

202
PRINTEMPS
2026

Le mag
Culture en cœur d'Hérault





L'ESTABEL
UN TERROIR D'EXCEPTION

**BIO
ET SANS
SULFITES
AJOUTÉS**



NOUVELLE GAMME
Sans diOxyde de Soufre

vigneron 
de l'année 2023

CAVE DE L'ESTABEL - 34800 CABRIERES - 04 67 88 91 65
www.estabel.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

SOMMAIRE

— N°202 PRINTEMPS 2026 —

4

PHILOSOPHIE

DE QUOI LE
CULTURISME EST-IL LE
SIGNE ?

10

LITTÉRATURE

GUÉRIR
CE QUE SOIGNER
VEUT DIRE

JEUX VIDÉO
SOIF D'AVENTURES

14

18

SÉRIES TV

BONHEUR EN SÉRIE :
LES DOSSIERS OUBLIÉS
PLURIBUS

LITTÉRATURE
L'IDÉE LIVRES

20

RECETTES
BISCUITS MELLEUX
AU CITRON
PETITS POIS
AU CHORIZO

24

JEUX
SUDOKU

26

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

RÉDACHEF
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"

DE QUOI LE CULTURISME EST-IL LE SIGNE ?

Parfois la philosophie s'invite là où on s'y attend le moins. Un samedi soir un peu désœuvré devant la télévision, j'assistais à l'interview du champion de *bodybuilding* Samuel Hartman, invité d'un *talkshow* sur une chaîne de la TNT, et me voilà interpellé face à son corps déformé par une musculation à outrance, au point de ressembler à une marionnette ridicule¹. Champion du monde du culturisme, il ne se cacha pas de prendre des produits dopants interdits. Mon cerveau endormi sortit de sa torpeur au moment où se développa la sempiternelle conversation entre des invités du *showbiz* jouant les pucelles effarouchées – dans un milieu où toutes les drogues sont en libre circulation – et un invité candide qui était venu défendre un sport extrême, dangereux pour la santé, mais qui sert de modèle à des milliers de jeunes. Des jeunes qui idéalisent le rapport à un corps musclé à travers les réseaux sociaux démultipliant les images de ce genre de pratique. Et me voilà piégé : en tant que presque « boomer », soit je riais devant mon écran en m'exclamant « quelle horreur ! » (il est vrai que l'individu apparaissait déformé, presque un personnage de cartoon gonflé à l'hélium) et dans ce cas je pouvais être taxé d'ignorant, de jaloux, voire frustré (il est également vrai que ce sont mes abdos qui sont eux gonflés... et pas à l'hélium); ou bien je faisais le rôle du spectateur respectueux des autres, tolérant et donc fade, sans avis, l'archétype même du lâche.

Soyons clairs une bonne fois pour toutes : la pratique du *bodybuilding* m'apparaît comme étant ridicule et esthétiquement de parfait mauvais goût. Mais quel est l'intérêt de ce simple point de vue subjectif, plaisir sans concept qui n'appartient qu'à mon regard ? En quoi cela pourrait-il intéresser la philosophie ? Je vais plutôt faire un pas de côté, décaler mon propos et me demander de quoi ce genre de pratique est le signe dans notre société. Car Samuel Hartman, s'il est invité dans une émission de télé nationale, c'est qu'il représente une

¹ Invité de *Quelle époque!* sur France 2 le 20 décembre 2025.

communauté assez importante en 2025. Que symbolise-t-il? Que cherche-t-il à montrer en gonflant outrageusement son corps? De quel signe est-il porteur? Peut-on faire la sémiologie du *bodybuilding*?

LE BODYBUILDER N'A RIEN À RACONTER, TOUT À MONTRER.

La sémiologie (ou autrement appelé sémiotique, les deux termes étant quasiment synonymes) est une science humaine née au siècle dernier et part d'un principe simple : toute manifestation humaine est porteuse de sens. Rien n'est gratuit, rien n'est muet. Un des représentants français les plus brillants de la sémiotique fut **Roland Barthes**, intellectuel majeur décédé en 1980, et qui marqua son époque avec une compilation de chroniques parue en 1957, *Mythologies*. Dans ce livre, il étudia toute une série de phénomènes propres à la société dans laquelle il vivait, c'est-à-dire la France des Trente Glorieuses, consommatrice de nouveaux plaisirs et pleine d'espoir pour son avenir. Même si le livre a une partie analytique et théorique, c'est surtout lorsque Barthes analyse des éléments concrets que son ouvrage devient véritablement inspirant. De la voiture emblématique de Citroën, la DS, il écrit : «*Je crois que l'automobile est aujourd'hui l'équivalent assez exact des grandes cathédrales gothiques : je veux dire une grande création d'époque, conçue passionnément par des artistes inconnus, consommée dans son image, sinon dans son usage, par un peuple entier qui s'approprie en elle un objet parfaitement magique.*»² Dans d'autres chroniques, il fit par ailleurs une

comparaison entre les matchs de catch ouvertement truqués et le judo, l'un exprimant les valeurs du bien et du mal, l'autre la sophistication et l'humilité de la chute silencieuse. Il s'arrête même sur la publicité pour une sauce tomate pour montrer la mécanique de la suggestion de l'achat. Tout a du sens, tout est parlant! Roland Barthes s'inspira du travail d'un linguiste, Ferdinand de Saussure, qui expliquait que tout était signe, signe de quelque chose. Il ne faut surtout pas se contenter d'accepter les messages envoyés par notre société comme si c'était superficiel. Tout signe est divisible en deux parties étroitement liées de manière aussi arbitraire qu'intime, de manière immotivée, mais définitivement indissociable. La première partie de ce tout est le signifiant, l'image acoustique : ce que l'on entend, ce que l'on voit, ce qui interpelle notre esprit par sa musique et ses couleurs. Et il y a le signifié, c'est-à-dire le sens profond, le concept derrière le son. La DS était ainsi le symbole des Trente Glorieuses, le prestige de l'industrie française qui s'imposait dans le monde. C'était le triomphe de la bourgeoisie qui consommait ces articles jetables qu'étaient et sont encore les voitures. Aujourd'hui cela résonne dans nos oreilles, au point que c'est devenu une marque de voiture à part entière, signe d'un luxe qui ne se veut pas tapageur, un luxe que l'on peut admettre et dont on peut jouir sans être accusé d'être un ultrariche dans un pays qui a la passion de l'égalité. DS3/DS4, voilà donc des signes qui ont encore du sens, plus de soixante-dix ans après la création de la première série. On revoit le Général assis au fond de sa DS, la carrosserie criblée de balles, mais survivant aux attaques de l'OAS au PetitClamart. La DS, c'est la voiture de la France moderne... de nos grands-parents. Certes ce lien entre signifiant et



signifié est relatif. Relatif à une culture, un pays, une époque. Mais on ne peut s'en défaire et on ne le choisit pas : nous sommes soumis à cet attelage. C'est pour cela que le *bodybuilding* peut intéresser la philosophie, car nous pouvons nous demander : de quoi est-il le signe?

Je ne vais pas entrer dans le détail des catégories de ce sport, de ce culte du corps et de la performance visuelle. Je vais juste faire la liste des signes qu'il comporte. Le premier est celui de la posture statique. Statique car il ne s'agit ni d'une course ni d'un affrontement. Le *bodybuilder* est seul face à lui-même, même s'il participe à un concours, même s'il donne l'impression de battre ses adversaires. Il n'y a en réalité aucun affrontement, sauf contre lui-même. Certes on peut le considérer comme un sport dans le sens où il y a au cours de la préparation une forme d'austérité totale : ne pas manger normalement et s'astreindre à des exercices qui sont poussés jusqu'à l'absurde. La force n'est pas utilisée pour

réaliser des actes extraordinaires, mais juste être apparente. Le second signe est donc celui de l'image, l'image de soi reflétée dans un miroir ou dans les yeux du public et du jury. Il ne s'agit pas de pousser vers une forme d'héroïsme en montrant que l'on peut se dépasser dans une catégorie que l'on pourrait qualifier de naturelle (courir, faire corps avec une équipe, battre les autres, élaborer une stratégie face à des événements inattendus); non rien de tout cela. Le *bodybuilder* n'a rien à raconter, tout à montrer.

Le *bodybuilding* «extrême», tel que Hartman le pratique, est source d'un important travail sur soi-même, en décrivant les normes gymniques qui lui sont associées. Le troisième signe est donc celui du sacré. Pour devenir un «vrai» *bodybuilder*, le pratiquant sacralise en effet son identité en respectant certaines règles de pureté. Pureté des formes du corps, pureté du rapport à l'effort. Être *bodybuilder* c'est chercher à s'isoler de toute forme de corruption que serait la

² Roland Barthes, *Mythologies*, p. 164, Éditions du Seuil - Points

graisse. Du moins est-ce la base de sa pratique; même si nous savons que les produits hyperprotéinés ne sont pas ce que l'on pourrait appeler une forme de pureté diététique, il n'empêche : tout consacrer à quelques minutes d'exposition sur un podium en sous-vêtement, le corps huilé, revient à sacrifier cette pratique, à en faire presque une forme de religion.

Quatrième signe : le narcissisme, l'individualisme et la solitude nécessaires pour une telle pratique sont paradoxalement associés à un corps collectif, celui d'une sous-culture qui a ses codes, ses rituels et dont ces héros modernes forment le centre attractif. Le *bodybuilding* est le symbole de notre société où chacun ne s'identifie plus à un tout qui serait une nation, un pays, mais se sépare des autres en adoptant sa propre communauté. L'idée de sous-culture n'est pas péjorative. Il ne s'agit pas de dire que cette pratique est méprisante. Mais cela apparaît comme une sous-culture car le groupe social qui s'y identifie, lui, n'est pas représentatif de l'ensemble de nos contemporains, et s'en porte très bien comme ça : il veut pouvoir s'épanouir en étant différent et en se rassemblant au sein de ce qui peut devenir pour lui un culte à part, un lien qui va le protéger dans l'absence de repères à l'extérieur. Le sociologue polonais-britannique **Zigmunt Bauman** évoquait l'idée que notre société était devenue liquide après l'abandon des grandes idéologies du xx^e siècle : les repères moraux et identitaires n'ont plus la solidité du siècle dernier et l'individu est amené à s'orienter seul, car la pression

C'EST LE DEGRÉ ZÉRO DE L'EXPRESSIVITÉ. ALORS QUE LA LANGUE NOUS OFFRE UNE INFINITÉ DE MODULATIONS

sociale le réduit à ses activités économiques, à un unique *homo œconomicus*. Du coup appartenir à une sous-culture nous permet d'avoir un point d'ancrage et le *bo-*

dybuilding nous évoque ces demi-dieux grecs, Achille ou Thésée, qui sauvaient leur peuple grâce à leur force. Certes ces athlètes ne sont qu'image, mais notre société ne vit qu'à travers ses écrans. Hartman peut donc revendiquer calmement son usage de produits dopants. Il peut exhiber son corps déformé. Il n'est rien d'autre que le signe de cette société qui s'émiette, qui se liquéfie, mais dont les membres ont toujours besoin de modèles pour s'identifier et créer une nouvelle communauté de valeurs. J'ai regardé les commentaires sous les extraits de l'émission de télé habilement diffusés sur les réseaux sociaux, dans un *deal* où tous, le culturiste et le producteur de télévision, sont gagnant-gagnant. *Grosso modo* ils se divisent en deux catégories simples et antagonistes : ceux qui vénèrent leur héraut, celui qui annonce le triomphe du corps musclé à outrance, et ceux qui se mettent en colère contre ce témoignage des produits dopants, de *l'homme augmenté* grâce à la chimie. Nul doute que celui qui vise un titre quelconque de roi du muscle représente au-delà de l'idéal du corps sain. Il est celui qui est le porte-parole de sa communauté. Il devient ainsi un mythe.

Quel est le sens de tout cela? Roland Barthes dans la partie analytique de son ouvrage expliquait : «*Quel est le propre du mythe? C'est de transformer*

un sens en forme. Autrement dit, le mythe est toujours un vol du langage.»³ C'est donc la parole qui est la proie du signe transporté par l'image, encore plus à notre époque où des vidéos si courtes défilent sur nos écrans : c'est le *degré zéro* de l'expressivité. Alors que la langue nous offre une infinité de modulations, à travers le subjonctif, le conditionnel, l'impératif, l'image mythique est un simple indicatif : il n'est qu'une version appauvrie de la signification. Ce qui n'empêche pas *l'interprétation* et c'est ce qui fait que le mythe joue un rôle si fondamental dans notre société. Vous voulez un autre exemple? Le voilà. Musclé, mais pas au sens du culturisme, plutôt au sens pimanté du terme : en 1957, Roland Barthes consacra une chronique à l'abbé Pierre. Aujourd'hui le créateur des Emmaüs est tombé de son piédestal, mais à l'époque, il était un mythe en pleine construction. Voilà ce qu'écrit Barthes à son propos : «*C'est une belle tête, qui présente*

clairement tous les signes de l'apostolat : le regard bon, la coupe franciscaine, la barbe missionnaire, tout cela complété par la canadienne du prêtre-ouvrier et la canne du pèlerin. [...] je m'interroge sur l'énorme consommation que le public fait des signes.»⁴ Tout est dit : ce que nous dévorons, ce sont des signes, et plus ils sont évidents, simplifiés à outrance, plus ils occasionnent de réactions de la part du public.

Du coup me vient à l'esprit une horrible pensée : et si tout cela n'était pas qu'un scénario afin de faire de *l'Audimat*? Mon cerveau endormi ne serait-il pas tombé dans un piège, celui du dialogue entre le puissant et le naïf, entre le producteur de télévision et le sportif en mal de reconnaissance médiatique? Et si j'avais été abusé moi-même, croyant à la spontanéité de ces échanges? Ce serait bien malveillant de ma part de croire que tout cela n'était que de la promotion écrite à l'avance...



³ Roland Barthes, *Mythologies*, p. 239, Éditions du Seuil - Points | ⁴ p. 58-60

GUÉRIR CE QUE SOIGNER VEUT DIRE

La langue française est ainsi faite que certains mots, pourtant fondamentaux et utilisés au quotidien, n'ont pourtant pas de définition précise. Certes tout un chacun nous pouvons les prononcer en les comprenant, mais si on vous demande précisément ce qu'ils veulent dire, vous vous apercevez que vous ne le savez pas. Tel est le cas du mot guérir.

Si vous prenez la définition dans le dictionnaire, cela donne : « Délivrer d'un mal physique; recouvrer la santé. » Rien ne semble plus clair et non seulement nous n'hésitons pas à consulter un médecin dès qu'un mal semble nous prendre, mais les succès des ouvrages consacrés à la guérison sont légion sur les tables des librairies. Les deux ne sont pourtant pas équivalents car, alors que la médecine, humble et prudente, offre une obligation de moyens et non de résultats, les guérisseurs de tous poils promettent une guérison rapide, définitive et sans douleur. Cette revendication du succès en dit long sur notre espoir de guérir des maladies, voire de la vieillesse et même de la mort.

Pourtant guérir est une notion beaucoup plus complexe, et un livre écrit par une médecin, anthropologue de la santé, **Aline Mercan, *Guérir : Ce que soigner veut dire*** (Éditions Actes Sud, coll. Santé, 2026) revient sur les difficultés à définir le terme. « *Guérir, est-ce se libérer de symptômes encombrants? Ou bien se débarrasser des causes qui nous rendent régulièrement malades, même si les symptômes s'ingénient à différer d'un épisode à l'autre? Est-ce la guérison vue par le médecin ou celle ressentie par le patient? D'ailleurs a-t-on toujours envie de guérir? La maladie n'est-elle pas parfois une façon d'éviter une situation encore pire? Guérir l'autre est-il un don? Ou est-ce un savoir et un pouvoir d'agir sur les corps et les esprits? Qui délègue ce pouvoir et pourquoi?* » (Introduction, p. 8.).

Ce livre, vaste vulgarisation de la médecine moderne, exigeant dans sa lecture mais d'une très grande richesse intellectuelle, nous offre un panorama de toutes les solutions que nous proposons aujourd'hui les différentes thérapies, que ce soit

celles de la médecine scientifique basée sur un traitement médicamenteux et des preuves expérimentales, jusqu'aux thérapies dites complémentaires et alternatives, l'ensemble représentant un système de soins complexe, avec des enjeux sociétaux multiples et parfois contradictoires.

Aline Mercan se définit par ses trois identités, médecin, anthropologue mais aussi ancienne malade, pour nous offrir un livre qui n'est pas une simple description objective de ce qu'est la santé en France au *xxie* siècle, ni un témoignage subjectif d'une professionnelle arrivée aux dernières années d'une longue carrière, mais plutôt une œuvre sur une *connaissance située*, c'est-à-dire à la fois consciente du lieu d'où elle part, mais aussi méfiante à l'égard de tous les pièges qui se tendent face à une objectivité trop sûre d'elle.

Si donc vous voulez suivre un exercice de zététique, l'art de douter de ses certitudes quelles qu'elles soient; si vous ne voulez pas tomber sous l'influence des charlatans qui vendent des guérisons comme on fait des promotions sur les pains au chocolat; mais si vous êtes aussi conscients que les purs scientifiques ont eux aussi un fond de croyance, croyance en la rationalité totale qui les rend parfois fragiles face aux discours très bien

LE SENTIMENT QU'ELLE EUT
LORSQU'ELLE SE DEMANDA SI
ELLE VOUDRAIT AVALER TOUS
LES MÉDICAMENTS QUE SES
PROFESSEURS LUI APPRENAIENT
À PRESCRIRE

rodés de magiciens qui se parent d'un verni pseudoscientifique, ce livre est pour vous. Car il est avant tout un ouvrage pluridisciplinaire, s'intéressant à la médecine, mais aussi à la biologie, la pharmacologie, la botanique,

l'étude des religions, la linguistique, les médecines orientales, l'histoire et la géographie, pour comprendre réellement ce que peut vouloir dire ce mot à six lettres, *guérir*.

Est-ce que la science est l'unique ligne de démarcation entre médecine et charlatanisme? Telle est sans doute la question que pose Aline Mercan pour structurer son travail de recherche, car si l'art de guérir a connu un indéniable progrès avec l'adoption de nouveaux protocoles de recherche depuis le *xviii* siècle, il y a aussi des thérapies qui fonctionnent sans pouvoir être testées par des protocoles randomisés rigoureux, car elles n'utilisent justement pas de médicaments. Le thérapeute lui-même est plus efficace dans son travail lorsqu'il croit en l'intérêt de sa prescription et peut chercher des alternatives aux traitements purement chimiques. Aline Mercan raconte en toute sincérité le sentiment qu'elle eut lorsqu'elle se demanda si elle voudrait avaler tous les médicaments que ses professeurs lui apprenaient à prescrire. Pour autant il ne faut pas tomber dans une fascination pour les charlatans et autres sorciers au sens des affaires bien aiguisé. La frontière est étroite entre la curiosité pour les médecines ancestrales – les médecines chinoises étant leurs re-

présentantes les plus prestigieuses, mais loin d'être les seules – et la dénonciation des manipulations dont font l'objet les malades affaiblis par leurs souffrances. Même les plus intelligents, que ce soit François Mitterrand ou Steve Jobs, ont été séduits par ces miracles délivrés trop facilement. Lire l'ouvrage d'Aline Mercan est donc un acte d'hygiène intellectuelle : vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites, mais un long cheminement pour expliquer la complexité de la médecine, et vous offrir la plus grande des libertés, celle de penser à la lumière d'une spécialiste généraliste de la guérison. Vous constaterez alors à quel point effectivement, *soigner* c'est parfois une *fiction opératoire*, c'est-à-dire un rite symbolique qui a des effets réels sur notre santé.

Vous voyez, un simple mot, *guérir*, recouvre une réalité complexe, diffuse et prégnante, avec l'espoir dans lequel des milliers de malades vivent, et dont la simple définition nous échappe pendant les cinq cents pages de l'ouvrage d'Aline Mercan. Mais vous ne serez pas déçus du voyage, car il ne vous mènera pas au bout d'une nuit de rêves ou de cauchemars. Il vous mènera vers une réflexion approfondie sur nos propres attentes face à la médecine contemporaine.

576 pages
Éditeur : Actes Sud
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 233 020 9681

Guérir
Aline Mercan
Ce que soigner
veut dire

SOIF D'AVENTURES

L'année dernière je vous parlais de 4 jeux qui me faisaient de l'œil et que je n'avais pas encore eu l'occasion de terminer. C'est chose faite pour deux d'entre eux !



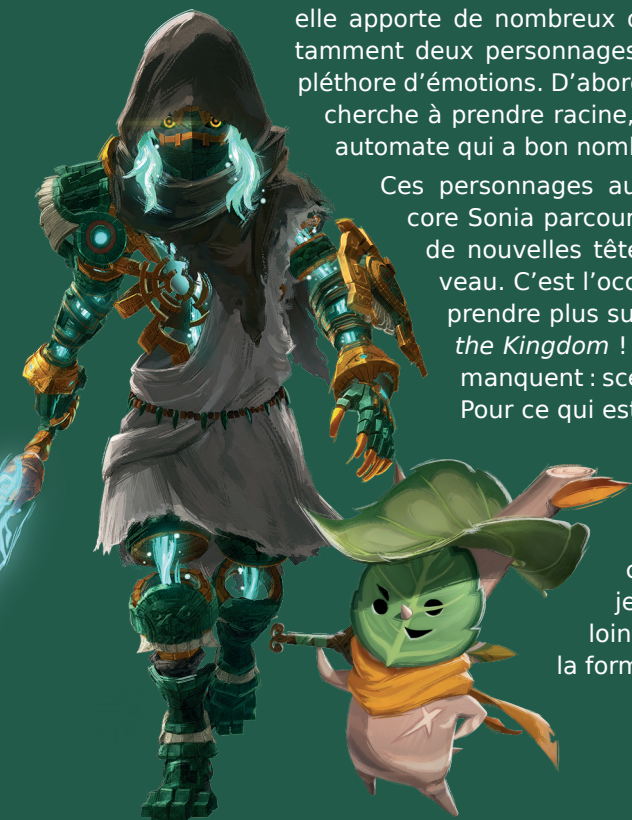
Hyrule Warriors: Les Chroniques du Sceau

Genres : Action, Aventure. De 1 à 2 joueurs
Paru en novembre 2025 sur Nintendo Switch.

Rappelez-vous l'excellent *The Legend of Zelda: Tears of the Kingdom* (TotK) dont je vous parlais dans le numéro 192 du Mag. Car *Hyrule Warriors: Les Chroniques du Sceau* prend racine au même point de départ (l'éveil de Ganondorf) mais cette fois-ci, au lieu de suivre le point de vue de Link, c'est sur celui de Zelda que l'histoire se concentre ! Prenez-garde, ce jeu raconte en détail l'histoire de TotK, jouez-y donc après ce dernier... Nous voilà donc plongés des milliers d'années dans le passé, aux commandes de Zelda, afin de trouver le moyen pour elle de revenir à son époque. Bien sûr, ça ne sera pas simple : de mystérieuses forces maléfiques sont à l'œuvre et sèment le chaos, dans un certain royaume nouvellement formé : Hyrule.

Si l'histoire du jeu est très proche de celle de *Tears of the Kingdom*, elle apporte de nombreux détails et éléments nouveaux, notamment deux personnages mystérieux qui vous feront vivre pléthore d'émotions. D'abord Calamo, un Korogu aventurier qui cherche à prendre racine, et un Golem Mystérieux, puissant automate qui a bon nombre de secrets à révéler !

Ces personnages aux côtés de Zelda, Rauru ou encore Sonia parcourent les terres d'Hyrule pour rallier de nouvelles têtes afin de combattre ce mal nouveau. C'est l'occasion pour nous, joueurs, d'en apprendre plus sur les 4 Sages masqués de *Tears of the Kingdom* ! Ce ne sont pas les révélations qui manquent : scénaristiquement c'est carton plein ! Pour ce qui est du reste du jeu, c'est un peu plus mitigé. Sans être complètement à jeter, loin de là, il y a quand même quelques points négatifs qui viennent ternir mon appréciation globale. D'abord, le style du jeu de la série des « *Warriors* » est loin d'être novateur - on connaît déjà la formule de la série depuis longtemps !



14



Quelques personnages héroïques face à une horde d'ennemis, de plus en plus nombreux et de plus en plus puissants, que l'on terrasse à la pelle, plus ou moins facilement. Heureusement tous les personnages ont des attaques différentes multipliant les stratégies possibles. Dommage que les commandes soient à peu de choses près les mêmes pour chacun d'eux, rendant l'expérience assez répétitive. Oui, c'est plaisant de dégommer moult ennemis grâce à des attaques dévastatrices et oui, c'est amusant de réaliser des actions synchronisées et ainsi voir nos personnages favorisés attaquer ensemble de redoutables monstres. Mais, oui, c'est répétitif d'alterner la pression des boutons X et Y de la manette - *tout au long du jeu* - afin de réaliser les différentes attaques. Il y a bien quelques autres actions possibles qui viennent alléger la routine des combats, surtout face aux ennemis les plus puissants ! Il devient alors nécessaire d'utiliser les bonnes attaques afin de contrer celles des adversaires : il faut donc réfléchir, *un peu*.

Pour rester dans le demi-teinte, parlons des musiques ! Loin d'être mauvaises elles aussi, le jeu souffre à mon sens de la comparaison avec le titre précédent :

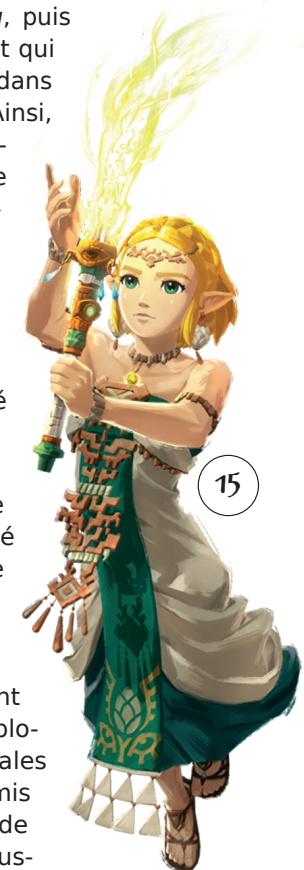
Hyrule Warriors : L'Ère du Fléau. De nombreuses pistes musicales qui étaient remixées ou originales dans *L'Ère du Fléau*, sont à nouveau utilisées



dans cet opus. On se retrouve donc avec des musiques de *Zelda: Breath of the Wild*, parues en 2017, qui ont été remixées ou reprises dans *L'Ère du Fléau*, puis dans *Tears of the Kingdom* et qui sont à nouveau présentes dans *Les Chroniques du Sceau*. Ainsi, alors que l'ambiance en devient nostalgique, le jeu peine à se forger une identité musicale forte. Et pour ne rien arranger, les compositions originales m'ont bien moins marquées que celles des opus précédents. Ça n'est pas mauvais, mais j'ai trouvé la partition en deçà de ce à quoi cette saga m'a habitué.

Graphiquement, le jeu reste dans la lignée de ce qui a été proposé pour cet univers de Zelda. Toujours aussi efficace dans les décors, avec de belles cinématiques, des jeux de lumières qui font mouche, des effets d'explosions ou d'attaques spéciales qui en jettent et des ennemis ou des personnages qui ont de l'impact, c'est une belle réussite de ce côté là !

Hyrule Warriors : Les Chroniques du Sceau ne brille pas particulièrement pour son originalité mais il coche toutes les cases d'un jeu qui tient la route. Le gameplay bourrin est assumé et bien exploité, son histoire déjà connue arrive quand même à surprendre et à susciter des émotions fortes ! C'est une occasion rêvée de profiter d'un ultime moment dans cet Hyrule merveilleux.



15



Metroid Prime 4: Beyond

Genres : Aventure, Exploration, Action, Tir.
Paru en décembre 2025 sur Nintendo Switch et Switch 2.

Lorsqu'une base de la fédération intergalactique est attaquée, Samus Aran, la plus grande chasseuse de prime de la galaxie (rien que ça) est appelée en renfort. Une fois sur place, elle comprend la raison de cette attaque : un mystérieux artefact est la cible d'un autre chasseur de prime : Sylux ! Il semble avoir une dent particulière contre Samus, qui en la confrontant, active l'artefact et projette - entre autres - la chasseuse de prime sur une planète inconnue : Viewros.

Seule et isolée sur une planète hostile ? Aucun problème : c'est la spécialité de notre héroïne. Équipée de sa combinaison, elle est rapidement confrontée à une espèce très avancée technologiquement mais qui semble être éteinte depuis bien longtemps : les Lamorn ! C'est par le biais de pouvoirs psychiques et d'hologrammes qu'ils communiquent à Samus un bout de leur histoire. À elle d'explorer cette planète, d'en découvrir plus sur cette ancienne civilisation et de trouver un moyen de quitter cette planète afin de retourner dans un coin connu de l'univers...

Metroid Prime 4 : Beyond reprend une structure de gameplay qui a fait la renommée de la série : explorer une zone inconnue, scanner les



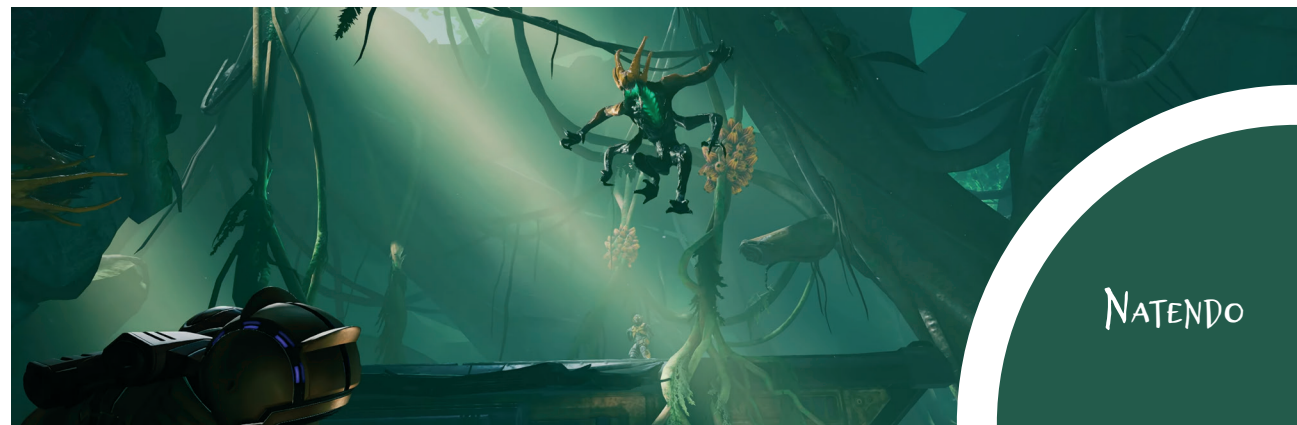
différents éléments observés à la recherche d'informations, affronter les créatures hostiles qui barrent notre chemin, acquérir une nouvelle compétence qui nous permet d'accéder à une nouvelle zone et recommencer la boucle. Ce moyen de progression très efficace fait mouche dès les premières secondes. Avec une vue à la première personne, une ambiance reposée et des décors somptueux, je suis devenu, le temps de cette aventure, la chasseuse de prime calme et réfléchie Samus Aran. Vraiment on s'y croirait.

Et c'est d'autant plus galvanisant que le rythme du jeu est agréable : l'hostilité de la planète se fait ressentir à chaque instant : des monstres peuvent surgir de n'importe où. La tension est donc palpable. Seulement, l'ambiance lumineuse, la mélodie discrète mais juste, les différents bruitages font que je m'y sentais bien *quand même*. Et ça c'est une réussite. L'ambiance du jeu est parfaitement maîtrisée !

Outre l'exploration, l'action est elle aussi très bien dosée. Déjà bien alimentée par l'environnement déstabilisant d'une civilisation éteinte - et donc avec des infrastructures en ruines ou des systèmes de défense défaillants, la pression est constante. Parfois à tort, souvent à raison, les monstres peuvent se montrer redoutables et très dangereux - encore plus dans les niveaux de difficulté plus élevés. Heureusement, le puissant arsenal de Samus vient contrebalancer le surnombre des adversaires. Tirs chargés, missiles, tirs de feu, tirs de glace et bien d'autres permettent d'en finir plus rapidement face aux ennemis. Globalement le rythme entre les phases d'exploration et d'action est très bien calibré : il n'y a pas vraiment d'instants où il ne se passe rien.

Et cette petite alternance est vite brisée par l'intermédiaire des combats de Boss - de redoutables et imposantes créatures qu'il nous faut terrasser pour progresser dans notre aventure. Des combats astucieux qui font utiliser à la fois les différents tirs et missiles de Samus mais aussi les nombreuses options de déplacement que son armure lui confère : grappin, boule morphing, double saut, etc. Ainsi chaque combat de Boss est unique et propose un challenge très plaisant à relever ! Avec ses décors réussis, son ambiance envoiante et son rythme millimétré, ce *Metroid Prime 4* est-il donc une pépite absolue ? Malheureusement il y a quelques petits points d'ombre qui viennent entacher cette aventure autrement parfaite. Chacun des différents biomes qui forment la planète Viewros (une gigantesque forêt, un complexe militaire piégé dans la glace, une usine thermique dans un volcan, etc.) il y en a un qui les relie tous : le désert. Si l'idée peut être bonne, l'exécution l'est un peu moins. Cette immensité sableuse est quasiment vide. Si l'on omet les quelques points d'intérêts parsemés par-ci par-là, ces dunes de sable ne sont là que pour être là. L'intérêt étant de récolter beaucoup - mais alors vraiment beaucoup - de cristaux d'énergie verte (pour des raisons scénaristiques que je vous laisse découvrir). Heureusement, nous n'avons pas à parcourir ce désert à pied : Samus obtient rapidement dans son aventure une superbe moto lui permettant de traverser ce désert à toute

berzingue. Ça limite les dégâts, surtout que la maniabilité de la moto et les sensations de vitesse sont bien là ! Alors ça n'est pas si négatif que ça, me direz-vous. Oui, c'est vrai, car c'est plaisant, mais là encore - souvenez vous que ce désert sert à connecter chaque zone entre elles. Il faudra donc passer par ce dernier plusieurs dizaines de fois et parfois même faire des allers-retours entre deux zones - et donc refaire encore et encore le même trajet. Ça vient perturber le rythme très bien installé du reste du jeu et pas toujours pour le mieux. Sans complètement ruiner l'expérience de jeu pour autant, ça reste dommage... Enfin, deuxième point négatif, qui lui, vient briser non pas le rythme du jeu, mais son immersion : les alliés. Durant l'aventure, Samus est confrontée à des soldats de la fédération intergalactique qui ont été transportés par l'artefact sur cette planète. Dans l'idée c'est très sympa, mais ça retire un peu à l'ambiance « isolée sur une planète inconnue ». Le vrai problème vient de l'un d'entre eux, qui a la bonne idée de jacasser de très nombreuses fois durant l'aventure ! Et pour ne rien dire d'intéressant ! Pire il révèle parfois l'endroit où il faut aller, sans aucun contexte ! J'ai souvent voulu qu'il se taise sans pouvoir rien faire... Malgré tout, la copie finale est très solide. Dommage qu'elle soit tachée par des éléments qui auraient pût être évités facilement ! Vivement une suite, en espérant qu'elle ne mette pas 19 ans à sortir elle aussi...



LES DOSSIERS OUBLIÉS

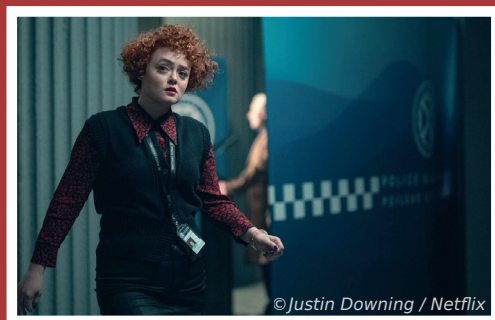


Série britannique (*Department Q*) sortie en 2025.

Première saison en neuf épisodes.

Avec Matthew Goode (*Carl Morck*), Alexej Manvelov (*Akram Salim*) et Leah Byrne (*Rose Dickson*)

Carl Morck, un brillant policier parfois insolent, est nommé à la direction d'un nouveau service de la police d'Édimbourg pour résoudre des affaires non élucidées. Il est accompagné d'Akram, un mystérieux syrien du département informatique, et de Rose, une jeune détective enthousiaste.



©Justin Downing / Netflix

Une Rose excentrique à la folie contagieuse et un Assad, rebaptisé Akram, ténébreux, touchant au passé trouble. Ces trois là vont devoir cohabiter, apprendre à se connaître et réussir le tour de force de démêler une intrigue sombre, compliquée aux multiples rebondissements. On est littéralement en apnée au côté de cette femme politique prisonnière d'un mystérieux caisson. Vivement la saison 2 !



©Justin Downing / Netflix

Cette série est adaptée de la série de romans policiers *Les Enquêtes du département V* de l'écrivain danois Jussi Adler-Olsen. Je viens de terminer le 12e tome de la série, elle est toujours aussi addictive et plaisante. Les britanniques ont donc de la matière pour les années à venir et c'est tant mieux parce qu'ils ont parfaitement réussi l'adaptation sur petit écran. Matthew Goode incarne avec flegme et humour un Carl Morck désabusé, incompris et mis sur la touche tout comme ses deux acolytes, parachutés dans un service dont personne ne veut.



©Justin Downing / Netflix

PLURIBUS



Série américaine sortie en 2025.

Première saison en neuf épisodes

Avec Rhea Seehorn (*Carol Sturka*), Karolina Wydra (*Zosia*, « *la Pirate* »), Carlos-Manuel Vesga (*Manousos Oviedo*)



©AppleTV+

Romancière à succès spécialisée dans les romans d'amour, Carol Sturka vit à Albuquerque, au Nouveau-Mexique. Elle est l'une des seules personnes au monde immunisées contre la propagation d'un virus d'origine extraterrestre qui unit mentalement la population mondiale dans une forme d'esprit de ruche pacifique et heureuse.

Une série complètement dingue et loufoque qu'on a du mal à lâcher !

Ça commence comme une énième série de science fiction sur l'invasion extraterrestre pour peu à peu nous embarquer dans un récit incroyable d'ingénio-

sité et d'imagination. En complète empathie avec l'héroïne, on se refuse à accepter cette profusion de bienveillance mielleuse, ce bien vivre ensemble imposé jusqu'à la nausée et cette entraide forcée et forcément douteuse. Même si le monde d'avant était affreux par bien des côtés, il laissait place au libre arbitre et aux émotions vraies. Carol va lutter seule et contre tous (peut-être pas d'ailleurs) pour chercher un remède contre ce

virus. Mais avant, elle devra affronter ses ennemis, ses découvertes macabres et surtout sa solitude et ses états d'âme.

On attend la suite avec grande impatience !



©AppleTV+

LE GARÇON À LA LAVANDE DE BURHAN KERIM

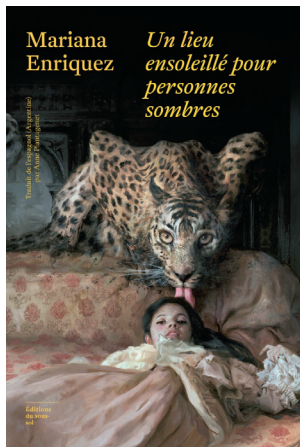


ROMAN : 360 pages
Éditeur : La peuplade
Parution : octobre 2025
ISBN : 978 292 541 6609

Quand Hava emmène son arrière-petit-fils, Youssouf, chez la voyante, cette dernière prédit qu'il deviendra prophète. Dans le petit village bulgare où Youssouf grandit, musulmans, juifs et chrétiens vivent en bonne intelligence. Puis vient l'âge adulte, le départ pour la ville, la perte du sentiment de complétude.

Entre conte et rêveries, une écriture magnifique qui nous porte au long de ce roman traversant plusieurs générations. Beaucoup d'inventivité et du génie dans cette prose qui nous plonge aussi dans les fondements de nos civilisations. Ce garçon à la lavande ne manquera pas de vous étonner.

UN LIEU ENSOLEILLÉ POUR PERSONNES SOMBRES DE MARIANA ENRIQUEZ



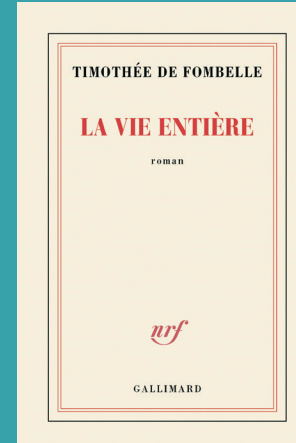
ROMAN : 336 pages
Éditeur : Éditions du sous-sol
Parution : octobre 2025
ISBN : 978 236 468 9596

Des voix magnétiques, pour la plupart féminines, nous racontent le mal qui rôde partout et les monstres qui surgissent au beau milieu de l'ordinaire.

L'autrice mexicaine nous offre un recueil de nouvelles profondément dérangeantes, entremêlant l'horreur et la beauté de manière virtuose. Une sorte d'Edgar Allan Poe moderne et féministe !

Frissons de délice et de terreur garantis.

LA VIE ENTIÈRE DE TIMOTHÉE DE FOMBELLE

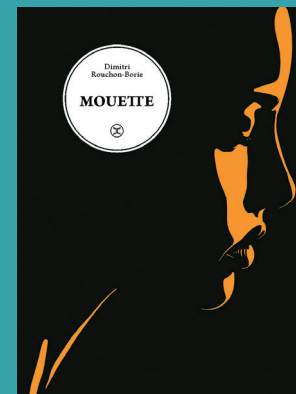


ROMAN : 80 pages
Éditeur : Gallimard
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 207 313 2543

Paris sous l'Occupation. Claire attend son chef de réseau, dont le retard laisse présager le pire. Elle devrait quitter l'appartement. C'est la règle. Mais elle reste et tape à la machine, inventant sa vie avec cet homme qu'elle aime en secret.

Un vrai petit bijou ! Une ode à la littérature et à l'imaginaire sur un thème pourtant pas nouveau mais qui, sous la plume de l'auteur, fonctionne divinement.

MOUETTE DE DIMITRI ROUCHON-BORIE

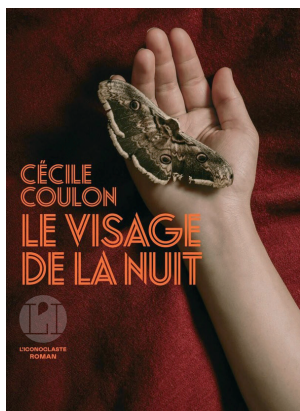


ROMAN : 224 pages
Éditeur : Le Tripode
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 237 055 4802

Un homme se réveille dans l'obscurité, cerné de parois humides et froides. De sa vie et de ce qui l'a mené ici, il ne sait rien. Sur les traces de sa mémoire, il explore les entrailles de ce qu'il nomme Le Boyau, un immense labyrinthe souterrain dont il est prisonnier, et qui semble vivant.

Oh ! joie de retrouver la si singulière écriture de l'auteur. Comme à son habitude, il nous fait passer par le noir (très noir du bayou) pour déployer son récit vers la lumière. A vous d'interpréter cette allégorie !

LE VISAGE DE LA NUIT DE CÉCILE COULON



ROMAN : 275 pages
Éditeur : L'iconoclaste
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 237 880 5715

Depuis qu'il a survécu à une fièvre mortelle, personne n'a vu son visage. Chaque nuit, l'enfant quitte le presbytère où il a été recueilli et s'enfonce dans les bois. Sous la lune, la forêt devient son territoire. Cette vie clandestine le protège du regard des autres.

Dans la lignée de son précédent roman, Cécile Coulon nous embarque dans un fabuleux conte gothique qui explore les thèmes de la beauté, de la monstruosité et de la noirceur des êtres. Une lecture vibrante et hypnotique.

22

LE CIEL L'A MAUVAISE DE ELÉA MARINI



ROMAN : 304 pages
Éditeur : Éditions de l'Olivier
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 282 362 2317

La chaleur écrase, les murs craquent, les vents s'élèvent. Bo, gamin insolent et tendre, voit sa mère s'éteindre. Alma, jeune femme déracinée, cherche à faire tenir debout ce qui s'effondre. Isaac, colosse taciturne, vit reclus dans les bois.

Un premier roman à lire de toute urgence ! Il y a tout ce qu'on aime : un style maîtrisé (presque charnel), une histoire palpitante qui nous empêche de poser le livre et surtout des personnages fracassés qui ensemble vont tisser, peu à peu, des liens improbables mais salvateurs. Superbe.

JE SUIS ROMANE MONNIER DE DELPHINE DE VIGAN



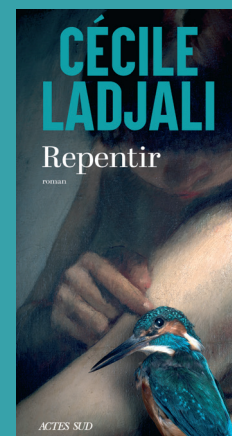
ROMAN : 336 pages
Éditeur : Gallimard
Parution : décembre 2025
ISBN : 978 207 311 3252

Qui est Romane Monnier ? D'elle, il ne reste qu'un téléphone portable. Des notes, des messages, des souvenirs, des enregistrements, autant de traces confiées à un inconnu, un samedi soir dans un bar.

Que j'aime cette auteure... Sa façon d'écrire, sa finesse... On ne s'ennuie pas une seconde, on est passionné par cet enchevêtrement de vies, celle du héros quarantenaire qui a élevé sa fille seul et l'autre héroïne Romane qui a tout quitté du jour au lendemain et laisse son téléphone par « erreur ». Un final magnifique qui résonne avec nos angoisses du monde d'aujourd'hui et de ce qu'il devient (hélas). Des personnages très attachants et des propos poignants. Tout y est.

23

REPENTIR DE CÉCILE LADJALI



ROMAN : 288 pages
Éditeur : Actes Sud
Parution : janvier 2026
ISBN : 978 233 021 6375

Cette fois, pas de résumé : il faut se laisser surprendre !

Coup de foudre. Une prose magnifique pour un sujet difficile, une intelligence rare et des réflexions qui prennent aux tripes. Voilà ce que l'on ressent à la lecture de ce trois en un. Une histoire dans l'histoire jouée au théâtre par la protagoniste de l'une des histoires. On pourrait s'y perdre mais la construction se fait doucement et sûrement. Un vocabulaire riche accompagne ce voyage (j'ai fait des recherches dicos pour ne perdre aucune miette) et qui sert l'intense propos. Envie de souligner des phrases, de cocher des paragraphes (beaucoup de thèmes sont abordés) et puis, beaucoup de poésie, celle que j'aime, celle qui n'est pas ostentatoire.



Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 20 min
Ingrédients pour 6 personnes

- 1 citron
- 2 œufs
- 100g de sucre
- 80ml d'huile
- 380g de farine
- 12g de levure
- 80g de sucre glace

BISCUITS MŒLLEUX AU CITRON

Casser les œufs dans un saladier, ajouter le sucre et l'huile.
Mélanger puis ajouter le zeste du citron et 50ml de son jus.
Ajouter la farine et la levure. Mélanger avec les mains afin d'obtenir une pâte.
Former des petites boules et les rouler dans le sucre glace.
Les poser sur une plaque (environ 36 boules) et après avoir préchauffé le four
laisser cuire à feu statique 20 minutes à 180 degrés.
Bon appétit !



Temps de préparation : 5 min
Temps de cuisson : 15 min
Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 kg de petits pois frais
- 1 œuf
- 1 chorizo
- Sel et poivre

PETITS POIS AU CHORIZO

Dans une marmite faire revenir à feu vif le chorizo coupé en petits dés sans matière grasse. Faire dorer pendant quelques minutes et ajouter l'oignon émincé, le poivre, un peu de sel et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils dorent eux aussi (4/5 min). Ajouter les petits pois dans la marmite avec un demi verre d'eau ; touiller le tout et laisser cuire à feu moyen pendant 6/7 min. Vider le jus de la marmite et le garder dans un bol. Battre un œuf en omelette, le verser dans la préparation et remuer jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Rectifier l'assaisonnement et ajouter le jus de cuisson à convenance.

SUDOKU

GRILLE FACILE

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

GRILLE MOYENNE

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

GRILLE DIFFICILE

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

GRILLE TRÈS DIFFICILE

	8		5	7				
				8			5	9
							1	
8			2					
1			3					2
		7		1				
		3						
	9						2	
		2			9			

SUPER Lodève

LE DRIVE + LA LIVRAISON

courses  .com

4€
7,90

**LIVRAISON : TOUTES
LES COMMUNES EN 34700**

LIVRAISON OFFERTE DÈS 75€ D'ACHATS

9€
9,90

**LIVRAISON : LE CAYLAR, SALASC,
ST PIERRE DE LA FAGE, OCTON**

LIVRAISON OFFERTE DÈS 150€ D'ACHATS



LE SITE TRAITEUR

WWW.SU-LODEVE.COM

Passez commande sur le site,
nos équipes vous rappellent
pour finaliser votre demande



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