

A.C.

J.M.

Le Mans vu par

Julien Bart, animateur
et créateur de vidéos
culinaires

page 14

Santé bien-être

Découvrir son
potentiel avec la
numérologie créative

page 15

le mans.maville.com

GRATUIT

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

N° 182 - du 30 octobre au 5 novembre 2019

Automne gourmand

Cèpes, bolets, girolles et pleurotes sont de retour !

Photo : A.Chardon



William Sarazin, chef cuisinier chez Popotte et Papilles, nous donne ses astuces pour conserver et déguster les champignons. **Pages 8 et 9**

Concert

0102



Skip The Use fête
son grand retour
au festival Bebop

page 2

À table

A.C.



Les pâtisseries
d'Émilie et Mouaad
Dihad

page 12



Nouvelle
COLLECTION
2019

MEPHISTO
CHAUSSEUR INIMITABLE

MEPHISTO
33 rue des Minimes
LE MANS 02 43 28 86 49



TROUVÉ
30 rue du Docteur Leroy
LE MANS 02 43 23 07 36



LES DICTONS...

...de la semaine

Mercredi 30

Si octobre se fait froid, du vin chaud tu boiras.

Jeudi 31

À la saint Quentin, cheminée allumée tu seras bien.

Vendredi 1^{er} novembre

En novembre s'il tonne, l'année sera bonne.

Samedi 2

Novembre est le jour des morts, si tu ne veux pas mourir encore, habille-toi plus fort.

Dimanche 3

Brouillard en novembre, l'hiver sera tendre.

Lundi 4

À la saint Charles, la gelée parle.

Mardi 5

Le cinq tu sauras, quel mois tu auras.

le mans.maville.com

38, bd d'Estienne d'Orves - 72000 LE MANS
redaction@lemans.maville.com



Julie MARCHAND
Journaliste

02 43 51 70 41

julie.marchand@lemans.maville.com



Aline CHARDON
Journaliste

02 43 51 70 44

aline.chardon@lemans.maville.com

Publicité : PRECOM
Jacky COTTENCEAU

06 89 88 44 32
jacky.cottenceau@precom.fr

Distribution : Samuel Poussin
02 43 83 72 17 samuel.poussin@lemans.maville.com

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

Imprimé sur du papier produit en Allemagne
à partir de 52 % de fibres recyclées. Ce papier
fourni par UPM sous le n° FI/011/001 est
porteur de l'écocert européen.
Eutrophisation : 0,003 kg/tonne.



« La fidélité des gens nous touche énormément »



Après des carrières en solo, Yan Stefani (à gauche) et Mat Bastard (à droite) ont décidé de reformer Skip The Use.

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Après trois ans d'absence, le groupe Skip The Use, pilier de la scène rock française, fait son retour avec un nouvel album « Past & Future » et une tournée. Les Lillois seront au Mans samedi 9 novembre dans le cadre du festival Bebop.

Depuis quand ce retour était-il prévu ?

Mat Bastard : Avec Yan, on a fait une pause car on avait envie de monter des projets en solo mais on est toujours restés en contact. Et puis, il y a deux ans environ, nous nous sommes sentis prêts pour un nouvel album.

Comment abordez-vous le retour sur scène ?

Depuis mars dernier, on a déjà fait une quarantaine de dates et, franchement, on a l'impression de n'avoir jamais arrêté. Notre public est toujours là, il nous suit. On est

très touchés par cette fidélité.

À quoi ressemble la nouvelle version du groupe ?

Skip the Use a toujours été un duo dès le départ alors ça ne change pas grand-chose à ce niveau-là. Notre précédent album datait de 2015, forcément la musique a évolué entre-temps. Mais il y a toujours autant d'énergie, de mixité et de puissance. On parle encore du vivre ensemble et il y a toujours cette volonté de susciter le débat. Après, on propose aussi des titres qui parlent de sujets plus sentimentaux, ce qu'on ne faisait pas forcément avant.

Deux nouveaux musiciens vous rejoignent.

Oui, Nelson est à la basse et Enzo à la batterie. Pour la première fois depuis l'histoire du groupe, on a enregistré l'album avec eux. On avait vraiment envie de retrouver la cohésion qu'on a sur scène, dans cet opus.

Le titre « Du bout des doigts » parle des réseaux sociaux. Quel rapport entretenez-vous avec ces outils ?

D'un côté, c'est super car ils nous permettent d'entretenir le lien avec les gens. D'un autre, cette relation a de sens uniquement parce qu'il y a eu un concert juste avant et que les gens nous ont vus sur scène. Ce qui me fait peur, c'est la virtualité des relations et ceux qui se cachent derrière les « fakes news » et les chiffres. Il faut continuer à rencontrer des gens, pour de vrai, lire un livre qu'on tient dans les mains... C'est ultra-important.

On retrouve un son électro avec « Get Papers ». Peut-on parler d'une influence « French touch » ?

On a toujours eu ce côté-là. L'électro et le synthé, c'est vraiment mon truc. Yan apporte le côté funk et, au final, « Get Papers » c'est la réunion de ces deux styles.

Pourquoi avez-vous choisi de chanter en anglais plutôt qu'en Français sur le titre « Marine » ?

C'est une chanson, malheureusement, extrêmement internationale. Ce qu'il se passe actuellement est dramatique. Le titre aurait pu tout aussi bien s'appeler Donald, Jean-Marie, Marion... On l'a appelé « Marine » sans donner de nom. On ne voudrait pas faire de publicité à la personne visée.

Quels sont vos prochains projets ?

On va tourner jusqu'à la fin de l'année 2020. Les projets vont surtout se centrer sur le groupe, ce sera Skip à 100 %. On a des idées au moins pour les dix prochaines années !

Samedi 9 novembre
À partir de 18 h 30
Parc des expositions
1 avenue du Parc des expositions
Contact : bebop-festival.com
Tarif : 31 euros

Bio express

2007. Formation de Skip The Use avec cinq Lillois : Mat Bastard, Yan Stefani, Jay Gimenez, Lio Raepsaet et Manamax Catteloin.

2009. Sortie de l'album éponyme Skip The Use.

2014. Obtient la Victoire de la musique du meilleur groupe de rock.

2016. Le groupe décide de se séparer, avant de se reformer en 2018.

2019. Sortie de l'album Past & Future.





Festival Bebop

Le Festival Bebop revient pour la 33^e année et promet une semaine musicale intense. Le Mans mais aussi Mamers, La Flèche, La Ferté Bernard et Allonnes accueilleront entre autres Brigitte Fontaine, Skip the Use, Lou Doillon, Zazie ou encore ALA.NI. Des navettes seront mises en place pour aller jusqu'au Parc des Expositions où se produiront certaines soirées.

Du samedi 2 au samedi 9 novembre
De 18 h 30 à 2 heures
Divers lieux
Parc des Expositions
1 avenue du Parc des Expositions
Contact : 02 43 78 92 30
contact@bebop-music.com
Toute la programmation sur :
<https://bebop-festival.com/>
Tarifs : de 15 à 52 euros



2 ▶ 9 NOV 2019

SKIP THE USE DELUXE JAHNERATION ZAZIE LORENZO
CALYPSO ROSE BAGARRE LAST TRAIN THYLACINE BAD FAT
LOU DOILLON AZURYTE PI JA MA BRIGITTE FONTAINE
TANKUS THE HENGE THE DARTS DOPE SAINT JUDE
BROR GUNNAR JANSSON ALA.NI BARRY MOORE OWA

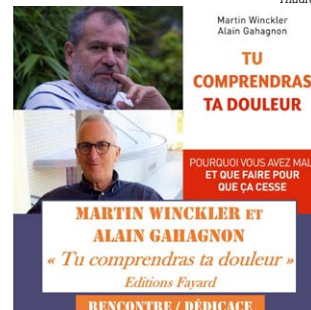


Galerie égyptienne

Dans un espace unique en France consacré à l'Égypte ancienne, le musée de Tessé présente les reconstitutions grandeur nature des tombes de la reine Nefertari, grande épouse royale du pharaon Ramsès II et de Sennéfer, gouverneur de Thèbes sous Aménophis II. Ces ensembles sont issus d'un don de la Fondation Kodak-Pathé en 1988. Ce mercredi 30, le musée propose une visite guidée de ces richesses égyptiennes. Un important dépôt du musée du Louvre est également exposé dans un parcours récemment rénové.

Mercredi 30
De 10 h 30 à 12 h 30
Musée de Tessé
2 avenue de Paderborn
Contact : 02 43 47 38 51
Tarifs : de 4 à 6 euros

Thuard



TU COMPRENDRAS TA DOULEUR
MARTIN WINCKLER ET ALAIN GAHAGNON
« Tu comprendras ta douleur »
 Editions Fayard
RENCONTRE / DEDICACE

Dédicace

La librairie Thuard organise une rencontre-dédicace avec Martin Winckler et Alain Gahagnon à l'occasion de la sortie de leur livre *Tu comprendras ta douleur*. Destiné aux personnes qui souffrent mais aussi celles qui les entourent et qui les soignent, cet ouvrage incite à comprendre la douleur pour s'en libérer.

Mercredi 30
À 18 heures
Librairie Thuard
24 rue de l'Étoile
Contact : 02 43 82 22 22
Entrée libre

Kelly Wayne

Kelly Wayne

L'artiste peintre Kelly Wayne exposera ses œuvres pour la première fois en France à l'hôtel Ibis Le Mans gare. La Mauricienne a déjà réalisé de nombreuses expositions sur son île natale mais c'est Le Mans qu'elle a choisi pour présenter ses toiles au public français. Spécialiste du trompe-l'œil mais aussi de la restauration de meubles, l'artiste peint également des portraits et des tableaux à l'univers féérique en utilisant diverses techniques pour surprendre le public.

Du 26 octobre au 5 novembre
Hôtel Ibis
39 boulevard de Jarry
Contact : 02 43 83 20 20
Entrée libre

Centre Jacobins



Exposition

Le Centre commercial des Jacobins accueille l'exposition Anti-Plastique jusqu'au samedi 9. Seize artistes exposent leurs œuvres sur ce thème qui est devenu au fil des années un enjeu écologique majeur de notre planète.

Jusqu'au samedi 9 novembre
De 10 à 19 heures
1^{er} étage du Centre Commercial des Jacobins
13 rue Claude Blondeau
Contact : 02 43 24 11 33
Entrée libre



all4home
VOS JOURNÉES SONT TROP COURTES ?
FAITES APPEL À ALL4HOME LE MANS
02 30 31 01 18
MÉNAGE
REPASSAGE
GARDE D'ENFANTS



OUVERT 7/7, À PARTIR DE 14H
BOWLING du MANS
LA FERTÉ BERNARD INTER BOWLING
VALABLE POUR 2 PARTIES AVEC LOCATION DES CHAUSSURES COMPRISE, POUR 2 ADULTES ET 2 ENFANTS (3 À 12 ANS) OU 1 ADULTE ET 3 ENFANTS
PACK Family Découverte 25€
CONTRE CE COUPON
56, BD CUGNOT LE MANS 02 43 86 86 86
AV. DU G. DE GAL. LA FERTÉ-BERNARD 02 43 93 24 24
 Validité : tous les jours, jusqu'au 20 décembre 2019, sauf samedi et veille de jours fériés après 21h.



SPECTACLES

MERCREDI 30 ET JEUDI 31
Cirque de Saint-Petersbourg



Le grand cirque de Saint-Petersbourg revient avec son tout nouveau spectacle intitulé « le cirque des Tzars ». Accompagné par le folklore des chants et des ballets Russes, laissez-vous emporter au pays des Steppes et des Toundras, avec une pléiade d'artistes qui font la tradition et la renommée du cirque Russe à travers le monde. Au programme, attractions acrobatiques de haut niveau, gymnastes étonnants, animaux surprenants et clowns poétiques et hilarants feront le show pendant deux heures pour offrir un spectacle féérique et magique pour toute la famille.

Mercredi 30 à 14 h 30, 18 heures et 20 h 30
Jeudi 31 à 14 h 30, 17 et 20 heures
Parking de l'hippodrome
Route de Tours
Contact : 02 43 84 94 94
Tarifs : de 17 à 40 euros

VENREDI 1^{ER} NOVEMBRE
Danceperados Of Ireland

Avec les deux premiers spectacles qui ne cessent de faire le tour du monde depuis une décennie, la troupe des Danceperados Of Ireland mêle l'Histoire avec le charme de la danse irlandaise, et l'enthousiasme du chant et de la musique. Elle se produira ce vendredi au Palais des Congrès pour un spectacle sincère, vivant et attaché à la sensibilité artistique si particulière des Irlandais.

À 20 h 30
Palais des Congrès et de la Culture
Rue d'Arcole
Contact : 02 43 43 59 59
Tarifs : de 35,20 à 48,20 euros



Pour ce dernier jour d'octobre, L'Abbaye Royale de L'Épau se pare de ses plus affreuses décorations.

En avant Halloween !

L'Abbaye Royale de L'Épau organise différents ateliers pour fêter Halloween en toute convivialité.

Mercredi 30

Vous les aimez souriantes ? Grimaçantes ? Avec des yeux en croix ou en triangle ? Apprenez à faire la plus parfaite des citrouilles d'Halloween pour embellir le balcon, le jardin ou la maison. Les animateurs vous dévoileront leurs secrets et les différentes techniques pour réaliser des décorations d'Halloween uniques. Laissez libre cours à votre imagination pour une décoration effrayante personnalisée. Cet atelier est ouvert à tous, aux adultes comme aux enfants !

De 15 à 17 heures
Abbaye Royale de L'Épau
Route de Changé
À Yvré-l'Évêque
Contact : 02 43 84 22 29
Tarifs : de 3 à 5,50 euros

Jeudi 31

Venez découvrir les secrets de l'Abbaye autrement en chassant les fantômes d'Halloween ! C'est muni d'une carte que vous pourrez obtenir des indices qui mènent au fameux trésor. Mais attention car celui-ci ne pourra dévoiler ses secrets que si vous parvenez à attraper les fantômes sur votre chemin. À réserver aux enfants qui n'ont pas (trop) peur de l'ambiance d'Halloween et pour les grands qui aiment les jeux de piste.

De 11 à 18 heures
Abbaye Royale de L'Épau
Tarifs : de 3 à 5,50 euros
GRATUIT jusqu'à 10 ans

SPECTACLES (SUITE)

JUSQU'AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE
Il Teatro di Pinocchio



Il Teatro di Pinocchio présente « Bellissimo » un spectacle unique dans sa conception puisqu'il unit l'art de la comédie et des marionnettes dans un magnifique chapiteau transformé en théâtre à l'italienne. Au cœur de la « Commedia dell'Arte », vous serez transporté en Italie par un spectacle interactif et rempli d'humour destiné aussi bien aux enfants qu'aux adultes.

À 16 heures
Chapiteau
Promenade Newton
Contact : 06 68 20 67 61
Tarifs : de 11 à 16 euros

DU MERCREDI 6 AU VENDREDI 8
NOVEMBRE
« Vertikal »



Dans sa dernière création, le chorégraphe Mourad Merzouki explose les codes de la danse hip-hop. Equipés de baudriers, ses danseurs explorent la danse verticale dans des mouvements qui semblent en apesanteur. Sur une musique électronique originale, les interprètes grimpent aux murs, se poursuivent, s'échappent et s'envolent. Des images fortes, des corps desquels émergent une sensibilité et une sensualité, forment l'essentiel de ce spectacle aérien.

À 19 heures le 6 novembre
À 20 heures les 7 et 8 novembre
Les Quinconces
4 place des Jacobins
Contact : 02 43 50 21 50
Tarif : 23 euros



La semaine prochaine, retrouvez
l'interview de
Fabrice MIDAL
sur la méditation



THÉÂTRE

JEUDI 31 « Je te regarde »

Les répétitions du spectacle « Je te regarde » d'Alexandra Badéa seront ouvertes au public ce jeudi. L'équipe artistique en résidence au théâtre Paul Scarron échangera ensuite avec lui pour expliquer le processus de création de cette pièce.

De 18 h 30 à 19 h 30
Théâtre Paul Scarron
8 place des Jacobins
Contact : 02 43 47 36 52
Entrée libre

DU MARDI 5 AU SAMEDI 23 NOVEMBRE « Item »

François Tanguy et le Théâtre du Ra-deau présentent leur nouvelle création intitulée « Item ». Il s'agit d'une pièce où littérature, poésie, essai et musique s'entremêlent pour un geste théâtral poétique et singulier.

Horaires selon les dates
La Fonderie
2 rue de la Fonderie
Contact : 02 43 50 21 50
Tarif : 12 euros
Plus d'informations sur le site de La Fonderie : <https://www.lafonderie.fr/item/>

SPORT

DU JEUDI 31 AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE Saut d'obstacles



Abramova Kseniya

À quelques foulées du Mans, les champions du saut d'obstacles vous attendent à Yvré-l'Évêque pour quatre jours de compétition. La Tournée des As de Saut d'Obstacles accueille des professionnels, des amateurs, des clubs et des poneys pour ce moment fort de l'année.

De 8 à 19 heures
Pôle Européen du cheval
Route de Feumisson
À Yvré-l'Évêque
Contact : 02 43 89 66 93
Entrée libre

L'après-midi
Arche de la Nature
51 rue de l'Estrel
Contact : 02 43 50 38 45
Tarif : 7,50 euros

De 14 à 18 heures
Arche de la Nature
Entrée Libre

À 20 h 30
Palais des Congrès
Rue d'Arcole
Contact : 02 43 43 59 59
Tarifs : de 17 à 29,20 euros



Jessica Hyde

L'Arche de la Nature prodigue ses conseils avisés pour découvrir la faune et la flore.

Fête et atelier nature

L'Arche de la Nature organise des ateliers pour mettre en avant le savoir-faire traditionnel et les produits de saison.

Samedi 2

Nadia Boillot-Gypreau, installée avec son mari dans sa boutique-brocante-atelier « Le temps retrouvé » à La Chartre sur le Loir, animera à l'Arche de la Nature un atelier intitulé « La petite fabrique de papier ». Il vous permettra de réaliser toutes sortes de papiers de manière artisanale. Venez créer le vôtre à base de végétaux : lin, chanvre, ortie, pelures d'oignons, poireaux... ou fabriquer une jolie boîte à secrets, au choix en fibres de cacao naturel ou en bande dessinée vintage. L'animatrice a expérimenté de nombreuses techniques de fabrication lors de ses voyages autour du monde et adore transmettre ses savoirs. Cet atelier est limité à dix personnes.

Dimanche 3

L'Arche de la Nature organise la très attendue fête de la pomme et de la châtaigne, signe que l'automne est bien présent. Croquez à pleines dents les reinettes du Mans, bouets de Bonnétable et autres pommes de Paradis, présentées par l'association des « Croqueurs de pommes ». Les amateurs de machines agricoles retrouveront l'alambric, le pressoir actionné par un percheron et la cidreuse. Vous pourrez déguster le jus fraîchement produit. La confrérie des Nouzillards de Lavernat célébrera le nouzillard, une variété sarthoise de châtaigne. À déguster sans modération, comme les bourdons, tartes, et autres pâtisseries qui seront proposés ce jour.

EXPOSITION

À PARTIR DU LUNDI 4 NOVEMBRE Guitar ON/OFF

Les Quinconces



Le théâtre des Quinconces organise une exposition interactive originale. Entrez à l'intérieur d'une guitare géante de vingt mètres de long et (re) découvrez l'instrument le plus populaire et universel au monde. L'exposition Guitar ON/OFF propose aussi de découvrir la guitare en tant qu'objet scientifique, technique et musical.

De 9 heures à 16 h 30
Théâtre des Quinconces
4 place des Jacobins
Contact : 02 43 95 53 37
GRATUIT

CONCERT

MERCREDI 6 NOVEMBRE Leprest Symphonique – ONPL

C'est animé par le souci de créer des passerelles entre des mondes qui se côtoient sans bien se connaître que l'ONPL a initié ce projet de Leprest Symphonique sur scène. Quatre artistes aux parcours différents et un orchestre unis par le même souci d'exigence : Clarika, Sanseverino, Cyril Mokaiesh et Romain Didier, compagnon de route d'Allain Leprest et orchestrateur de ce Leprest Symphonique. Une soirée d'émotion au Palais des Congrès, servie par de sublimes interprètes de la poésie d'Allain Leprest.



À DOMICILE

Une nouvelle vision de la vie

Choisissez votre équipement optique chez vous, en toute tranquillité, avec l'accompagnement personnalisé d'un opticien diplômé

POUR EN SAVOIR PLUS

08 09 54 2000

Service gratuit
+ prix appel



MON OPTICIEN VIENT Chez moi

Le service Optic 2000 à domicile permet, sur demande préalable du client, la délivrance de monture équipée de verres correcteurs au domicile du client conformément à la réglementation en vigueur. Service soumis à conditions et présentation d'une prescription médicale en cours de validité, proposé dans certaines zones par les magasins participants sur rendez-vous (jours et heures variables selon les magasins). Voir magasins participants et conditions sur www.optic2000.com ou en contactant ce numéro (lundi au vendredi de 9h30 à 18h depuis la France métropolitaine). Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés revêtus, conformément à la réglementation, du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement. Demandez conseil à votre opticien. Juin 2019. SIREN 326 980 018 RCS NANTERRE.



Retrouvez les avis des internautes sur les derniers films

maville
www.lemans.maville.com

Du 30 octobre au 5 novembre 2019

CGR LE COLISÉE

5 EST LE NUMÉRO PARFAIT

Sortie le 23/10/2019, 1h46, **Drame**, Thriller, de Igot. Avec Toni Servillo, Valeria Golino, Carlo Buccirosso...

mer. 30, ven. 1: 15h45 / jeu. 31, sam. 2, lun. 4, mar. 5: 13h30 / dim. 3: 11h, 15h45 (VO)

ABOMINABLE

Sortie le 23/10/2019, 1h37, **Aventure**, Animation, de Jill Culton, Todd Wilderman. Avec Chloe Bennet, Sarah Paulson, Tenzing Norgay Trainor...

mer. 30, ven. 1: 13h30, 16h20, 18h10 / jeu. 31, sam. 2, mar. 5: 13h30, 15h45, 18h / dim. 3: 11h, 13h30, 16h20, 18h10 / lun. 4: 13h30, 16h20.

ANGRY BIRDS : COPAINS COMME COCHONS

Sortie le 16/10/2019, 1h37, **Animation**, Comédie, de Thurop Van Orman. Avec Jason Sudeikis, Josh Gad, Karin Viard...

mer. 30, sam. 2: 16h20 / jeu. 31, mar. 5: 13h30 / ven. 1: 15h45 / dim. 3: 11h, 13h45. (A partir de 6 ans)

CDM : CORSE SAUVAGE

Sortie le 15/08/2018, 1h30, **Documentaire**, de Jeanne Baron, Adèle Jacques, Sébastien Toda.

lun. 4: 14h30, 20h30.

DEBOUT SUR LA MONTAGNE

Sortie le 30/10/2019, 1h48, **Comédie dramatique**, de Sébastien Betbeder. Avec William Lebghil, Izia Higelin, Bastien Bouillon... Stan, Hugo et Bérénice ont grandi dans les montagnes. Ils étaient inséparables. 15 ans plus tard, devenus des adultes un peu abîmés par la vie, ils se retrouvent dans le village de leur enfance...

mer. 30: 13h30, 18h10, 20h30 / jeu. 31, mar. 5: 13h30, 16h, 18h, 20h30 / ven. 1, dim. 3: 13h30, 18h, 20h30 / sam. 2: 16h, 18h10, 20h30 / lun. 4: 13h30, 16h, 18h10, 20h30.

DONNE-MOI DES AILES

Sortie le 09/10/2019, 1h53, **Aventure**, de Nicolas Vanier. Avec Jean-Paul Rouve, Mélanie Doutey, Louis Vazquez...

mer. 30, ven. 1, sam. 2: 13h30 / jeu. 31, lun. 4, mar. 5: 15h45 / dim. 3: 11h.

HORS NORMES

Sortie le 23/10/2019, 1h55, **Comédie**, de Eric Toledano, Olivier Nakache. Avec Vincent Casse, Reda Kateb, Hélène Vincent...

mer. 30, ven. 1: 15h30, 18h, 20h30 / jeu. 31, sam. 2, lun. 4, mar. 5: 15h45, 18h, 20h30 / dim. 3: 11h, 15h30, 18h, 20h30.

JOKER

Sortie le 09/10/2019, 2h02, **Drame**, de Todd Phillips. Avec Joaquin Phoenix, Robert De Niro, Zazie Beetz...

mer. 30, sam. 2, dim. 3, lun. 4: 15h30 / jeu. 31, ven. 1, mar. 5: 15h30, 18h, mer. 30, sam. 2, dim. 3: 18h, 20h30 / jeu. 31, ven. 1, lun. 4, mar. 5: 20h30 (VO) (Int. -12 ans)

LA GRANDE CAVALE

Sortie le 09/10/2019, 1h25, **Famille**, Animation, de Christoph Lauenstein, Wolfgang Lauenstein. Avec Alexandra Neldel, Axel Prah, Santiago Ziesmer...

mer. 30, sam. 2: 13h30 / ven. 1: 13h45 / dim. 3: 11h. (A partir de 6 ans)

MALÉFIQUE : LE POUVOIR DU MAL

Sortie le 16/10/2019, 1h59, **Fantastique**, **Aventure**, de Joachim Ronning. Avec Angelina Jolie, Elle Fanning, Harris Dickinson...

mer. 30, ven. 1: 16h, 20h30 / jeu. 31, sam. 2: 13h30, 18h05, 20h30 / dim. 3: 13h30, 18h10, 20h30 / lun. 4: 15h45, 18h / mar. 5: 13h30, 18h05.

PEPPA PIG FÊTE HALLOWEEN

Sortie le 19/10/2019, 0h50, **Animation**.

mer. 30, sam. 2: 15h15 / dim. 3: 11h.

RETOUR À ZOMBIELAND

Sortie le 30/10/2019, 1h39, **Comédie**, **Epouvante-horreur**, de Ruben Fleischer. Avec Woody Harrelson, Emma Stone...

mer. 30, ven. 1: 13h30, 15h45, 18h, 20h30 / jeu. 31, lun. 4: 13h30, 18h20, 20h30 / sam. 2: 13h30, 15h45, 18h20, 20h30 / dim. 3: 13h30, 15h45, 18h / mar. 5: 13h30, 18h20, dim. 3, mar. 5: 20h30 (VO) (Scènes pouvant heurter le public)

SLEEPY HOLLOW, LA LÉGENDE DU CAVALIER SANS TÊTE

Sortie le 09/02/2000, 1h45, **Fantastique**, **Thriller**, de Tim Burton. Avec Johnny Depp, Christina Ricci, Christopher Walken...

mer. 30, ven. 1: 18h15 / dim. 3: 15h45 / mar. 5: 20h30 (VO) (Int. -12 ans)

STEPHEN KING'S DOCTOR SLEEP

Sortie le 30/10/2019, 2h32, **Thriller**, **Fantastique**, de Mike Flanagan. Avec Ewan McGregor, Rebecca Ferguson, Kyliegh Curran...

mer. 30, ven. 1, lun. 4: 13h30, 17h45 / jeu. 31, sam. 2, mar. 5: 15h30, 17h45 / dim. 3: 13h30, 20h30, mer. 30, jeu. 31, ven. 1, sam. 2, lun. 4, mar. 5: 20h30 / dim. 3: 17h45 (VO) (Int. -12 ans)

TERMINATOR: DARK FATE

Sortie le 23/10/2019, 2h09, **Action**, **Science fiction**, de Tim Miller. Avec Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Mackenzie Davis...

mer. 30, ven. 1, sam. 2: 13h30, 20h30 / jeu. 31, mar. 5: 13h30, 15h30, 20h30 / dim. 3: 13h30, 15h45, 20h30 / lun. 4: 13h30, 18h, 20h30. (Scènes pouvant heurter le public)

LE ROYAL

AU NOM DE LA TERRE

Sortie le 25/09/2019, **Drame**, de Edouard Bergeon. Avec Guillaume Canet, Veerle Baetens, Anthony Bajon...

jeu. 31, lun. 4: 20h30.

BACURAU

Sortie le 25/09/2019, 2h12, **Drame**, **Thriller**, de Kleber Mendonça Filho, Juliano Dornelles. Avec Barbara Colen, Sônia Braga, Udo Kier...

mer. 30: 20h30 / sam. 2, dim. 3: 18h. (Int. -12 ans)

BONJOUR LE MONDE !

Sortie le 02/10/2019, 1h10, **Animation**, de Anne-Lise Koehler, Eric Serre.

mer. 30: 10h.

CEUX QUI TRAVAILLENT

Sortie le 25/09/2019, 1h42, **Drame**, de Antoine Russbach. Avec Olivier Gourmet, Adèle Bochatay, Louka Minnella...

ven. 1, sam. 2: 20h30 / dim. 3: 16h / mar. 5: 18h.

LA FAMEUSE INVASION DES OURS EN SICILE

Sortie le 09/10/2019, 1h22, **Animation**, de Lorenzo Mattotti. Avec Leila Bekhti, Jean-Claude Carrière, Thierry Hancisse...

mer. 30: 16h.

LE COCHON, LE RENARD ET LE MOULIN

Sortie le 06/03/2019, 0h50, **Animation**, de Erick Oh.

mer. 30: 15h. (A partir de 6 ans)

LES ENFANTS DE LA MER

Sortie le 10/07/2019, 1h51, **Animation**, de Ayumu Watanabe. Avec Mana Ashida, Hiroyuki Ishibashi, Seishû Uragami...

dim. 3: 14h.

LOUPS TENDRES ET LOUFOQUES

Sortie le 16/10/2019, 0h52, **Animation**.

jeu. 31: 16h / ven. 1: 10h.

MA FOLLE SEMAINE AVEC TESS

Sortie le 18/09/2019, 1h23, **Famille**, de Steven Wouterlood. Avec Sonny Coops van Uuteren, Josephine Arendsen, Jennifer Hoffman...

ven. 1: 16h. (A partir de 6 ans)

PAT ET MAT EN HIVER

Sortie le 20/11/2019, 0h40, **Famille**, **Animation**.

Programme de courts métrages dont les héros sont Pat et Mat.

AVANT-PREMIERE : dim. 3: 10h.

TOUT EN HAUT DU MONDE

Sortie le 27/01/2016, 1h20, **Animation**, de Rémi Chayé. Avec Christa Théret.

jeu. 31: 14h. (A partir de 8 ans)

LES CINÉASTES

ALICE ET LE MAIRE

Sortie le 02/10/2019, 1h43, **Comédie Dramatique**, de Nicolas Pariser. Avec Fabrice Lucchini, Anaïs Demoustier, Nora Hamzawi...

lun. 4: 14h.

AU BOUT DU MONDE

Sortie le 23/10/2019, 2h00, **Drame**, de Kiyoshi Kurosawa. Avec Atsuko Maeda, Ryô Kase, Shôta Sometani...

ven. 1: 21h30 / lun. 4: 20h / mar. 5: 15h30. (VO)

BONJOUR LE MONDE !

Sortie le 02/10/2019, 1h10, **Animation**, de Anne-Lise Koehler, Eric Serre.

mer. 30: 14h / jeu. 31, dim. 3: 11h.

CAMILLE

Sortie le 16/10/2019, 1h30, **Drame**, de Boris Lojkine. Avec Nina Meurisse, Fiacre Bindala, Bruno Todeschini...

mer. 30: 11h / ven. 1, mar. 5: 13h30 / sam. 2: 18h / dim. 3: 13h15. (Scènes pouvant heurter le public)

CHAMBRE 212

Sortie le 09/10/2019, 1h30, **Comédie**, **Drame**, de Christophe Honoré. Avec Chiara Mastroianni, Vincent Lacoste, Camille Cottin...

mer. 30: 18h20 / ven. 1: 19h45 / sam. 2: 16h10 / lun. 4: 16h15 / mar. 5: 16h50.

CHICHINETTE, MA VIE D'ESPIONNE

Sortie le 30/10/2019, 1h26, **Documentaire**, de Nicola Hens. Avec Marthe Hoffnang.

mer. 30: 15h10 / jeu. 31: 18h15 / ven. 1, mar. 5: 13h30 / dim. 3: 15h. (VO)

DANIEL DARCY, PIÈCES OF MY LIFE

Sortie le 24/07/2019, 1h45, **Documentaire**, de Marc Dufaud, Thierry Villeneuve. Avec Daniel Darc, Frédéric Lo, Georges Betzounis...

lun. 4: 20h.

FURIE

Sortie le 06/11/2019, **Thriller**, **Epouvante-horreur**, de Olivier Abbou. Avec Adama Niane, Stéphane Caillard, Paul Hamy...

Inspiré de faits réels. Le temps des vacances d'été, Chloé et Paul Diallo prêtent leur mai-

son à la nounou de leur fils.

AVANT-PREMIERE : ven. 1: 21h30. (Int. -16 ans)

IRRINTZINA

Sortie le 11/10/2017, 1h41, **Documentaire**, de Sandra Blondel, Pascal Hennequin.

mar. 5: 20h.

LA CORDILLÈRE DES SONGES

Sortie le 30/10/2019, 1h25, **Documentaire**, de Patricio Guzmán.

mer. 30: 13h30, 16h45 / jeu. 31: 18h / ven. 1: 17h45 / sam. 2: 16h, 19h45 / dim. 3: 16h40 / lun. 4: 16h / mar. 5: 15h15, 18h30. (VO)

LA FAMEUSE INVASION DES OURS EN SICILE

Sortie le 09/10/2019, 1h22, **Animation**, de Lorenzo Mattotti. Avec Leila Bekhti, Jean-Claude Carrière, Thierry Hancisse...

mer. 30: 16h, 18h / jeu. 31, ven. 1: 10h, 14h / sam. 2: 14h, 17h30 / dim. 3: 16h30, 18h15.

LA TORTUE ROUGE

Sortie le 29/06/2016, 1h20, **Animation**, de Michael Dudok de Wit.

ven. 1: 14h.

LE COCHON, LE RENARD ET LE MOULIN

Sortie le 06/03/2019, 0h50, **Animation**, de Erick Oh.

mer. 30: 10h / jeu. 31: 17h / sam. 2: 15h30. (A partir de 6 ans)

LE TRAÎTRE

Sortie le 23/10/2019, 2h31, **Biopic**, **Drame**, de Marco Bellocchio. Avec Pierfrancesco Favino, Maria Fernanda Cândido, Fabrizio Ferracane...

mer. 30, jeu. 31, lun. 4: 13h30, 20h / ven. 1: 15h10, 18h45, 21h30 / sam. 2: 13h30, 18h45, 21h30 / dim. 3: 13h45, 17h20, 20h / mar. 5: 15h15, 20h. (VO) (Scènes pouvant heurter le public)

LES ENFANTS DE LA MER

Sortie le 10/07/2019, 1h51, **Animation**, de Ayumu Watanabe. Avec Mana Ashida, Hiroyuki Ishibashi, Seishû Uragami...

mer. 30: 10h / sam. 2: 15h30, jeu. 31: 14h. (VO)

LES FLEURS AMÈRES

Sortie le 18/09/2019, 1h36, **Drame**, de Olivier Meys. Avec Qi Xi, Xi Wang, Zeng Meihuizi...

lun. 4: 16h. (VO)

LES FRAISES SAUVAGES

Sortie le 26/12/1957, 1h32, **Drame**, de Ingmar Bergman. Avec Victor Sjöström, Bibi Andersson, Ingrid Thulin...

jeu. 31: 20h / dim. 3: 18h15 / mar. 5: 13h30. (VO)

LOUPS TENDRES ET LOUFOQUES

Sortie le 16/10/2019, 0h52, **Animation**.

jeu. 31, ven. 1: 16h / dim. 3: 11h.

MA FOLLE SEMAINE AVEC TESS

Sortie le 18/09/2019, 1h23, **Famille**, de Steven Wouterlood. Avec Sonny Coops van Uuteren, Josephine Arendsen, Jennifer Hoffman...

jeu. 31: 16h / sam. 2: 14h. (A partir de 6 ans)

MARTIN EDEN

Sortie le 16/10/2019, 2h08, **Drame**, de Pietro Marcello. Avec Luca Marinelli, Carlo Cecchi, Marco Leonardi...

jeu. 31, mar. 5: 13h30 / ven. 1: 15h15 / sam. 2: 21h30 / dim. 3: 11h. (VO)

MATTHIAS & MAXIME

Sortie le 16/10/2019, 1h59, **Drame**, de Xavier Dolan. Avec Gabriel D'Almeida Freitas, Xavier Dolan, Anne Dorval...

mer. 30, dim. 3: 20h / jeu. 31, lun. 4, mar. 5: 17h45 / ven. 1, sam. 2: 21h30.

PAPICHA

Sortie le 09/10/2019, 1h45, **Drame**, de Mounia Meddour. Avec Lyna Khoudiri, Shirine Bourella, Amira Hilda Douaouda...

mer. 30, dim. 3: 11h. (VO)

PAT ET MAT EN HIVER

Sortie le 20/11/2019, 0h40, **Famille**, **Animation**.

Programme de courts métrages dont les héros sont Pat et Mat.

AVANT-PREMIERE : mer. 30: 11h / ven. 1: 17h30 / sam. 2: 16h30 / dim. 3: 15h30.

POUR SAMA

Sortie le 09/10/2019, 1h35, **Documentaire**, de Waad al-Kateab, Edward Watts.

lun. 4: 18h. (VO) (Scènes pouvant heurter le public)

SORRY WE MISSED YOU

Sortie le 23/10/2019, 1h40, **Drame**, de Ken Loach. Avec Kris Hitchen, Debbie Honeywood, Rhys Stone...

mer. 30: 16h15, 18h, 20h / jeu. 31, lun. 4, mar. 5: 16h, 18h, 20h / ven. 1: 15h30, 17h30, 19h30 / sam. 2: 17h50, 19h30, 21h30 / dim. 3: 16h30, 18h15, 20h. (VO)

TOUT EN HAUT DU MONDE

Sortie le 27/01/2016, 1h20, **Animation**, de Rémi Chayé. Avec Christa Théret.

mer. 30: 16h / dim. 3: 14h. (A partir de 8 ans)

UN MONDE PLUS GRAND

Sortie le 30/10/2019, 1h40, **Drame**, de Fabienne Berthaud. Avec Cécile de France, Narantsetseg Dash, Tserendarjav Dashnyam...

mer. 30: 14h, 18h10, 20h / jeu. 31: 16h15, 20h / ven. 1: 17h50, 19h40 / sam. 2: 13h30,

19h40 / dim. 3: 13h30, 15h30, 20h / lun. 4: 14h, 18h / mar. 5: 18h, 20h.

UN PETIT AIR DE FAMILLE

Sortie le 11/09/2019, 0h43, **Animation**.

jeu. 31: 10h / ven. 1: 10h30 / sam. 2: 17h30.

MÉGA CGR

ABOMINABLE

Sortie le 23/10/2019, 1h37, **Aventure**, **Animation**, de Jill Culton, Todd Wilderman. Avec Chloe Bennet, Sarah Paulson, Tenzing Norgay Trainor...

mer. 30, jeu. 31, ven. 1, sam. 2, dim. 3: 11h15, 13h30, 15h45, 17h50, 20h / lun. 4, mar. 5: 17h50.

ANGRY BIRDS : COPAINS COMME COCHONS

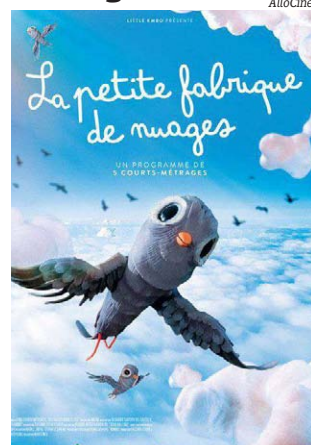
Sortie le 16/10/2019, 1h37, **Animation**, **Comédie**, de Thurop Van



CINÉMA

MERCREDI 30
« La petite fabrique de nuages »

AlloCiné



Partez à la conquête du ciel avec « La petite fabrique de nuages », cinq courts-métrages poétiques. Vu d'en bas ou vu d'en haut, le ciel est toujours le théâtre de spectacles extraordinaires, que l'on soit un oiseau migrateur, un lémurien explorateur, un chasseur d'étoiles ou une petite tortue de terre !

Mercredi 30
À 15 heures
Espace culturel Henri Salvador
Place de la Gironde
À Coulaines
Contact : 02 43 74 35 10
À partir de trois ans
Tarif : 3,50 euros

VISITE

JEUDI 31
« La forêt qui fait peur »

Pixabay



En ce jour d'Halloween, venez découvrir le monde forestier qui « fait peur » à partir de devinettes et d'expériences sonores, tactiles, visuelles, olfactives et même gustatives ! Le musée Carnuta, maison de l'Homme et de la forêt, propose cette visite pour toute la famille. Venez déguisés et n'ayez pas peur des rencontres que vous pourriez faire...

À 14 h 30
Carnuta
2 rue du Bourg Ancien
À Jupilles
Contact : 02 43 38 10 31
Tarifs : de 5 à 7 euros

CINÉMA

MERCREDI 30, JEUDI 31,
SAMEDI 2 NOVEMBRE
« Le cochon, le renard et le moulin »

AlloCiné



Pendant les vacances scolaires, Les Cinéastes proposent de nombreux films pour les enfants dans le cadre du festival « Graines d'images », comme « Le cochon, le renard et le moulin ». Ce film d'animation relate les aventures d'un jeune cochon et de son père, qui vivent au sommet d'une colline menacée par un gros nuage noir.

Mercredi à 10 heures
Jeudi à 17 heures
Samedi à 15 h 30
Les Cinéastes
Place des Comtes du Maine
Contact : 02 43 51 28 18
À partir de cinq ans
Tarif : 4 euros

CINÉMA

DU MERCREDI 30 AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE
« La fameuse invasion des ours en Sicile »

AlloCiné



Les Cinéastes proposent la projection du film d'animation « La fameuse invasion des ours en Sicile ». Tout commence le jour où Tonio, le fils du roi des ours, est enlevé par des chasseurs dans les montagnes de Sicile... Profitant de la rigueur d'un hiver qui menace son peuple de famine, le roi Léonce décide d'envahir la plaine où habitent les hommes.

Mercredi à 16 et 18 heures
Jeudi à 10 et 14 heures
Vendredi à 10 et 14 heures
Samedi à 14 heures et 17 h 30
Dimanche à 16 h 30 et 18 h 15
Les Cinéastes
Place des Comtes du Maine
Contact : 02 43 51 28 18
À partir de six ans
Tarif : 4 euros

CINÉMA

DIMANCHE 3 NOVEMBRE
« Les enfants de la mer »

AlloCiné



Toujours dans le cadre du festival « Graines d'images », le cinéma Le Royal diffusera le film « Les enfants de la mer » du réalisateur japonais Ayumu Watanabe. Ruka, jeune collégienne, vit avec sa mère, avec qui elle ne s'entend pas toujours très bien. Elle se consacre à sa passion du handball. Hélas, elle se fait injustement exclure de son équipe le premier jour des vacances...

À 14 heures
Le Royal
409 avenue Félix Geneslay
Contact : 02 43 84 58 62
À partir de 12 ans
Tarif : 4 euros

24h

LE MANS®

13-14 JUIN 2020

JE FONCEEEEE!

NOUVEAU

TARIF **EARLY** 82€ AU LIEU DE 89€

jusqu'au 31 janvier 2020* ticket.lemans.org

* Early = prévente. Tarif Enceinte Générale Semaine 24 Heures du Mans 2020, accès gratuit pour les enfants de moins de 16 ans (nés après le 14 juin 2004). Le plein tarif de 89€ s'applique à partir du 1^{er} février 2020.



#LEMANS24



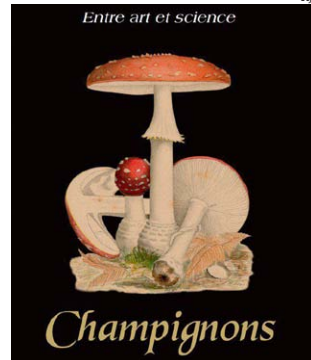


De la cueillette à l'assiette

LECTURES

Champignons : aquarelles d'Élie Cottureau

Entre art et science



Véritable trésor patrimonial, les planches aquarellées de champignons peintes par Élie Cottureau (1867-1952) dormaient dans les réserves du musée bibliothèque de la petite cité de caractère de Saint-Calais depuis la mort de leur créateur. Personne ne savait qu'elles existaient sauf une poignée de curieux. Alain Ménil et ses alter ego : Jean-Pierre Guyard, Liselle Heuzard-Hureau, Philippe Landais et Pauline Pillet, cinq passionnés de nature et d'écriture, ont réveillé les belles endormies. Les œuvres, pour certaines plus vraies que nature, sont réunies dans cet album.

Itf imprimeurs, 2019
Disponible dans les librairies mancelles et auprès de la rédaction de la Vie mancelle & sarthoise
Contact : guyard.vms@gmail.com

Les 50 règles d'or du cueilleur de champignons

Ce petit livre de Guillaume Eyssartier, recommandé par André Février, président de la Société Mycologique de la Sarthe, dévoile en 50 règles d'or comment être un parfait ramasseur de champignons. Au programme : comprendre le cycle de vie des champignons, reconnaître les arbres, ne pas suivre la lune, être équipé d'un bon guide, développer son nez, etc.

Éditions Larousse, 2018

Qui dit automne, dit champignons. La cueillette et la cuisine des champignons sont des activités phares de la saison. Pourtant, celles-ci ne s'improvisent pas. André Février, président de la Société Mycologique de la Sarthe (photo), livre ses recommandations pour bien les choisir et William Sarazin, gérant du restaurant Popotte et Papilles, nous présente ses recettes (page 9).

Société Mycologique de la Sarthe
Permanence le lundi de 15 à 18 heures
Maison de l'Eau
51 rue de l'Esterel
porte n°2
Contact : myco-sarthe@orange.fr
societemycologiquedelasarthe.jimdo.com/

Julie Marchand
julie.marchand@lemans.maville.com

Bottes aux pieds, panier en osier dans une main, canif dans l'autre, les amateurs de cueillette se pressent à l'Arche de la Nature à cette période de l'année. Pour André Février, président de la Société Mycologique de la Sarthe depuis 2013, la période est particulièrement propice à la récolte. « Avec la quantité de pluie qui vient de tomber, je pense qu'on va avoir une explosion de cèpes cette année », affirme le mycologue, âgé de 73 ans, qui préfère l'appellation de... mycophile. « Pour moi, un mycologue est un professionnel, comme un biologiste. Je préfère dire que je suis un amoureux de l'étude des champignons », sourit André Février, à la retraite, qui se consacre aujourd'hui



pleinement à sa passion. Pendant la saison, chaque week-end, le spécialiste emmène les apprentis chasseurs dans les forêts sarthoises pour leur faire découvrir ce monde passionnant des champignons.

La chanterelle jaunissante

Parmi les bolets, cèpes de Bordeaux, bolets à pied rouge, girolles et autres pieds de mouton, les curieux pourront apercevoir un spécimen plus rare à l'Arche de la Nature : la chanterelle jaunissante. « À l'origine, c'est un champignon qu'on trouve en montagne mais on peut le cueillir en Sarthe ! Il est particulier, très parfumé. Il sent la mirabelle », décrit le passionné qui alerte sur les dangers de certaines variétés. En effet, une minorité seulement de ces

habitants des bois sont comestibles. D'autres peuvent s'avérer toxiques, voire mortelles. « On ne s'improvise pas mycologue, ça ne s'apprend pas dans les livres. Une photo, c'est l'état d'un champignon à un moment donné de sa vie. Son apparence varie selon son âge et la météo. D'où l'intérêt de suivre des stages pratiques auprès de professionnels », explique André Février, qui confie passer « deux heures par jour minimum » pour actualiser ses connaissances. « La mycologie évolue tous les six mois, il y a énormément de changement dans tout ce qui touche à la comestibilité et la toxicité. La mycologie est une science », précise-t-il. Côté équipement, le passionné rappelle les principes élémentaires de prudence. « On ne part pas avec un sac en

plastique, c'est une hérésie ! À partir du moment où l'on enferme des champignons, des moisissures peuvent apparaître. Il faut un contenant ouvert, un petit panier par exemple. Il faut aussi prendre un couteau, non pas pour couper le pied du champignon mais pour le détacher. C'est une obligation. Le pied permet de faire la différence entre les espèces. En cas de confusion avec un autre spécimen, cela peut avoir des conséquences désastreuses », explique-t-il. Enfin, après la cueillette, direction la cuisine. « Il faut les consommer bien cuits, dans les deux jours maximum ». Sans oublier la règle absolue : « On met uniquement dans l'assiette les champignons qu'on a formellement identifiés comme comestibles ! »



©Aline Chardon

La semaine prochaine, découvrez

la psychopédagogie positive

avec Fabienne Beauducel



« Les champignons se cuisinent immédiatement »

SES RECETTES

Poêlée de champignons et œuf mollet

William Sarazin

Les ingrédients

(Pour une personne)

Une poignée de pleurotes, champignons de Paris, girolles, cèpes et trompettes-de-la-mort
Un œuf
Une échalote
Un peu de beurre
Une petite botte de persil
Une gousse d'ail hachée

La préparation

1. Faire cuire dans une poêle à feu doux l'échalote dans du beurre et ajouter les champignons, l'ail et le persil.
2. Déposer le mélange dans une assiette.
3. Faire cuire l'œuf pendant six minutes dans de l'eau bouillante. Il faut que le blanc de l'œuf ait coagulé mais le jaune doit être encore coulant.
4. Faire refroidir l'œuf, l'écaler et le déposer sur les champignons revenus à la poêle.
5. Ajouter sur le dessus une petite vinaigrette au vinaigre de Xérès.

Poitrine de porc confite, cèpes et sauce au foie gras

Pixabay

Les ingrédients

(Pour quatre personnes)

800 g de poitrine de porc Cénomane (porc de la Sarthe)
50 cl de bouillon de légumes
Quelques cèpes
Une purée de pomme de terre faite maison aux éclats de châtaignes

La préparation

1. Faire cuire au four 7 à 8 heures la poitrine de porc à basse température dans le bouillon de légumes pour la faire confire.
2. La snacker et réaliser un jus de rôti avec les sucs restés dans le plat du four.
3. La servir avec une purée de pomme de terre aux éclats de châtaigne, des cèpes et une sauce au foie gras.

A.C.

astuce, si vous en avez une grande quantité, est de faire ce que l'on appelle une première cuisson. Cela consiste à les faire suer dans une poêle avec un peu de sel pour enlever la première eau de végétation, car un champignon est constitué à 90 % d'eau. Ensuite on les égoutte et on les met dans une boîte hermétique ou au congélateur.

Comment les nettoyer ?

Beaucoup de personnes pensent qu'il faut enlever la peau avant de les consommer. Pourtant, si celui-ci est bien nettoyé, il n'est pas utile de passer du temps à l'effeuiller. Il suffit de le frotter légèrement avec un pinceau pour lui enlever la terre. Surtout, ne les lavez pas à grandes eaux car ils absorbent l'eau comme des éponges.

Avec quelle boisson déguster des champignons ?

Je conseille un vin blanc sec fruité de la région comme du Jasnières. Pour les personnes qui préfèrent le vin rouge, il est possible de se laisser tenter par un Pineau d'Aunis léger et poivré. Ce dernier sied particulièrement avec la recette de poitrine de porc aux cèpes. C'est un délice ! Pour celles et ceux qui n'aiment pas le vin, je conseille un bon cidre artisanal, pas trop sucré. On ne pense pas toujours à ce mariage et pourtant cela fonctionne !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Popotte et Papilles
24 rue du docteur Leroy
Ouvert du mardi au samedi
De 12 à 14 heures
et de 19 à 23 heures
Contact : 02 43 80 78 05

Le Chalet
2 bis rue de Constantine
Ouvert tous les jours
De 18 h 45 à 23 heures
Sauf samedi et dimanche jusqu'à minuit
Contact : 02 43 25 43 48

A.C.

William Sarazin cuisine les champignons dans son restaurant Popotte et Papilles.

Aline Chardon
aline.chardon@lemans.maville.com

William Sarazin, âgé de 33 ans, est le chef gérant du restaurant Popotte et Papilles depuis 2014 ainsi que de l'établissement saisonnier Le Chalet, situés dans le centre-ville du Mans. Le Manceau, adepte du fait-maison et des produits frais, propose en ce moment à la carte plusieurs recettes à base de champignons de saison. Il nous donne ses astuces pour bien les choisir et les cuisiner.

Quel est votre parcours ?

William Sarazin : J'ai commencé par réaliser un brevet d'études professionnelles, un baccalauréat professionnel et un brevet de technicien supérieur en cuisine au Mans. Durant mes études, j'ai passé plusieurs concours comme celui du Meilleur Apprenti

de France, avant de partir six ans en Savoie. Mais Le Mans me manquait alors je suis revenu ici en 2014 et c'est à ce moment-là que j'ai ouvert mes deux restaurants. J'ai commencé par ouvrir Popotte et Papilles en 2014 puis j'ai poursuivi avec Le Chalet, un restaurant saisonnier ouvert six mois de l'année. Comme j'ai beaucoup aimé la Savoie, c'était un plaisir d'ouvrir cet établissement de spécialités savoyardes.

Que trouve-t-on comme champignons en ce moment ?

On en trouve beaucoup car c'est la pleine saison. Au restaurant, nous travaillons les girolles, les cèpes, les trompettes-de-la-mort, des chanterelles grises et jaunes. Les champignons de Paris sont présents toute l'année mais pour les autres, la saison va de septembre à janvier. Attention à ceux qui viennent de l'est ! Les meilleurs sont tout de même les champignons

locaux, ceux que l'on peut trouver dans notre région. Chez Popotte et Papilles, nous travaillons avec une champignonnière Sarthoise pour les pleurotes et les champignons de Paris.

Quels conseils donneriez-vous pour bien les choisir ?

Il faut qu'ils soient fermes et surtout pas jaunes en dessous. La couleur du champignon est un critère très important. Si des marques marron commencent à apparaître, alors plutôt que de les jeter faites-en des veloutés et des soupes.

Comment les conserver ?

Le mieux est de les cuisiner tout de suite après l'achat ou la cueillette. Mais si vraiment vous êtes dans l'impossibilité de le faire immédiatement, je conseille de les garder dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais attention, les champignons étant fragiles, vous ne pourrez les garder que 2 à 3 jours, pas plus. Mon





Découvrir Yvré-l'Évêque

Située à l'est de l'agglomération mancelle, Yvré-l'Évêque bénéficie d'un environnement agréable à vivre et à taille humaine. Ses commerces, ses événements, son parc de loisirs Papéa et son pôle européen du cheval en font une commune vivante et dynamique. Membre à part entière de la communauté urbaine Le Mans Métropole, la ville possède également un riche patrimoine historique : le Pont romain (*photo*), l'Abbaye royale de l'Épau ou encore l'Arche de la nature.

Contact (mairie) : 02 43 89 60 02



Le Pont romain

Dès l'occupation romaine, à cet endroit, un ouvrage permettait la traversée de l'Huisne. Au IX^e siècle, des pèlerins, venus récupérer les reliques de Saint Liboire (Évêque du Mans), furent témoins de la guérison miraculeuse d'un sourd-muet alors qu'il traversait le pont. Délabré, reconstruit à plusieurs reprises, il fût remis au XIX^e siècle dans son état primitif, tel qu'on peut le voir aujourd'hui.

Source : ville-yvreleveque.fr



Dans le centre bourg, un nouveau centre commercial vient d'être inauguré. Il accueille notamment une brasserie pizzeria.



Au centre de la commune trône l'église Saint-Germain, édifiée au XI^e siècle.



Le parc Jean du Bellay doit son nom à l'évêque du Mans, cousin du poète Joachim du Bellay.



L'Abbaye royale de l'Épau a été fondée en 1229 par Bérengère de Navarre, veuve de Richard Cœur de Lion.



Le Boulerie Jump accueille des compétitions nationales et internationales.

■ Les 5 incontournables

1. L'Abbaye royale de l'Épau – Route de Changé
2. Le Pont romain et le parc Jean du Bellay – Rue de Parence
3. L'Arche de la Nature – 51 rue de l'Estérel
4. Boulerie Jump, pôle européen du cheval – Route de Feumisson
5. Papéa Parc – Lieu-Dit Neptune



LA PHOTO DE LA SEMAINE

C'est l'automne !

Nicole.G

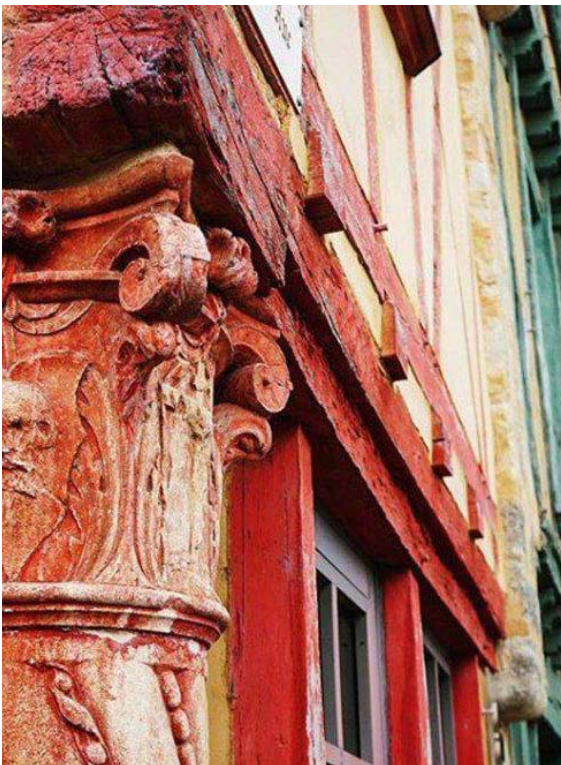


En cette belle saison, notre fidèle lectrice Nicole G. a photographié de magnifiques feuilles de vignes aux couleurs chatoyantes. Merci à elle pour ce sublime cliché. Si vous aussi vous souhai-

tez publier votre photo dans **lemans.maville**, postez-la avec le mot clé **#lemansmaville** ou envoyez-nous un mail à **redaction@lemans.maville.com** !

LE POST INSTAGRAM DE LA SEMAINE

Le Pilier Rouge



@ubnamandine

Le compte Instagram d'Amandine alias @ubnamandine regorge de clichés sur Le Mans. Elle a notamment photographié la Maison du

Pilier Rouge avec une légende à faire peur... Celle-ci raconte en effet qu'à l'époque cette maison était occupée par le bourreau de la ville et que la

couleur rouge du pilier serait issue du sang de ses victimes. De quoi faire de beaux rêves !

ubnamandine • Abonné(e)
Le Pilier Rouge

ubnamandine Maison du Pilier Rouge dans le Vieux Mans ➡

Une légende raconte que celle-ci était à l'époque occupée par le bourreau de la ville. 🧛🏻 On dit même que la couleur rouge du pilier serait issue du sang de ses victimes... Eh psst... De quoi bien dormir ce soir ! 🧛🏻 -

#lemans #sarthre #paysdelaloire #france #lemansmaville #lemanssurprend #lemanstourisme #amazinglemans #sarthetourisme #jaimelasarthe #sarthemeup #paysdelaloiretourisme #jaimelafrance #francetourisme #vieuxmans #citeplantagenet #botanique #leloire #sablaur

👍🗨️📤

Aimé par amazinglemans et 167 autres personnes

8 OCTOBRE

Ajouter un commentaire... Publi

LE PATIS

cabaret
Le Mans

diners spectacles

tous les week-ends

02 43 87 75 72
www.cabaretlepatis.com

02 43 87 75 72 www.cabaretlepatis.com

Avec **le mans.maville.com**

Jouez et tentez de **GAGNER**

4 PLACES

pour un dîner spectacle

au Cabaret Le Patis

formule "bonheur" d'une valeur de 79€/pers.

Bon à compléter*

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville : CP :

Tél. :

Mail :

Age : ☐ 18-25 ans ☐ 26-35 ans ☐ 36-45 ans ☐ 46 ans et +

☐ Propriétaire ☐ Locataire ☐ Je participe au jeu Lemansmaville et j'accepte les offres du groupe SIPA

* A renvoyer avant le lundi 2 décembre 2019 à 12 h à
Précom LMMV Jeu LE PATIS - 4, bd. Albert Blanchin - 49000 ANGERS
ou envoyez-nous vos coordonnées en précisant
«Jeu LE PATIS» par mail à **jeux.lemansmaville@precom.fr**

Le tirage au sort sera effectué le mardi 3 décembre 2019 à 14 h parmi les bulletins complets.
*Jeu gratuit sans obligation d'achat. 4 gagnants d'une place chacun.

Les données personnelles vous concernant font l'objet d'un traitement informatique par PRECOM pour le jeu lemans.maville.com et sont utilisées à des fins commerciales et dans le cadre d'études statistiques et marketing pour le groupe SIPA. Elles seront conservées pour une durée maximale de 13 mois. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité en vous adressant par courrier à PRECOM, J. Cottenceau, 4 Bd A. Blanchin, 49000 ANGERS. Votre courrier doit préciser votre nom, prénom, adresse postale et doit être accompagné de la copie d'une pièce justificative d'identité. Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.



SA RECETTE

Le crumble

Les ingrédients

(Pour trois cakes)

20 g de beurre pommade
20 g de sucre
100 g de farine
100 g de poudre d'amande

La préparation

1. Mélanger le sucre et le beurre à la main.
2. Rajouter la farine petit à petit au précédent mélange.
3. Mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte devienne friable.
4. Disposer ce crumble sur un cake avant de l'enfourner pour l'embellir.

A.C.



A.C.



A.C.



Délicieux goûters

Mouaad Dihad et sa femme Émilie ont ouvert La Fabrique à gourmandises en novembre 2018. Les deux trentenaires sillonnent les marchés et foires du Mans pour régaler les gourmands en quête de pâtisseries aux saveurs insolites. Cookies, cakes sucrés-salés mais aussi tartes et spécialités régionales, le couple dispose d'une offre gourmande importante et innove tous les mois en proposant de nouvelles créations. Mouaad nous raconte comment est née sa fabrique.

La Fabrique à gourmandises
Le jeudi soir sur le marché
de la Gare Sud
Place du 8 mai 1945 - parvis
de la gare
Le dimanche sur le marché
place des Jacobins
Contact : 07 70 34 89 47



Aline Chardon

LEURS PARCOURS

Passion pâtisserie

« J'ai eu l'opportunité d'offrir dans la boulangerie des parents d'Émilie pendant trois ans. Son père m'a tout appris en pâtisserie et avec le temps, j'ai eu envie de créer ma propre structure pour proposer mes créations. J'ai eu la chance d'être lauréat du concours des Jeunes Entrepreneurs de la ville du Mans, qui m'a permis de concrétiser mon projet. J'ai été très bien accompagné et soutenu par la Fabrique à Entreprendre du Mans, je leur dois beaucoup. Émilie a quitté son poste d'assistante maternelle en septembre pour me rejoindre dans l'aventure. Elle travaillait déjà avec moi les week-ends pour la confection des pâtisseries et leur vente. »

LEUR CONCEPT

Cakes en folie

« L'idée est de proposer des saveurs innovantes et des produits qu'on ne trouve pas forcément en boulangerie-pâtisserie. Je ne voulais pas créer un énième point de vente d'éclairs ou de religieuses même si nous proposons tout de même des tartes traditionnelles. Ici on mixe par exemple les fruits et les légumes dans les cakes pour avoir des saveurs inédites comme orange-potiron. Nous sommes présents sur trois marchés différents : celui du jeudi soir à la gare sud au Mans, le samedi place Leclerc à Angers et le dimanche place des Jacobins au Mans. Nous pouvons également réaliser des goûters d'anniversaires sur demande. »

LEURS PRODUITS

Fruits et légumes

« On propose une douzaine de cakes différents aux saveurs étonnantes comme chocolat-courgette, potiron-orange, carotte-noisette, citron-gingembre... On essaie de varier les parfums avec des fruits et des légumes frais de saison. Il y a aussi des cookies, des spécialités de différentes régions comme des kouign-amann, des bretzels, des pasteis de nata (petits flans portugais, Ndlr) ou encore des tartes et des chaussons aux pommes plus traditionnels. Le but est de faire plaisir à tout le monde avec des produits à la fois classiques et originaux. On propose aussi des cakes salés et des tartines car nos clients aiment les déguster sur le pouce le midi. »

LEURS PROJETS

Un salon de thé

« Nous allons bientôt ouvrir notre site Internet et être présents sur les réseaux sociaux car c'est important d'avoir une bonne communication. Par la suite, nous aimerions ouvrir un salon de thé où les clients pourraient venir déguster une pâtisserie avec une boisson froide ou chaude. Nous allons aussi élargir davantage notre gamme de gourmandises avec plus de produits salés comme des tartines. Avec le temps, on aimerait également développer les prestations en dehors des marchés, en réalisant des commandes sur-mesure de cakes et de petits fours pour des événements et des entreprises. Les idées ne manquent pas, nous avons beaucoup de projets ! »

Crédit : Agence M2U Le Mans



Notre Saucisse Campagnarde...

...Le goût du fumé



Un esprit d'artisan

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

www.charcuterie-cosme.com

Charcuterie Cosme



EN SAVOIR PLUS

Myrtill en images



Plus d'une vingtaine de marques de chaussures pour enfants sont disponibles dans la boutique.

Place de la Sirène
Contact : 02 43 23 84 48
Ouvert le lundi de 15 à 19 heures
mardi et vendredi de 10 à 14 heures
et de 15 à 19 heures
mercredi et samedi de 10 à 19 heures
et le jeudi de 10 à 13 heures
et de 15 à 19 heures



Jean-Benoît Weibel est le gérant de la boutique Myrtill, place de la Sirène.

Myrtill et petits pieds

Jean-Benoît Weibel, âgé de 37 ans, a repris la boutique Myrtill pour y proposer des chaussures pour enfants et un service de réparation.

Chez les Weibel, la chaussure est une affaire de famille. En 1989, Marie Weibel ouvrait rue de Bolton la boutique Myrtill, spécialisée dans les chaussures pour enfants. Depuis, c'est son fils, Jean-Benoît Weibel qui a repris le flambeau après avoir travaillé dans le secteur bancaire. En 2011, la boutique a déménagé place de la Sirène pour s'agrandir en février dernier et accueillir les produits de leur ancienne boutique Pomk6. « Nous avons ouvert le magasin Pomk6 en 2004 et nous l'avons fermé cette année. Nous disposons aussi d'un autre magasin de chaussures baptisé Chauss'tilou, rue nationale. Nous sommes passionnés de souliers dans la famille ! », explique le gérant. À l'intérieur de sa boutique Myrtill, sont présents plus d'une vingtaine de marques pour les bambins, de la bottine à la sandale. « Les pointures

varient du six mois au 39/40. Je propose uniquement des marques françaises et européennes. Les chaussures sont toutes en cuir véritable et adaptées à la forme du pied de l'enfant. On peut y trouver des bottines, des baskets, des bottillons, des chaussures basses et montantes et pour l'été des nu-pieds, des toiles et des sandales », souligne-t-il.

Exigence et qualité

La qualité des produits est la priorité de cet ancien employé qui a quitté le salariat pour devenir entrepreneur. Il met un point d'honneur à choisir des chaussures qui évoluent au contact du pied de l'enfant avec des contreforts à l'arrière, des renforts latéraux et des barres de métal qui stabilisent le pied. « Contrairement aux chaussures que l'on peut trouver dans les magasins de grande distribution, celles-ci ont une durée de vie impor-

tante et permettent à l'enfant d'avoir le pied bien maintenu, nécessaire à sa bonne croissance », raconte-t-il. Dans cette quête de l'excellence, le gérant peut compter sur son équipe de quatre conseillères en vente, spécialement formées aux souliers pour enfants mais aussi à la morphologie du pied, à son maintien et à l'impact de la chaussure. « Mon équipe est vraiment investie dans cette boutique et dans la satisfaction du client. Les vendeuses viennent avec moi chez le fournisseur pour choisir les modèles et les couleurs des prochaines collections. Leur professionnalisme est important pour moi », précise-t-il. En plus de l'univers enfants, Jean-Benoît Weibel propose un nouveau service qu'il a baptisé Mon-cireur.com et qui permet d'entretenir et de réparer n'importe quelle chaussure.

IL AIME

Optic Dangremont



« C'est une boutique que j'aime beaucoup. Le service est très professionnel, on y glane de bons conseils et les lunettes sont vraiment de qualité et modernes. »

13 rue du comet

Klubb



« Il y a peu de boutiques haut de gamme spécialisées pour hommes sur Le Mans et c'est en cela que j'apprécie beaucoup cette boutique. On y trouve de belles pépites et on s'y sent bien. »

6 rue de l'Étoile

L'Atelier d'Armelle Alleton



« Cette boutique ne se situe pas très loin de la mienne. J'aime beaucoup cet endroit. Le choix des fleurs est vaste. Elles sont belles et de qualité et il y a des espèces qu'on ne trouve pas ailleurs. »

24 rue Jankowski



Mon Quotidien Services.
Plus qu'une aide à domicile,
une relation de confiance



POTAGER



TAILLE



PLANTATION



TONTE



ENTRETIEN DU MOBILIER DE JARDIN



NETTOYAGE DESHERBAGE

Votre jardin entretenu toute l'année par des professionnels avec Mon Quotidien Services.

Nos jardiniers vous proposent des services de jardinage tout compris et vous permettent de profiter de votre jardin sans aucune contrainte. Nos experts interviennent pour l'entretien régulier ou ponctuel de votre jardin avec un équipement complet et professionnel pour tous types d'entretien de jardins et d'extérieurs.



care services



SERVICES AUX PERSONNES À DOMICILE (NF311)

Votre contact départemental 72

02 43 83 72 62

monquotidienservices.fr



Antoine, jardinier

(3) Les agences récemment ouvertes sont en cours de démarche de certification.



Julien Bart

À 25 ans, Julien Bart a plus d'une corde à son arc. Après avoir officié en cuisine et au service de plusieurs restaurants, le Sarthois est aujourd'hui animateur de sa propre émission « À Table » diffusée tous les jeudis soir sur Radio Alpa et chroniqueur de cuisine indienne sur la chaîne LMTV Sarthe. Il est également Youtuber avec sa chaîne à succès Indian Cook. Le passionné de cuisine a ouvert sa chaîne en 2018, sur laquelle il poste des vidéos très courtes de recettes indiennes simples à réaliser. Le Champagnéen se lancera également en tant que chef à domicile à partir de mars 2020. En attendant, il nous fait part des six lieux qu'il aime au Mans.

Youtube : Indian Cook
Facebook : @indiancookblog
Instagram : @indiancookblog



A.C.



A.C.

■ Le Globe

« J'y emmène quelques fois mes amis pour boire un verre car l'ambiance est bonne. En plus, je connais certains des serveurs car nous avons suivi le même cursus de baccalauréat professionnel en hôtellerie et restauration. Il m'arrive aussi d'y aller pour travailler un peu au calme. »



A.C.

■ Le Palais des Thés

« J'apprécie beaucoup cette boutique pour son grand choix de thés. J'y ai d'ailleurs travaillé car j'adore cette boisson. J'ai également réalisé deux ateliers où je faisais déguster des pâtisseries indiennes que j'avais concoctées avec les thés de la marque. »



A.C.

■ Sostrene Grene

« J'aime beaucoup cette enseigne car j'y trouve toute ma vaisselle ! Dans les vidéos de ma chaîne Youtube, on peut d'ailleurs remarquer que pratiquement toutes mes assiettes viennent de chez Sostrene Grene. En plus d'aimer ce qu'ils proposent, j'ai réalisé cette année un atelier de pâtisserie indienne dans la boutique et j'en referais certainement un l'année prochaine. Lorsque j'y vais je trouve toujours de belles pépites ! »



A.C.

■ La Baraque à Bœuf

« Je vais souvent dans ce restaurant avec mes amis. Les serveurs sont adorables et on y mange bien. Le rapport qualité-prix est parfait et j'ai un faible pour le pavé de bœuf Rossini. Un délice ! »

■ Radio Alpa

« C'est là que j'anime l'émission « À Table ! » tous les jeudis soir. Grâce à Radio Alpa, j'ai découvert une autre manière de transmettre ma passion pour la cuisine. J'ai commencé en tant que chroniqueur dans l'émission d'Éva Vernier intitulée « La Formule d'Éva » et aujourd'hui j'ai pris les rênes de ma propre émission et j'en suis très heureux. L'ambiance est extraordinaire, je m'y sens vraiment bien. »



A.C.

■ Le Vieux Mans

« Je suis fan de la cathédrale Saint-Julien. En plus, elle porte mon nom alors je ne peux que l'aimer (rires). Le Vieux Mans est vivant et le fait que l'histoire de cette ville soit ancrée dans son architecture fait de ce lieu un endroit magique. Il y a de très bons restaurants et pas mal d'endroits pour se retrouver entre amis. »

Les adresses

Sostrene Grene
13 rue Claude Blondeau

Radio Alpa
97 Grande Rue

La Baraque à Bœuf
11 place Saint-Pierre

Le Palais des Thés
20 rue de Bolton

Le Globe
9 place de la République



Testée pour vous... La numérologie créative

Julie Marchand



EN SAVOIR PLUS

Les origines



Le philosophe grec et mathématicien Pythagore est le premier à avoir donné une interprétation symbolique aux nombres. Suivront plus tard Platon, Socrate, Galilée ou encore Descartes. Cette pratique existe aujourd'hui sous de multiples formes : humaniste, karmique ou encore créative. Cette dernière, élaborée par Colette Le Floch en 1997, est une méthode d'accompagnement de la personne dans son évolution personnelle et professionnelle.

Ateliers

La numérologue Paule Moussu propose différents ateliers tout au long de l'année.

Novembre

« Initiation à la numérologie »

Centre Sully
Inscriptions : paulemoussu@gmail.com

Décembre et janvier

« Optimisez votre année 2020 grâce à votre agenda créatif ». À partir de vos chiffres de naissance, l'agenda créatif vous invite à rencontrer les énergies qui vous accompagneront tout au long de l'année et optimiser votre année pour la vivre la plus sereinement possible.

Le samedi après-midi
De 14 à 17 heures
Centre Sully

« Tout est nombre » selon la célèbre formule attribuée à Pythagore, le premier à avoir mis en lumière la numérologie, aussi appelée « la science des nombres ». Selon cet art millénaire, les chiffres nous renseigneraient beaucoup sur notre personnalité et nos potentiels. Ancienne comptable de formation, Paule Moussu voit aujourd'hui les mathématiques sous un autre angle. La Mancelle s'est, en effet, spécialisée dans la numérologie créative depuis cinq ans.

Sur rendez-vous
Centre Sully
7 rue de la Mariette
Contact : 06 86 41 72 77

Julie Marchand
Julie.marchand@lemans.maville.com

Quelles sont les spécificités de la numérologie créative ?

Paule Moussu : Il existe différentes numérologies : humaniste, karmique... J'ai pour ma part choisi la numérologie créative qui est la forme la plus récente. Elle a été créée en 1997 par Colette Le Floch pour qui la numérologie se veut, selon ses mots, porteuse « de liberté, de mouvement et de ressources ».

Est-ce un art divinatoire ?

Non. C'est un art basé sur des connaissances empiriques. Pythagore fut le premier à mettre en lumière la numérologie. C'est une pratique très ancienne, les nombres ont toujours fasciné les civilisations. Pour la définir simplement, il s'agit d'une méthode d'accompagnement de la

personne dans son évolution personnelle. Elle s'appuie sur les nombres afin de mettre en lumière la nature profonde et les potentiels donnés à chacun au moment de sa naissance.

Comment se déroule une consultation ?

Je propose deux séances. Soit je réalise l'étude complète d'un thème, soit je réponds à une question précise comme par exemple « Je suis en réorientation professionnelle. Vers quelle voie dois-je me diriger ? ». Dans la numérologie créative, on part du postulat qu'un être est constitué d'une âme et d'une personnalité. Lors de la première séance, nous faisons connaissance, car c'est dans l'échange que le thème va se construire, puis nous allons regarder ce qu'il se passe sur le plan « de l'âme », c'est-à-dire l'être véritable que nous sommes.

Pendant la deuxième séance, on travaille sur le plan de la personnalité.

De quelles informations avez-vous besoin ?

Essentiellement de la date de naissance, du nom de famille et de tous les prénoms de naissance. Ces éléments vont être convertis en nombre, ce qui va me permettre d'élaborer un thème numérologique complet.

Pour quelles raisons vient-on vous voir ?

Le plus souvent pour des questions d'ordres professionnelles et sentimentales. Je reçois aussi beaucoup d'adolescents. L'étude d'un thème va mettre en évidence les talents de la personne d'une part, et les freins qu'elle rencontre d'autre part. Souvent, il y a une prise de conscience qui peut être guérissante sur le moment ou qui, parfois, né-

cessite un accompagnement plus large, avec la méthode Reiki par exemple.

Que répondez-vous à ceux qui émettent des réticences face à cette méthode ?

En tant qu'ancienne comptable de formation, c'était mon cas avant (rires) ! J'étais sceptique jusqu'au jour où j'ai vraiment plongé dans des questions d'ordre existentielles. Je n'ai pas trouvé d'autres solutions que de me tourner vers les symboles. J'ai fait réaliser mon thème et j'ai été bluffée par ce qui m'a été dit, à tel point que j'ai dû vérifier certaines informations auprès de mes parents. Cet outil est très puissant. Aujourd'hui, je suis animée par le désir de conduire les êtres sur le chemin de la connaissance de soi et du développement personnel, avec cette approche.

10km

Le Maine Libre

GRATUIT

NOUVEAU PARCOURS

INSCRIPTIONS www.lemainelibre.fr

13h00 > LE MANS > ALLONNES Samedi 16 Novembre

CROSS INTERNATIONAL LE MAINÉ LIBRE - ALLONNES - SARTHE

NOUVEAUTÉS
"LE KM ALLIANZ PARISSEAU"
"LA CÔTE ENDURANCE SHOP"

PARTENAIRE OFFICIEL

ENDURANCE SHOP

Allianz PARISSEAU

saucony

uf

IMPRIMERIES

SAINT FM

Le Petit Rouge

SEPTIM

ALLONNES

Le Mans Métropole

SARTHE

Triss[®]

ÉDITEUR & FABRICANT DE MOBILIER AU MANS



Samedi 2 novembre
Vente directe

10h - 18h

Showroom de 400m² / Outlet Store

6 RUE JOSEPH CAILLAUX - ZA DES GRUES ROUGES
ZONE HÔTELIÈRE | 72650 SAINT-SATURNIN

WWW.TRISS.FR