



201

1^{ER} TRIMESTRE
2026

un point un trait

Lodève

**NON,
un livre ne
coûte pas
plus cher
dans une
librairie.**

**MAIS
VOTRE ACHAT
A PLUS
DE VALEUR !**

**UN LIVRE A
LE MÊME PRIX
PARTOUT**
depuis 40 ans !



SOMMAIRE

— N°201 1^{ER} TRIMESTRE 2026 —

4

PHILOSOPHIE

LAI D'ARISTOTE :
CE QUE CACHENT
LES ADAGES MORAUX

JEUX VIDÉO
MON FLORILÈGE 2025

10

14

SÉRIES TV

BONHEUR EN SÉRIE :
LES MEURTRES ZEN
OCTOBRE

LITTÉRATURE
L'IDÉE LIVRES

16

20

RECETTES

CRÈME DE COURGE ET FOIE GRAS
RISOTTO AU POTIRON
CARPACCIO DE SAINT-JACQUES
BÛCHE À LA FRAMBOISE ET AU
CHOCOLAT BLANC

JEUX
SUDOKU
MOTS CROISÉS

24

3

CONCEPTION

Médiacité communication (media-cite.fr)

COURRIER

C le MAG / Régie Médiacité
6bis boulevard de la Liberté 34700 Lodève

CONTACT

04 67 44 50 21
mediacite.lodeve@wanadoo.fr
www.c-lemag.com

LES PLUMES

Bekar, Cécile, Christophe,
Natendo, Sarah, Steph, Zab

LES COUPS DE PATTES

Gisèle, Marie Nicot, Nat

DIRECTRICE DE PUBLICATION

Isabelle Pahl

RÉDACTEUR

Stephan Pahl

Dépôt légal ISSN : 1765-0704 ; Publié par Médiacité sarl au capital de 5 000 € ; RCS Montpellier : 524 305 067

La reproduction des illustrations et photos publiées dans C le MAG est interdite. Certaines images sont issues des sites : freepik.com ; pixabay.com ; pexels.com ; adobe.com
La reproduction des textes et articles est autorisée, sous réserve de la mention suivante clairement affichée : "Source : C Le Mag / www.c-lemag.com"

LAI D'ARISTOTE: CE QUE CACHENT LES ADAGES MORaux

Tony Estanguet raconte dans son dernier livre, *Par amour du sport*, la préparation des Jeux olympiques de Paris en 2024. Et une anecdote racontée avec le sourire m'a remis en mémoire une mésaventure arrivée à Aristote. Aristote ? Comment cela ?

Tony Estanguet raconte que la DGSE – nos services secrets – l'avait mis en garde contre la possibilité que des nations jalouses envoient des jeunes femmes blondes le séduire. Qu'une espionne venue du froid s'approche de lui pour le séduire devait être immédiatement un signal d'alarme : le but sera de lui soutirer des secrets sur l'oreiller. Un truc vieux comme le monde qui fit sourire l'athlète. Peut-être estimait-il qu'il aurait facilement résisté aux charmes de cette espionne. Ou fut-il vexé qu'on lui annonce qu'il était impossible qu'une femme tombe sous son charme sans arrière-pensée ? Quoi qu'il en soit il trouva ce conseil ridicule.

Ne lui en déplaise, d'autres et non des moindres, se sont fait prendre dans de tels filets. Une légende célèbre pendant tout le Moyen Âge raconte comment le philosophe Aristote, maître de l'impétueux Alexandre le Grand, s'est retrouvé dans les bras d'une jeune femme qui voulait le dominer. Cette histoire, connue sous le nom de *Lai d'Aristote*, est une satire du prétendu pouvoir de la philosophie, qui protégerait les hommes du désir de chair. Il raconte comment on peut être un grand intellectuel, voire un savant respecté de tous au soir de sa vie, et être manipulé comme un adolescent juvénile par une femme. Voilà l'histoire :

«**Aristote**, qui avait pour élève **Alexandre le Grand** (356-323 av. J.-C.), reprochait à ce dernier de se laisser déconcentrer de ses royales fonctions par la courtisane **Phyllis** dont il était éperdument amoureux. Obéissant, le brave roi de Macédoine cesse donc de fréquenter la donzelle et s'en retourne traiter les affaires de l'État. Apprenant les raisons de

son abandon, la gourgandine décide de se venger du vieux philosophe et tente de le séduire en se pavanant sous ses fenêtres en tenue légère. Notre [philosophe] tombe sous le charme ! Phyllis annonce alors au sage que s'il veut la posséder, il devra d'abord se livrer à un petit caprice et, **sellé et bridé, se laisser chevaucher par la belle**. L'éminent barbu accepte ce jeu sans se douter du tour qu'on est en train de lui jouer. En selle et hue ! Voilà Phyllis qui se promène à dos d'Aristote dans les jardins du roi, le fouettant pour le faire avancer. Alexandre, du sommet de sa tour, assiste à cette scène accablante. Amusé, il reproche tout de même à son maître de n'avoir point de raison et d'avoir cédé au jeu de la tentation. Le philosophe est bien contraint d'admettre qu'il n'a su résister à son désir, mais profite de la situation pour donner la leçon à son pupille : si même le sage succombe, que de précautions doit prendre le jeune et fougueux Alexandre pour ne pas se laisser prendre aux pièges de la séduction. Comme le dit Aristote : "Veritez est, et ge le di, / Qu'amor vaint tout et tout vaincra / Tant com cis siecles durera" (Lai d'Aristote, **version de M. Delbouille, v. 577-579, XIII^e siècle**).¹

À LA FOIS ELLE TRADUIT
UN DÉBAT CRUCIAL SUR LA
DOMINATION ENTRE LE CORPS
ET L'ESPRIT, MAIS AUSSI SUR
UNE CERTAINE VISION DE LA
FEMME, QUI APPARAÎT COMME
CELLE QUI MANIPULE

Nous pouvons bien entendre rire de la situation, en imaginant comment celui qui est considéré comme l'un des pères de

la philosophie n'a pu maîtriser ses pulsions sexuelles. La situation s'appuie sur la faiblesse des sens et nous rappelle comment le monde obéit à des lois qui semblent éternelles. Mais l'affaire est plus sérieuse que cela. À la fois elle traduit un débat crucial sur la domination entre le corps et l'esprit, mais aussi sur une certaine vision de la femme, qui apparaît comme celle qui manipule. L'ombre d'Ève qui aurait poussé Adam à la faute n'est pas si loin, et cette histoire sert un certain conservatisme religieux et moral : hommes de pouvoir, méfiez-vous de la femme séduisante, elle vous perdra !

Mais commençons par le premier axe : l'esprit peut-il se libérer du pouvoir du corps ? Depuis Platon, c'est une question presque existentielle. Dans **Phédon**, qui raconte la mise à mort de Socrate en 399 avant notre ère, apparaît le thème de la libération de l'esprit grâce à la mort. Philosophier c'est apprendre à mourir ! « "Quand donc, dit Socrate, l'âme atteint-elle la vérité ? En effet, lorsqu'elle entreprend d'étudier une question avec l'aide du corps, elle est complètement abusée par lui, cela est évident." N'est-ce pas alors que l'âme du philosophe méprise le plus le



corps, le fuit, et cherche à s'isoler en elle-même ? » (Platon, **Phédon**, 65 b-d.) Ces phrases attribuées au philosophe aux portes de la mort ont marqué durablement le monde occidental, car il soulignait le décalage entre corps et esprit, au profit de ce dernier qui avait la possibilité d'être immortel. Le libérer du corps, c'était le libérer des besoins qui l'asservissaient : besoin de manger, de boire, mais aussi le désir sexuel qui pervertissait la beauté de la pensée pure. Socrate lui-même ne s'était-il pas retrouvé devant un tribunal en partie parce que son amant,

Alcibiade, avait trahi Athènes lors de la guerre contre Sparte ? Le corps est faible et corruptible, mais surtout méprisable, car c'est ce qui nous rattache à notre condition animale. L'esprit et la conscience, c'est la part immatérielle de notre être qui peut nous élever au-dessus de notre condition de mammifère évolué. L'âme doit donc se libérer du corps absolument. Ce sera le leitmotiv de la morale chrétienne dominant tout le Moyen Âge et le *Lai d'Aristote* devint une figure rituelle utilisée à de nombreuses reprises dans les manuscrits : il fallait mettre en garde contre le démon sexuel !

LE CORPS EST FAIBLE ET
CORRUPTIBLE [...] CAR C'EST
CE QUI NOUS RATTACHE À
NOTRE CONDITION ANIMALE

¹ <https://savoirsdhistoire.wordpress.com/2016/02/07/le-lai-daristote-domination-feminine-et-humiliation/>

Et ce démon était représenté par une femme, notamment de celles qui avaient de mauvaises mœurs considérées comme condamnables. Et plus particulièrement dans une position précise, l'*equus eroticus*, qui consiste à être à cheval sur l'homme, ce que la jeune Phyllis n'hésita pas à faire sur Aristote. Honte à elle ! Notons bien qu'Aristote ne perdit pas sa réputation de grand penseur et il fallait continuer à lire ses principes moraux, alors que c'était un vieil homme qui désirait une femme qui aurait pu être sa petite-fille. Un *ugar-daddy*, comme disent les Anglo-saxons. Certes il était connu pour avoir élaboré la théorie de la **prudence** : nous vivons dans un monde où la corruption (dans tous les sens du terme) règne et il faut savoir s'adapter en adoptant un jugement modéré en toutes choses, pour délibérer sur ce qu'il convient de faire, en fonction des circonstances. *«Ainsi c'est en bâtissant qu'on devient bâtisseur et en jouant de la cithare qu'on devient cithariste. De la même façon, c'est aussi en exécutant des actes justes que nous devenons justes, des actes tempérants qu'on devient tempérant, des actes courageux*

C'ÉTAIT ELLE QUI AVAIT
CHERCHÉ À CORROMPRE LA
BELLE ÂME DU PHILOSOPHE

qu'on devient courageux.», écrivait Aristote dans son célèbre livre, *Éthique à Nicomaque*. Le moins que l'on peut dire, c'est qu'il n'avait pas assez pratiqué pour s'éviter les ennuis liés au plaisir de la tentation ! Mais pour autant son image resta vierge : nos étudiants ignorent tout, aujourd'hui, de ses faiblesses charnelles pour se concentrer sur ses leçons de philosophie. Bien entendu ce ne fut pas le cas de la jeune fille, Phyllis, qui certes ne fut pas une grande intellectuelle



N° 201 - www.c-lemag.com

– quoiqu'on n'en sache rien – et qui fut traînée dans la boue : c'était elle qui avait cherché à corrompre la belle âme du philosophe. La faute lui retombait dessus ! La faute, quelle faute ? Celle d'avoir réussi à dominer un homme ! *«Même dans les emportements de la luxure, quoique destinées à un rôle passif, elles se portent à l'attaque contre les hommes. Que le ciel les extermine ! Elles ont si loin poussé leur ingénieuse lubricité, qu'elles font l'homme avec les hommes !»*, disait Sénèque, penseur romain et précepteur de Néron, car dominer doit être le propre de l'homme. Et la luxure, source de corruption, est la perte de la liberté de l'homme, qui tombe sous le pouvoir de la femme, surtout lorsqu'elle ose prendre

LE SEXE EST UNE DES DEUX
SOURCES PRINCIPALES DE
CORRUPTION, AU MOINS AUSSI
IMPORTANTE QUE L'ARGENT.

influentes auprès des hommes. Son roman est une dystopie qui décrit une société où les hommes reprennent le pouvoir en réduisant les femmes à de simples servantes, où les relations sexuelles, officiellement, retrouvent une dimension morale et religieuse en se réduisant à la fécondité des femmes obéissantes. Les USA connaissent une telle tendance avec le développement des mouvements conservateurs des *traditional wives*. L'ironie, c'est qu'une des fondatrices d'un mouvement particulièrement influent de nos jours aux États-Unis, *Eagle Forum*, s'appelle... Phyllis Schlafly, le même prénom que la jeune femme qui séduisit Aristote. L'histoire se moquerait-elle de nous ?

Quoi qu'il en soit, le conseil donné à Thierry Estanguet dit quelque chose de la persistance de ces vieux réflexes : les hommes ont de la peine à résister aux charmes des femmes. D'aucuns me diront que c'est vrai : le sexe est une des deux sources principales de corruption, au moins aussi importante que l'argent. On ne compte pas les histoires de responsables qui chutèrent à cause de la faiblesse de la chair. Oui, mais autant d'hommes que de femmes. Et faut-il en déduire une grande théorie sur le pouvoir maléfique de la tentatrice ?

l'initiative. Cela nous renvoie à une vision complète de la société, celle que Margaret Atwood remet en scène dans son roman, **La Servante écarlate** : la société doit se protéger des femmes trop libres et trop

MON FLORILÈGE JEUX VIDÉO 2025

Pour cette fin d'année je vous propose davantage de critiques de jeux qui m'ont marqué cette année et on commence avec du très très lourd !



Xenoblade Chronicles X: Definitive Edition

Genres : Science-fiction, Aventure, Exploration, JRPG.
Paru en mars 2025 sur Nintendo Switch.

En 2054, l'humanité est prise dans le conflit de deux armées extraterrestres. Dans un ultime espoir de se sauver, elle construit d'immenses vaisseaux et quitte la Terre avant que cette dernière n'explose. De nombreux vaisseaux n'ont pas réussi à quitter l'orbite de la planète bleue, mais nous suivons le périple des individus voyageant à bord de « La grande blanche » qui y est parvenu ! Deux ans plus tard, le vaisseau perd son contrôle et se crash sur une planète inconnue : Mira. Heureusement, les systèmes d'urgence permettent à une partie du vaisseau d'atterrir en sécurité à l'aide de la partie habitable de ce dernier. Cette enclave terrestre sur Mira formée par les restes du vaisseau est désormais le dernier bastion de l'humanité. Deux mois après ces événements, lors d'une recherche de survivants, notre personnage est tiré hors de sa capsule cryogénique par Elma, colonel du BLADE (l'unité militarisée du vaisseau). L'histoire de la survie de l'humanité commence alors...



La beauté de la planète Mira m'a sauté aux yeux dès les premiers instants de mon exploration. Les différentes régions accueillent de nombreux paysages très variés, à la fois par leur aspect visuel, mais aussi par les différentes créatures et nombreuses végétations que l'on y trouve. Parfois enchanteuse, parfois angoissante, Mira est la scène parfaite pour une immersion totale¹ durant les événements du jeu. Niveau plaisir de jeu et sensations fortes, c'est une très grande réussite. Quel régal de parcourir les différents biomes de Mira, à pied ou bien à l'aise dans notre Skell. Vraiment c'est le top... qu'y a-t-il ? Vous voulez savoir ce qu'est un Skell ? Très bien, puisque vous insistez, je vais vous le dire...

¹ Cependant certaines des musiques empiètent parfois sur l'action en cours. Autrement, elles sont toutes de très bonne facture et accompagnent l'aventure de manière épique, avec des tonalités souvent atypiques...



Un Skell c'est votre garantie de survie. La preuve que vous faites partie de l'Élite des combattant(e)s du BLADE. C'est une sorte de vaisseau-robot, permettant d'affronter des adversaires bien plus coriaces, de traverser les environs bien plus vite et surtout de voler ! Oui vous avez bien lu. L'immensité de Mira est non seulement traversable d'un bout à l'autre, d'une seule traite à pied, mais offre aussi d'autres endroits uniquement accessibles en Skell !

Outre l'exploration, soyez certains de vivre de très nombreuses choses. Comme des affrontements complexes, parfois nécessitant d'être discret ou au contraire de foncer dans le tas. Vivre aussi des histoires à suspens et des rebondissements scénaristiques, liés à des rencontres humaines mais aussi extraterrestres : alliances, amitiés, trahisons, simples tranches de vie ou réflexions philosophiques ; tout est réuni dans ce jeu aux proportions gigantesques ! Les missions principales font drastiquement progresser notre compréhension des étranges événements ayant lieu sur Mira, notamment en faisant évoluer le conflit toujours ouvert entre l'humanité et le Ganglion (l'une des deux armées extraterrestres ayant détruit la Terre et qui a poursuivi notre vaisseau jusqu'à Mira). D'autres missions révèlent des personnages importants, explorent d'autres points de vue ou mènent à la recherche de survivants.

D'autres renforcent simplement l'immersion et la cohérence du monde : une mission de sauvetage qui tourne mal, une bactérie inconnue retrouvée dans l'eau potable, une demande en mariage, une religion naissante, des habitants xénophobes à gérer... tout une multitude d'histoires en parallèle les unes des autres qui enrichissent cette grandiose aventure !

Enfin, la quantité innombrable de pièces d'équipements, d'armures, d'armes ajoutent un aspect stratégique assez poussé pour celles et ceux férus de défis retors. En effet les ennemis les plus imposants nécessiteront une cohésion parfaite entre tous les membres de votre groupe, une compréhension des différentes classes de combats, de leurs compétences d'attaques et des multiples résistances et attaques élémentaires. C'est complexe mais il n'est pas indispensable de tout maîtriser parfaitement pour profiter du jeu !

Si vous aimez la science-fiction, l'aventure, l'action et l'exploration, des centaines d'heures de jeu vous attendent dans le monde mystérieux de Mira !



Metaphor: ReFantazio

Genres : Fantaisie, Aventure, Action, JRPG.

Paru en octobre 2024 sur PS5, PS4, Xbox Series et PC.

Alors que le Roi vient d'être assassiné et que le Prince est victime d'une malédiction le plongeant dans un sommeil éternel, le trône du royaume d'Euchronie est vacant. Seulement, la puissante magie du Roi impose que son successeur soit l'individu qui sera le plus populaire d'ici trois mois - qui que ce soit. Une course à la popularité et au trône débute alors !

Euchronie est un royaume très hétéroclite puisqu'il regroupe huit tribus différentes aux cultures et apparences distinctes. Forcément, les tensions sont nombreuses et chacune des tribus cherche à récupérer le trône. L'Église cherche à gagner encore plus de pouvoir, Louis Guibern veut imposer la loi du plus fort, certains veulent tuer les riches, d'autres que les beaux gouvernent... bref c'est le bazar. C'est là que le personnage principal entre en scène ! Will, accompagné de la jeune fée Gallica, cherche le responsable de la ma-

lédiction du prince afin de l'éliminer et annuler cette dernière. Ainsi, le but est de tirer le prince de son sommeil et mettre en place la vision utopique du monde qu'ils partagent depuis l'enfance.

Dans cette course contre le monde et la montre, de multiples

défis se dresseront sur la route des protagonistes. Comment se faire remarquer face à l'avance considérable des personnalités déjà en place ? Il faudra notamment parcourir le monde, révéler des complots et triompher des menaces monstrueuses ! Avec un système de combat au tour par tour dynamique, de nombreuses compétences distinctes, des ennemis redoutables, des histoires bouleversantes et des rencontres atypiques, la quête d'utopie qui se trouve dans Metaphor: ReFantazio est tout bonnement exemplaire.



Theatrhythm Final Bar Line

Genres : Rythme, Action.

Paru en février 2023 sur Nintendo Switch et PS4.

Petite pépite musicale découverte cette année, bien que le jeu soit sorti en 2023 ! Une compilation de plus de 350 pistes musicales issues de la série culte Final Fantasy. L'objectif : réussir à réaliser les actions imposées par la piste musicale et la difficulté choisie au gré du rythme et de la mélodie. Dit comme ça, peut-être que cela paraît simple, détrompez-vous ! La tâche est loin d'être aisée, notamment dans les difficultés supérieures où la quantité d'actions suit un rythme bien plus effréné et demande aussi d'en réaliser plusieurs en même temps... à une vitesse folle ! Gare à ne pas trop louper de notes... la musique s'arrêtera avant la fin ~~quand ça arrivera~~ si jamais cela arrive !



Quel régal d'enchaîner les commandes au rythme des musiques de cette série culte. Niveau style musical il y a de tout : du 8 bits du premier jeu en 1987, jusqu'à l'excellente ost de Final Fantasy XV, en passant par les pistes inoubliables de Final Fantasy VII - et forcément de tous les jeux de la saga, spin-off inclus.

Enfin, si votre soif musicale est insatiable comme la mienne, une trentaine de musiques issues d'autres jeux de Square Enix sont disponibles en contenu téléchargeable payant.



Mario Kart World

Genre : Course déjantée.

Paru en juin 2025 sur Nintendo Switch 2.

Premier jeu édité par Nintendo sur sa nouvelle console Nintendo Switch 2, Mario Kart World a la lourde tâche de succéder à Mario Kart 8, l'un des jeux le plus vendu au monde... c'est conséquent. J'ai apprécié chacune de mes heures de jeu, dans chacun des modes. Et si en jouant seul, le jeu s'essouffle assez vite malgré

la taille de son monde interconnecté, c'est avec le multijoueur que le jeu gagne en intérêt ! Parties entre amis en-diablées ou en ligne face à des inconnus, les sensations de Mario Kart sont bien là. Mario Kart World est à la fois le jeu le plus simple à prendre en main (grâce à de nombreuses fonctionnalités d'accessibilités) mais aussi le plus complexe à maîtriser, avec de très nombreuses possibilités d'actions, offertes par les tracés des courses imbriqués dans le monde ouvert. Des chemins incongrus permettent de gagner du temps avec le bon objet utilisé au bon moment. Un challenge bienvenu pour celles et ceux qui cherchent à s'illustrer lors des courses mouvementées de Mario Kart World !



Voilà pour les aperçus des jeux auxquels j'ai joué cette année, qui m'ont plu et dont je voulais vous parler. Pour conclure voilà le nom des jeux qui feront certainement l'objet d'un article l'année prochaine... Et même si je n'ai pas encore eu l'occasion d'y jouer pleinement, ça vaut le coup d'y jeter un œil ! On se reverra en 2026 pour parler de Clair Obscur : Expédition 33 (avril 2025), Hyrule Warriors : Les Chroniques du Sceau (novembre 2025), Metroid Prime 4: Beyond (décembre 2025) et Octopath Traveler 0 (décembre 2025).

Merci de m'avoir lu, à vos manettes maintenant...



La Petite Bonne



ROMAN : 272 pages
Éditeur : Les Avrils
Parution : août 2024
ISBN : 978 238 311 0293

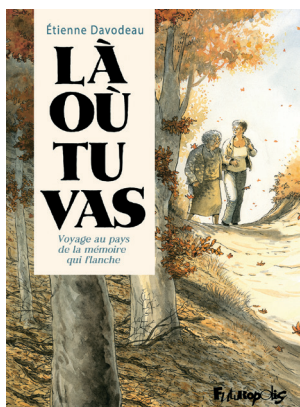
LA PETITE BONNE DE BÉRÉNICE PICHAT

Domestique au service des bourgeois, elle est travailleuse, courageuse, dévouée. Mais ce week-end-là, elle redoute de se rendre chez les Daniel. Exceptionnellement, Madame a accepté d'aller prendre l'air à la campagne. Alors la petite bonne devra rester seule avec Monsieur, un ancien pianiste accablé d'amertume, gueule cassée de la bataille de la Somme.

Une belle découverte que vous ne pourrez pas lâcher ! Une écriture originale pour un texte à trois voix qui entremêle la prose, le vers libre et le monologue qui donnent une véritable profondeur à chaque personnage.

14

LÀ OÙ TU VAS DE ETIENNE DAVODEAU

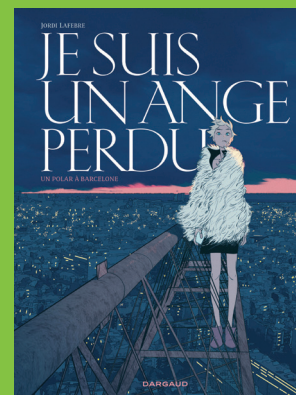


BANDE-DESSINÉE : 160 pages
Éditeur : Futuropolis
Parution : octobre 2025
ISBN : 978 275 484 5946

Elle s'appelle Françoise Roy. Son métier consiste à accompagner les personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer et leurs proches dans leur vie quotidienne. Étienne Davodeau a demandé à Françoise de lui raconter au plus près les heures et les journées qu'elle passe dans l'intimité de ces femmes et ces hommes pour qui la qualité de l'instant présent est essentielle.

Un sujet sensible et longtemps remis au lendemain. Françoise est la compagne de l'auteur et elle a toujours refusé de se confier à lui pour en faire un roman graphique. Par pudeur et aussi pensant que cela n'intéresserait personne. Étienne Davodeau a bien fait de s'accrocher car, non seulement c'est un sujet qui nous concerne tous mais en plus, il le fait de manière très belle, délicate et profonde. A ne pas manquer.

JE SUIS UN ANGE PERDU DE JORDI LAFEBRE



BANDE-DESSINÉE : 112 pages
Éditeur : Dargaud
Parution : octobre 2025
ISBN : 978 250 513 0796

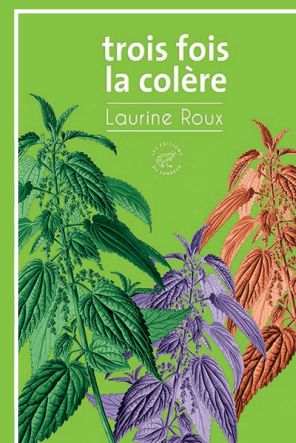
Lunettes noires, cigarette aux lèvres, fourrure sur mini-jupe, la psychiatre déjantée Eva Rojas est de retour ! Elle surplombe depuis une grue deux jambes qui dépassent d'une chape de béton, ce qui n'augure rien de bon. L'inspectrice Merkel et son adjoint Garcia vont devoir l'interroger en tant que seul témoin oculaire. Mais rien ne se passe simplement, avec Eva : elle accepte de répondre, mais seulement en présence de son... psychiatre !

Après l'excellent Je suis leur silence, Jordi Lafebre revient avec un deuxième tome tout aussi bon.

Nous retrouverons tous les personnages et quelques nouveaux pour une enquête policière, riche en rebondissements et situations cocasses. Un récit émaillé par les histoires tragiques des ancêtres féminins d'Eva. Violence conjugale pour le premier tome, guerre contre le fascisme dans celui-ci. Intelligent, précis, dense, l'auteur manie le drame et l'humour à la perfection.

15

TROIS FOIS LA COLÈRE DE LAURINE ROUX



LITTÉRATURE : 256 pages
Éditeur : Éditions du sonneur
Parution : août 2025
ISBN : 978 237 385 3278

Le temps des croisades. D'un coup d'épée, une jeune fille tue son grand-père, dit Hugon le Terrible. Ce geste prend racine plusieurs générations en arrière, aux confins des Alpes, où jadis sont nés des triplés affublés d'une mystérieuse tache au cou.

Superbe roman aux airs de conte magnifiquement porté par une écriture sublime qui prend des accents médiévaux mais qui s'empare de thèmes d'actualité comme la domination masculine, l'emprise du passé et des secrets, la recherche d'identité « quand l'ordre est injuste, le désordre est déjà un commencement »



POLITIQUE : 304 pages
Éditeur : Seuil
Parution : octobre 2025
ISBN : 978 202 159 1163

LOGOCRATIE DE CLÉMENT VIKTOROVITCH

Que se passe-t-il quand la parole officielle s'affranchit du réel ? Quand les discours du pouvoir ne visent plus à décrire, mais à travestir ? Quand la communication de l'État ne cherche plus à éclairer, mais à obscurcir ? Ce sont tous les fondements de la démocratie qui vacillent. Lorsque les gouvernants se libèrent de la contrainte de devoir dire ce qu'ils font, ce qui était indicible devient soudain possible.

Une fois n'est pas coutume, j'ai lu un essai et je me suis régalée. Clément Viktorovitch m'a éclairée sur beaucoup de points qui me dérangent dans les discours politiques sans pouvoir les nommer ni les analyser. Il décortique les propos, leur donne une signification tout en décodant le sous-jacent.

Avec l'appui d'exemples précis sur ce qu'il se passe aux Etats-Unis ou encore au Brésil, l'auteur nous alerte sur ce qui est en train de se dérouler en France et comment nous basculons peu à peu dans ce qu'il nomme la post-vérité. C'est brillant et c'est surtout flippant.

LE BUTOR ÉTOILÉ DE SIGOLÈNE VINSON



ROMAN : 192 pages
Éditeur : Le tripode
Parution : avril 2025
ISBN : 978 237 055 4543

Tapie dans les roseaux de Provence, une femme guette nuit et jour le chant d'un oiseau rare, le butor étoilé. Mais ce qu'elle cherche aussi dans la solitude de ce paysage fait d'étang et de collines, ce sont les traces d'une jeune fille du village qui a disparu et l'amour d'un homme qui lui échappe.

Sigolène Vinson EST l'autrice de l'olfactif ! Après les formidables, *Le Caillou* et *La Palourde*, retour au bord de l'étang avec l'histoire croisée d'une femme qui cherche l'amour et une jeune fille disparue. Roman éminemment poétique que l'on garde longtemps au fond du cœur, tout comme le chant d'amour du Butor Etoilé !



ROMAN : 264 pages
Éditeur : La peuplade
Parution : octobre 2024
ISBN : 978 292 541 6227

LE DON DE KRISTINA GAUTHIER-LANDRY

Quelque part sur une île qui n'en est pas une, une femme possède tous les dons sans le savoir, car personne ne le lui a dit : le silence, la souplesse, les souvenirs, et surtout, l'amour. Un jour naît la fille qu'elle attendait depuis longtemps.

Avec peu de mots, écrit en vers libres, l'autrice nous fait le don d'une écriture lumineuse pour faire l'éloge d'une femme qui a su laisser la place à sa fille pour mieux la laisser se déployer. Un livre pour se laver les yeux d'une mauvaise lecture, se l'offrir à soi-même et à ceux que l'on aime !

L'INVENTION DE EVA DE ALESSANDRO BARBAGLIA



LITTÉRATURE : 240 pages
Éditeur : Liana Levi
Parution : septembre 2025
ISBN : 979 103 491 1189

Qui était Hedy Lamarr ? Star oubliée des années 40-50, "plus belle femme du monde" et inventrice géniale du Wi-Fi ? Que sait-on de son personnage Eve qu'elle interpréta dans le film Extase en 1933 et où elle apparaissait entièrement nue ?

Après l'excellent *Le coup du fou*, l'auteur italien remonte aux origines du mythe et s'interroge sur la place des femmes de génie dans l'Histoire, ces femmes qui dérangent, et sur l'interdiction qui est faite à Eve d'accéder à l'arbre de la connaissance... Il tisse habilement un parallèle entre l'actrice et sa sœur tant adorée que détestée, femme sublime où la folie se partage avec son génie.

— BONHEUR EN SÉRIE —

LES MEURTRES ZEN



Série allemande (*Achtsam Morden*) sortie en 2024.
La première saison contient 8 épisodes de 45 minutes.
Avec dans les rôles principaux, Tom Schilling (Björn Diemel), Emily Cox (Katharina Diemel), Peter Jordan (Joschka Breitner) et Murathan Muslu (Sascha).

Sous ses dehors d'avocat sérieux et travailleur, Björn Diemel travaille surtout pour la pègre berlinoise. Sur la suggestion de sa femme Katharina, qui lui reproche de ne pas assez s'occuper de leur fille, il prend des cours de pleine conscience auprès de Joschka Breitner.



Cette série adaptée des livres de Karsten Dusse est très réussie. On y retrouve, les situations délirantes, l'humour noir et le contre point. Les conseils du coach bien être, tout à la fois remplis de bon sens, de lapalissades et de bienveillance (terme à la mode) deviennent au fil de l'histoire de plus en plus pertinents et justes. Comme le héros, qui au début s'en amuse et s'en moque, on devient addict de ses interventions. Sous forme de petits chapitres qui s'intercalent dans le récit principal, elles sont mises en scène dans la série de façon originale. A chaque fois que le

héros se trouve dans une situation embarrassante, on le découvre en thérapie face à Joschka Breitner qui tel un dieu sauveur lui présente une solution pertinente et adaptée. Bien sûr, il s'agit de phrases génériques qui peuvent s'interpréter de plusieurs façons mais on devine facilement et avec jubilation comment Björn va se les approprier. Nous sommes en totale empathie avec ce personnage qui veut bien faire, sauver sa famille et se défaire de l'emprise mafieuse qui le bride, l'humilie et le met sous pression. Nous suivons avec délectation, sa colère enfouie qui se réveille et nous régale avec ses petites vengeance maîtrisées, ses réparties cinglantes et ses apartés qui s'adressent directement à nous en pleine scène !

Vivement l'adaptation du second tome, tout aussi savoureux, qui apparemment est prévue très prochainement.



— BONHEUR EN SÉRIE —

OCTOBRE

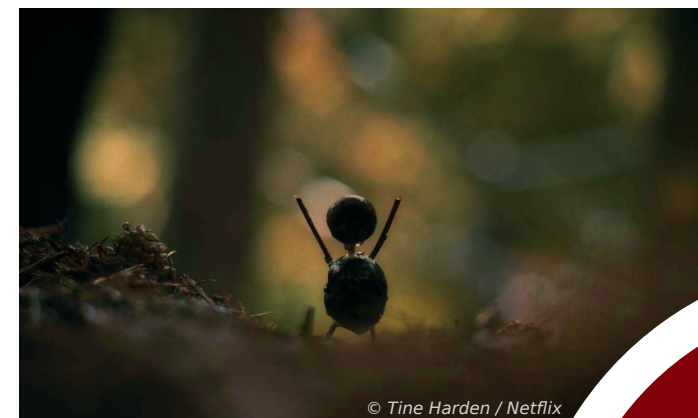


Série danoise (*Kastanjemanden*) sortie en 2021.
La première saison contient 6 épisodes d'environ 55 minutes.
Avec dans les rôles principaux, Danica Curcic (Naia Thulin) et Mikkel Boe Følsgaard (Mark Hess)



Copenhague. Découverte du corps d'une jeune femme assassinée sur une aire de jeux. À ses côtés se trouve un bonhomme fabriqué avec des marrons, un indice macabre qui relie l'affaire à la disparition d'une enfant, Kristine Hartung, un an auparavant. Les détectives Naia Thulin et Mark Hess, qui n'ont jamais travaillé ensemble, doivent naviguer à travers des mystères complexes et des tensions politiques pour résoudre cette affaire.

Cette série créée par Søren Sveistrup (on lui doit entre autres, la série culte *The Killing*) est adaptée de son premier thriller écrit en 2019.



Pour avoir dévoré son premier livre, j'attendais avec impatience son passage en série. Réussite parfaite. Tout y est, l'ambiance nordique avec ses légendes, les deux enquêteurs qui apprennent à se connaître et à se faire confiance après le rejet et les doutes, les crimes affreux et incompréhensibles, les secrets du passé, les familles éclatées, les trahisons, les regrets... bref, on est captivé et on ne lâche pas l'écran des yeux. Une très belle réalisation, des images superbes du Danemark en automne et une langue qui nous fait voyager (inutile de préciser qu'il faut absolument voir ses séries en V.O ;))

Depuis, j'ai lu son second tome (il aura quand même fallu attendre 6 ans) : *Cache-Cache* (chez Albin Michel 2025) qui est tout aussi excellent. Alors, vive la saison 2 de la série !



CRÈME DE COURGE ET FOIE GRAS

Faire suer l'oignon au beurre et ajouter la courge coupée en petits morceaux. Couvrir avec le fond de volaille et cuire à petit feu jusqu'à ce que le légume soit tendre. Passer au robot et ajouter la crème, 1 pincée de sucre, sel et poivre. Laisser en attente. Couper le foie en petits cubes et laisser au frais. Réchauffer la crème de courge, répartir les cubes de foie gras dans les assiettes creuses et verser par dessus. Décorer avec le cerfeuil.

Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 10 min
Ingrédients pour 6 personnes

- 1 oignon haché
- 120 g de foie de canard cru (ou cuit)
- 300 g de courge
- 10 cl de crème
- 30 cl de fond de volaille
- cerfeuil pour la déco



CARPACCIO DE SAINT-JACQUES

Temps de préparation : 15 min
Ingrédients pour 4 personnes

- 12 noix de Saint-Jacques fraîches
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 citron vert
- 1 bouquet de basilic frais
- poivre
- sel

Trancher les noix en fines lamelles (les mettre au congélateur une demi-heure avant pour les trancher plus facilement). Les disposer sur les assiettes. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du citron vert, le miel, le basilic ciselé. Saler et poivrer. Mettre la vinaigrette sur les tranches de noix et mettre au réfrigérateur une heure avant de servir.



22

RISOTTO AU POTIRON

Temps de préparation : 40 min
Temps de cuisson : 20 min
Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de potiron
- 350 g de riz
- 40 g de beurre
- 1 oignon blanc
- ½ litre de bouillon
- 1 verre de lait
- 1 cuillère de persil haché
- Parmesan râpé

Peler le potiron, éliminer les graines et le couper en tranches fines. Hacher menu l'oignon et le faire revenir dans 20 g de beurre, ajouter le potiron, saler et laisser cuire à feu lent, en mélangeant et en versant un peu de bouillon. Quand le potiron est délité, verser le riz et le faire cuire pendant environ 20 minutes en rajoutant du bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé.

Ajouter le lait, mélanger à feu vif puis ajouter le poivre, le persil et une bonne dose de parmesan. Mélanger rapidement avant de servir.

Bon appétit !



23

BÛCHE À LA FRAMBOISE ET AU CHOCOLAT BLANC

Préparation : 40 min
Cuisson : 15 min
Pour 6 personnes

Pour le biscuit :
• 4 œufs
• 100 g de sucre
• 75 g de farine

Pour la chantilly :
• 180 g de chocolat blanc
• 20 cl de crème liquide
• 100 g de framboises

Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes. Dans un saladier, faire blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter ensuite la farine au mélange. Monter les blancs en neige et incorporer $\frac{1}{3}$ au mélange précédent en mélangeant fermement. Ajouter ensuite le reste des blancs. Verser la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, enfourner pendant 10 min. Faire fondre le chocolat blanc puis chauffer la crème liquide et la verser en 3 fois sur le chocolat blanc. Réserver au minimum 3 h au frais. Monter la chantilly au chocolat blanc avec un fouet.

Étape finale : étaler les $\frac{3}{4}$ de la chantilly sur le biscuit. Parsemer de framboises puis rouler le biscuit sur lui-même. Disposer le biscuit sur un plat et couper chaque extrémité du biscuit. Décorer avec le reste de chantilly et quelques framboises. Mettre au frais et sortir la bûche 30 min. avant la dégustation.

SUDOKU

GRILLE FACILE

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

24

GRILLE MOYENNE

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

GRILLE DIFFICILE

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

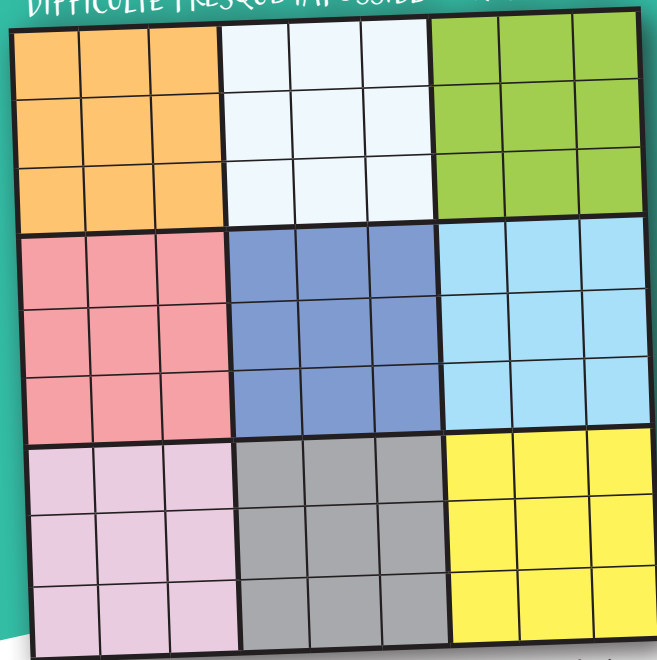
25

GRILLE TRÈS DIFFICILE

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

SUDOKU

DIFFICULTÉ PRESQUE IMPOSSIBLE : GRILLE VIDE



créé par jodawo

RÈGLES :

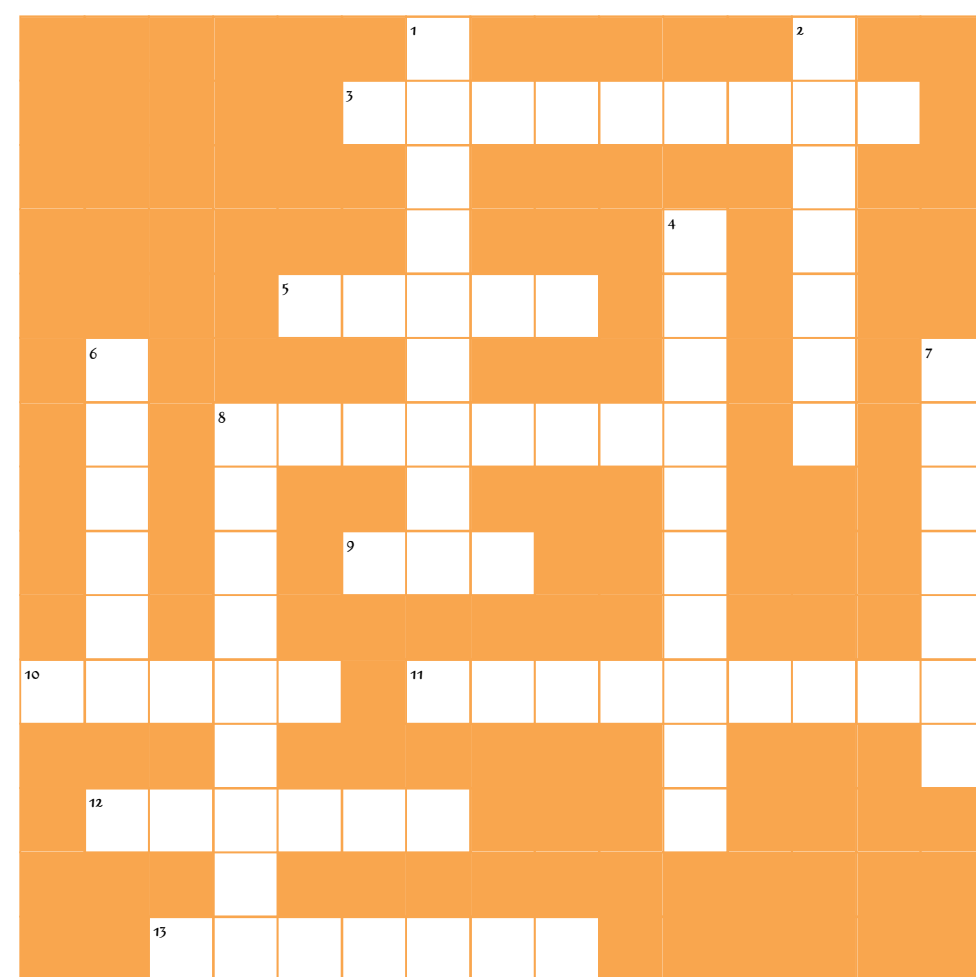
Règles normales du sudoku applicables. Dans ce puzzle, les "nombres à 2 chiffres" se lisent de gauche à droite ou de bas en haut.

CONTRAINTES :

- Le carré 1 (en haut à gauche) doit contenir tous les nombres carrés à 2 chiffres (16, 25, 36, 49, 64 et 81). Un même chiffre peut être contenu dans plusieurs nombres carrés mais doivent tous être contenus dans le carré 1.
- Le carré 9 (en bas à droite) est une copie du carré 1 tourné à 180°
- Chaque case des carrés 3 (en haut à droite), 5 (au centre) et 7 (en bas à gauche) doivent former au moins 1 nombre premier à 2 chiffres contenus seulement dans ces carrés.
- Le carré 4 (au milieu à gauche) est un carré magique (la somme des chiffres de chaque colonne, ligne et diagonales doit être égale)
- Les 2 diagonales du carré 6 (au milieu à droite) doivent avoir la même somme.
- Les 2 diagonales du carré 8 (au milieu en en bas) doivent avoir la même somme.

Solution vidéo (en anglais) : https://www.youtube.com/watch?v=La7Yg_rav24

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

- 3 Imagination libre
- 5 Énonciation brève
- 8 Pâte solidifiée
- 9 Bienfait, faveur
- 10 Petit héron des marais
- 11 Affection neurologique chronique
- 12 Partie incorporelle
- 13 Homicide volontaire

VERTICALEMENT

- 1 Met cru
- 2 À l'italienne
- 4 Qui est incompréhensible
- 6 Jeu de chiffres
- 7 Mois de l'année
- 8 Altérer ce qui est juste

SUPER Lodève

Nos services

**En plus d'un conseil
client et d'un savoir
faire depuis 40 ans**

● **Le site TRAITEUR**
www.SU-LODEVE.COM

● **courses**  **.com** **LE DRIVE +
LA LIVRAISON**

●  **Techno** |  **Techno.fr**

●  **location**

● **Les promos Carte U**

● **Les points poste et FDJ**

● **Le relais colis**

**Toute
l'équipe
vous
souhaite
une
belle
et
heureuse
année
2026**

F RETROUVEZ-NOUS SUR SUPER U LODÈVE

SUPER  Lodève

Centre Commercial du Lodévois - Av. du Général de Gaulle
34700 Lodève - Tél. 04 67 88 42 75

HORAIRES D'OUVERTURE

- **Lundi au Samedi de 8h à 20h**
- **Dimanche matin de 9h à 13h**
- **Jours fériés de 8h à 20h**

www.superu-lodeve.com