retraitée enseignante, aime l'ART, l'HISTOIRE, la LITTÉRATURE, les animaux, le cinéma. Si comme elle, vous êtes curieux, ouvert d'esprit et généreux de cœur, découvrez vite cette femme afin de nouer une complicité douce et devenir son confident, son ami, son amant. **REF5104AM**

IL DEGAGE SENSIBILITÉ, GENTILLESSE ET DOUCEUR, Retraité artisan, 61 ans, veuf, André est un homme simple, sincère qui a le sens de la famille et de l'amitié, mais cela ne suffit pas à être heureux. Il veut continuer cette retraite bien méritée auprès d'une compagne tendre, simple, discrète, afin de partager et dialoguer. **REF5109AM.**

ELLE VOUDRAIT TELLEMENT FAIRE LA BONNE RENCONTRE, pour se comprendre, partager, être heureux tout simplement ! Si c'est aussi votre envie, faites la connaissance de Marie, 72 ans, retraitée comptable, divorcée. Elle aime la mer, les spectacles, la marche, les jeux de société... Venez à sa rencontre ! **REF5105AM**

CRÉATIF, IL A DE L'OR DANS LES MAINS, adore tout ce qui est manuel. Très investi dans le milieu associatif, homme de 77 ans, veuf, retraité artisan, ouvert d'esprit, d'une nature calme et patiente. Il sera heureux de vous connaître, et vous imagine un peu comme lui, agréable, tendre, simple avec une réelle envie d'aller vers le bonheur. **REF 5110AM.**



Mon Noël à moi c'est toi !

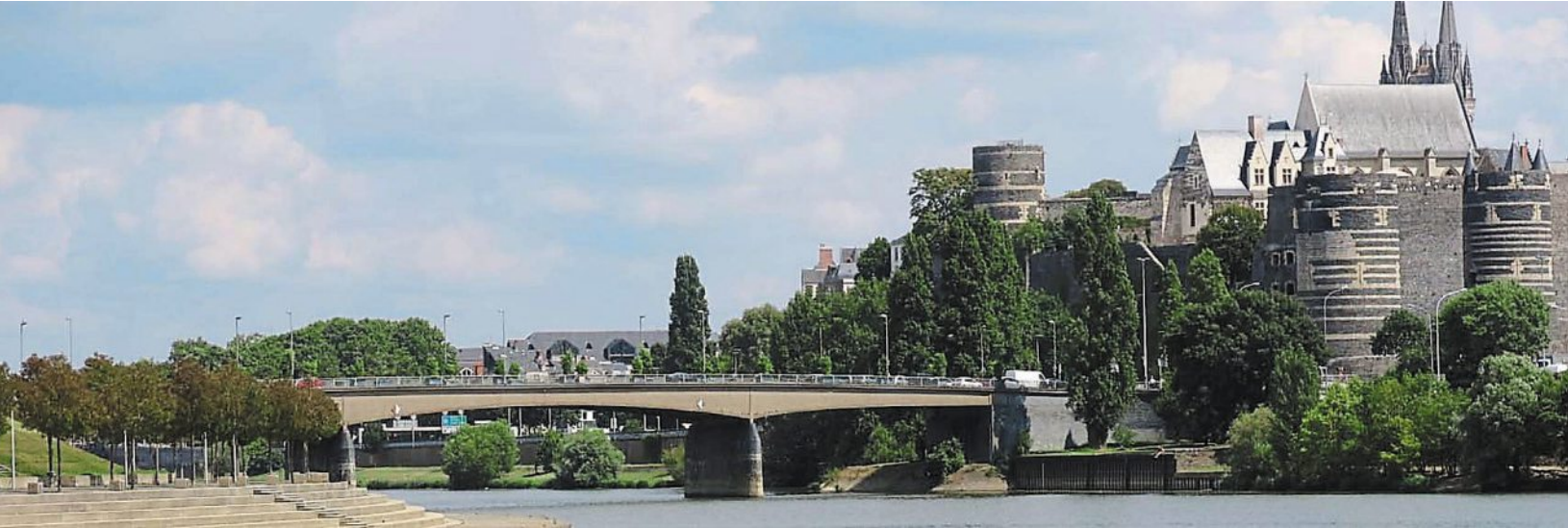
Consultez nos profils en ligne sur www.UniCentre.eu

Vous ne faites pas de rencontres ? Vous êtes déçu(e) de vos rencontres ? Vous fuyez les contacts virtuels ? Renseignez-vous. Entretien gratuit et confidentiel. Une annonce vous intéresse ? Téléphonez ou écrivez à UniCentre - Cabinet Sabrina DAVID - 02 41 86 93 83 - 30 Avenue du Lac de Maine 49000 ANGERS

anjou@unicentre.eu



J.F.



VOS DÉMARCHES

Mairie centrale

Boulevard de la Résistance et de la Déportation
02 41 05 40 00
Horaires d'ouverture :
Le lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 17 h 30
Le jeudi de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h 30
Le samedi de 10h à 13 h uniquement pour les formalités administratives et les déclarations de naissance, reconnaissance et décès, ainsi que le Point Info Famille
À noter : Un bureau d'état civil est à votre disposition au sein du CHU pour les déclarations de naissance et de reconnaissance. Ouvert du lundi au vendredi.

Mairies de quartier

Les Justices : 42 place des Justices, 02 41 79 14 40
La Roseraie : 1 bis rue Henri-Bergson, 02 41 66 92 50
Monplaisir : 2 bis bd Auguste Allon-neau, 02 41 37 52 97
Hauts de Saint-Aubin : 1 rue du Général Lizé, 02 41 35 07 12
Lac de Maine : place Guy Riobé, 02 41 73 37 04

Préfecture Maine-et-Loire

Place Michel Debré
02 41 81 81 81

Police municipale

02 41 05 40 17

Objets trouvés

02 41 05 44 79

LES MARCHÉS

Pour remplir son panier

DE 8 HEURES À 13 H 30

MARDI

JUSTICE MADELEINE SAINT-LEO-NARD, rue de Villesicard
NEY CHALOUERE, place Ney

MERCREDI

CENTRE-VILLE, place La Fayette

JEUDI

DOUTRE SAINT-JACQUES, place du docteur Bichon
JUSTICE MADELEINE SAINT-LEO-NARD, square Jeanne d'Arc

VENDREDI

BEILLE BEILLE, place Marcel Vigne
DEUX CROIX BANCHAIS, place Camille Claudel
CENTRE-VILLE, rue Saint-Julien, marché des producteurs locaux **de 16 h à 19 h**

SAMEDI

CENTRE-VILLE, grand marché : places du général Leclerc, Louis Imbach, Pierre Mendès France
CENTRE-VILLE, place La Fayette
DOUTRE SAINT-JACQUES, place Grégoire Bordillon
CENTRE-VILLE, marché bio, place Molière
LA ROSERAIE, place Jean XXIII

DIMANCHE

MONPLAISIR, boulevard du Doyenné

DÉCHETTERIES

Villechien

Rue de la Paperie
Saint-Barthélemy-d'Anjou

La Baumette

Allée Seuil en Maine, Angers

Haut Coudray

Z.I. du Haut Coudray
Montreuil-Juigné

Lac Bleu

Rue de la Ternière, Avrillé

Les Brunelleries

Ecopole Anjou-Loire, Bouchemaine

Le Petit Guichard

Z. A. Le Moulin des Landes
Saint-Sylvain d'Anjou

La Claie Brunette

D 751- Route des Coteaux
Juigné-sur-Loire

Recyclerie Emmaüs

Le Sauloup-Route de Saint-Léger
Saint-Jean-de-Linières

Horaires d'ouverture :

En été (du 1^{er} avril au 31 octobre) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30, le samedi de 8 h 30 à 18 h, et le dimanche de 8 h 30 à 12 h.

En hiver (du 1^{er} novembre au 31 mars) : du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h, le samedi de 9 h à 17 h, et le dimanche de 9 h à 12 h.

CULTURE

Les bibliothèques

ANNIE-FRATELLINI
2 mail Clément Pasquereau
02 41 81 89 93

MONPLAISIR
3 rue de l'écriture. 02 41 60 10 60

LAC DE MAINE
Place Guy Riobé. 02 41 48 05 43

NELSON MANDELA
Rue Isidore Odorico. 02 41 19 98 10

SAINT-NICOLAS
47 rue St Nicolas. 02 41 87 79 42

LES JUSTICES
42 place des Justices. 02 41 66 97 23

LA ROSERAIE
1 bis Henri-Bergson. 02 41 68 90 50

BELLE-BEILLE
5 rue Eugénie Mansion. 02 41 73 36 09

Médiathèque TOUSSAINT
49 rue Toussaint. 02 41 24 25 50

URGENCES

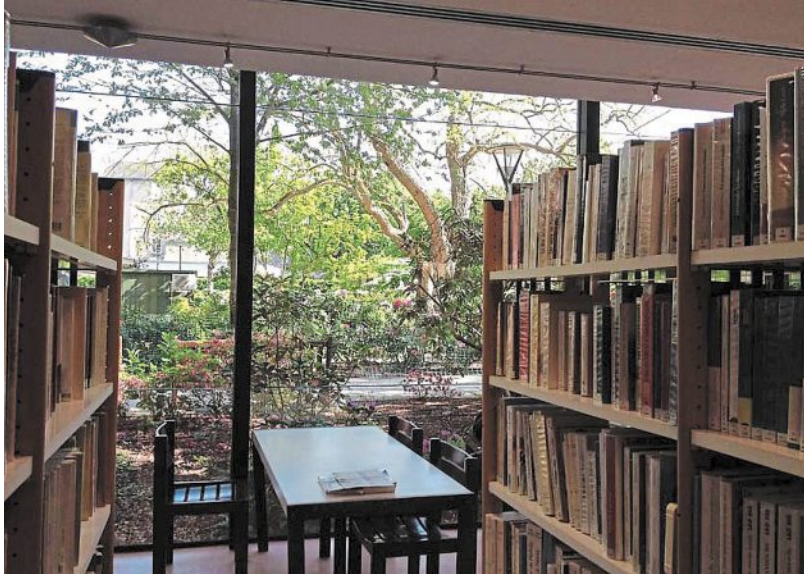
Les numéros

SAMU : 15
N° D'APPEL D'URGENCE EUROPÉEN : 112
POLICE SECOURS : 17
SAPEURS-POMPIERS : 18
N° D'URGENCE POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES : 114

A.L.



C.C.





LA PHOTO DE LA SEMAINE

La fontaine près de l'Université

Michel Mercier



Notre lecteur Michel Mercier, se baladant dans les rues à proximité de l'Université, s'est vu comme pris dans la brume opaque du matin. Il a choisi de partager ce moment suspendu avec nous. On y découvre la fontaine et un ciel avec une couleur difficile à décrire. Car oui, avec l'automne, vient aussi la brume éphémère matinale, la bruine ou encore le mauvais temps,

mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, ils méritent aussi leurs clichés !
Si vous aussi vous souhaitez partager votre photo avec nous, rien de plus simple ! Il vous suffit de nous l'envoyer à redaction@angers.maville.com ou de la partager sur les réseaux sociaux avec le hashtag [angersmaville](https://twitter.com/angersmaville).

LE HASHTAG DE LA SEMAINE

Une œuvre en hommage à Samuel Paty

AL1 Guilloteau



« Un professeur d'école est mort, sauvagement décapité, parce qu'il expliquait la liberté d'expression à ses élèves. » Avec ses pastels secs, l'ar-

tiste AL1 a souhaité rendre hommage au professeur à travers un portrait géant réalisé il y a quelques semaines et affiché place François Mitterrand.

QUAND

VOUS REFERMEZ

angers.maville.com

UNE NOUVELLE VIE

S'OUVRE À LUI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUTS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.
[CONSIGNESDETRI.FR](https://www.consignesdetri.fr)

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Toute l'équipe

angers.maville.com

vous souhaite de

*Joyeuses
fêtes*

et vous donne rendez-vous
le mercredi 13 janvier 2021



MOTS CROISÉS

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

VERTICALEMENT **A.** Fabriqua. Qui est vraiment sale. **B.** Grossit une liste de recrues. Pinceau de lumière. **C.** Défend les lieux sains. **D.** Remis en tête. **E.** Se sont retrouvés au bloc. Cours élémentaires. **F.** Il fait verser des larmes à la geisha. Porteurs de montagne. Se gratte sur le *do*. **G.** N'admettait pas. Ville de Normandie. **H.** Pays d'Asie très peuplé. Il gêne celui qui est dans ses petits souliers. **I.** Caractère étranger. Groupe d'alpinistes. **J.** Aiguiseurs de couteaux.

MOYEN

A 3x3 grid puzzle. The top row contains the number 5 in the first circle, an empty circle in the second, and an empty circle in the third. To the right of the third circle is a blue arrow pointing right containing the number 16. The middle row contains an empty circle in the first, the number 8 in the second, and an empty circle in the third. To the right of the third circle is a blue arrow pointing right containing the number 17. The bottom row contains an empty circle in the first, an empty circle in the second, and the number 1 in the third. To the right of the third circle is a blue arrow pointing right containing the number 12. Below each column are blue arrows pointing down: the first contains 10, the second contains 24, and the third contains 11. To the left of the grid are yellow circles containing the numbers 2, 3, 4, 6, and 7, corresponding to rows 2 through 6 respectively.

SUDOKU

Z	O	L	A	P	M	L	E
C	O	N	T	R	A	L	I
G	R	A	T	U	R	A	L
P	A	N	E	C	R	O	T
R	I	N	C	E	D	E	R
O	D	E	T	N	O	N	S
C	I	E	S	C	I	E	S
R	E	C	E	N	T	E	R
A	N	S	R	I	S	E	T
T	O	A	S	T	A	G	T
I	U	R	A	B	R	A	S
E	S	C	I	N	S	T	E
S	F	I	R	E	M	E	D
E	N	T	E	R	L	E	S

MOTS CROISES

MOTS FLECHÉS

MOYEN

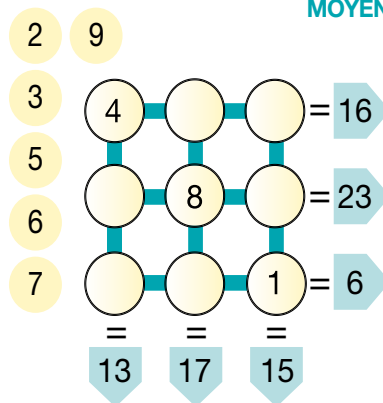
			5	7			4	
5	1		9		6			8
7	3	8		4				
		9				4		
3				1				2
		1				9		
				6		3	2	5
4			1		3		8	9
	2			9	5			

/MOTS/CROISÉS/

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

VERTICALEMENT **A.** Fabriquera. Remettez ça ! **B.** Élément d'une population. **C.** Dans le plus simple appareil. Symbole du radian. Transporte l'étalon. **D.** Foyers à bûches. Opère une sélection. **E.** Démentit. **F.** Animé d'une flamme. **G.** Apport de fraîcheur. Incontestable. **H.** Deux des Romains. Oiseau sacré du Nil. À l'origine de bruits. **I.** But de jeu. C'est préférable à jamaïs. **J.** Qui est terminé. Nourrice de Dionysos. **K.** Tombes.

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



SUDOKU

V	T	E	C	M	O
R	E	P	L	O	T
S	S	E	S	S	E
A	R	S	M	E	N
C	O	T	E	L	E
I	R	E	T	E	S
M	I	N	I	A	R
E	C	I	R	E	N
P	A	C	D	E	I
C	E	R	B	E	R
D	E	R	U	S	A
S	S	E	V	E	L
T	R	A	N	T	A
S	S	E	C	A	R
I	S	S	A	R	T
S	T	A	P	I	C
S	E	S	A	P	E
S	E	R	O	U	E

MOYEN

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



**Angers
shopping.com**

**Soutenons nos commerces
en achetant en magasin ou sur
www.angersshopping.com**

**Achetez plus de 70 000 produits dans les magasins
angevins ou en ligne sur www.angersshopping.com**

Click & Collect et Livraison

Suivez-nous sur les Réseaux Sociaux !

