

- La Transat Café L'Or
Le Havre Normandie
- La nouvelle saison
du Magic Mirrors
- Les rendez-vous
d'Octobre rose
- L'interview : Mary-Tahra,
comédienne

Une semaine pour célébrer la vitalité des seniors





Realisation et Impression Ville du Havre - Photo : © Ph. Bédard - 2025 - lehavre.fr

DÉCOUVREZ LE SPORT

Vacances d'automne 6/17 ans

**Inscription gratuite aux stages
à partir du 7 octobre 2025 à 13 heures**

Programme sur lehavre.fr

Inscrivez-vous sur inscriptions.lehavre.fr


leHavre



© Lou Benoist

L'actualité qui nous est proposée au cours de cette quinzaine a comme un léger goût de sel. La mer est en effet célébrée à plusieurs occasions dans votre magazine, en particulier à travers le rendez-vous que représente tous les deux ans la Transat Café L'Or Le Havre Normandie qui réunira près de 200 marins le 17 octobre au Havre, date d'ouverture du village bassin Paul-Vatine.

Le 26 octobre, les compétiteurs s'élanceront en duo, direction la Martinique pour la troisième fois consécutive. Six skippers havrais seront sur la ligne de départ.

La Transat Café L'Or Le Havre Normandie n'est pas seulement une course de légende, c'est aussi une fête populaire. Pendant une semaine, skippers et visiteurs se retrouveront autour du village conçu de manière écoresponsable et qui proposera différentes animations éducatives et inclusives.

Je me réjouis que l'astronaute Claudie Haigneré et l'explorateur Matthieu Tordeur aient accepté d'être les ambassadeurs de cette 17^e édition.

Une autre manière de célébrer la mer est aussi de donner la parole aux responsables des associations attachées à faire vivre l'histoire maritime et portuaire de notre cité. Plusieurs d'entre eux témoignent dans ces colonnes à l'occasion du transfert en

cours de plusieurs pièces issues des collections patrimoniales, notamment la passerelle du paquebot *Normandie*, qui rejoindront le futur site dédié au patrimoine maritime et portuaire, quai de la Réunion.

Une ville ouverte sur la mer est par nature une ville ouverte sur le vaste monde. Votre magazine *LH Océanes* consacre un sujet aux villes avec lesquelles Le Havre entretient des liens d'échanges privilégiés. L'actualité des coopérations avec Dalian (Chine), Da Nang (Vietnam), Magdebourg (Allemagne), Tampa (États-Unis) et, depuis le 17 juillet dernier, avec Venise (Italie) est évoquée. Parmi les temps forts à retenir, notons qu'un concert dédié à la musique baroque sera donné au Théâtre de l'Hôtel de Ville le 24 octobre prochain pour marquer la visite d'une délégation de Magdebourg au Havre et la coopération artistique régulière qui unit ses conservatoires.

Pour toutes celles et ceux, et ils sont nombreux au Havre, à partager ce goût de la mer et des ailleurs, ce numéro de *LH Océanes* est à déguster sans modération ! Bonne lecture !

Edouard PHILIPPE
Maire du Havre

04/05 BREF !

06/09 L'ACTU

La Transat Café L'Or Le Havre Normandie, la nouvelle saison du Magic Mirrors, les rendez-vous d'Octobre rose, la Journée des aidants...

12/13 MAGAZINE

L'aménagement du futur pôle maritime et portuaire, quai de la Réunion

Les villes sœurs du Havre dans le monde

14 ILS FONT BOUGER LE HAVRE

Alain Renaud, président de l'association Groupement Généalogique du Havre et de Seine-Maritime

15 L'INTERVIEW

Mary-Tahra, comédienne

16/17 L'AGENDA

18 AUDIENCES MUNICIPALES ET TRIBUNE

10/11 ZOOM La Semaine bleue, du 10 au 17 octobre au Havre



©Anne-Bettina Brunet

Décroche ton stage de 3^e

Afin d'accompagner les collégiens dans leur recherche de stage, la Ville du Havre organise l'opération « Décroche ton stage de 3^e » qui se déroulera sur deux journées : les mercredi 15 et samedi 18 octobre au SPOT (3, parvis Simone-Veil), de 14 h à 17 h 30. Ces rencontres permettront aux jeunes et à leurs parents de bénéficier d'un accompagnement personnalisé avec des offres de stages à consulter, des ateliers pour apprendre à rédiger un C.V. et une lettre de motivation, ainsi que des conseils méthodologiques pour bien s'organiser.

Le SPOT - Information jeunesse
02 35 22 27 27 - spot@lehavre.fr

Journée pour l'Alimentation de Qualité pour tous



© Philippe Bréard

Mercredi 15 octobre, de 9 h à 19 h, la Fabrique Atrium accueillera la cinquième édition d'un événement grand public organisé par l'association Graine en Main, en partenariat avec les Fabriques Atrium et Pré Fleuri. Le matin, un marché solidaire de producteurs permettra aux visiteurs de découvrir des produits bio et locaux proposés à des tarifs réduits pouvant aller jusqu'à 50 %. En parallèle, des ateliers de cuisine seront proposés autour de la confection de pains à garnir et de pizzas au levain, cuits au feu de bois. À l'heure du déjeuner, de 12 h 30 à 14 h, les plats réalisés durant la matinée seront partagés sous forme de buffet libre. L'après-midi se poursuivra avec une table ronde intitulée « Quelles coopérations pour quelle alimentation ? », réunissant porteurs de projets, témoins engagés et citoyens curieux, pour replacer l'alimentation au cœur des préoccupations collectives. Un café-goûter convivial et des lectures théâtralisées sur le thème de l'alimentation viendront clôturer cette journée.

Fabrique Atrium - 117, avenue du 8-Mai-1945

Mercredi 15 octobre de 9 h à 19 h

Gratuit

Initiez votre enfant à des sports variés

Offrez à votre enfant des vacances dynamiques en l'inscrivant aux sessions « Découvrez le sport » proposées pendant la Toussaint. Destinés aux jeunes de 6 à 17 ans, ces stages gratuits permettent de s'initier pendant une semaine à différentes disciplines comme le handball, le hockey en salle, le roller, le yoga ou encore la voile. Les inscriptions ouvriront le mardi 7 octobre à partir de 13 h, sur le site inscriptions.lehavre.fr ou directement aux guichets de l'Hôtel de Ville, des mairies annexes et des maisons municipales, selon les horaires habituels d'ouverture. Le programme se déroulera du 20 au 31 octobre.

Plus d'informations au 02 35 19 45 45
ou sur lehavre.fr



© Anne-Bettina Brunet

Risques majeurs : soyez prêts, restez informés



© Philippe Bréard

Les sirènes préviennent la population en cas de situation d'urgence.

Le 13 octobre, à l'occasion de la Journée nationale de la résilience, la Communauté urbaine se mobilise pour sensibiliser les habitants aux risques naturels et technologiques.

Les bons réflexes à adopter :

- se mettre à l'abri,
- s'informer, en écoutant la radio ou la télévision locale,
- respecter les consignes diffusées par les autorités,
- éviter les déplacements pour ne pas encombrer les routes,
- ne pas fumer, ni produire de flamme ou d'étincelle,
- ne pas téléphoner pour ne pas saturer les réseaux nécessaires aux secours.

Un système d'alerte gratuit informe les habitants par SMS, appel vocal ou courriel. Il complète le réseau de 35 sirènes réparties sur le territoire.

Pour recevoir les alertes en cas de crise, inscrivez-vous gratuitement sur :
lehavreseinemetropole.fr/inscription-aux-alertes-en-cas-de-risques-majeurs

Une dictée pour les jeunes Havrais

Dans le cadre de la prochaine Transat Café L'Or Le Havre Normandie, dont le départ est prévu le 26 octobre, les élèves de CM2 du Havre et de la Communauté urbaine participeront à la traditionnelle dictée le lundi 13 octobre. Le texte sera lu à deux voix par les maires du Havre et de Fort-de-France.

Participez à une course d'orientation pendant la Transat Café L'Or

Le Club d'Orientation des Boucles de la Seine organise une épreuve le dimanche 19 octobre autour du village de la Transat Café L'Or Le Havre Normandie. À l'image des navigateurs de la Route du Café qui prennent le départ en duo, les deux parcours – un circuit découverte de trois kilomètres et un circuit sportif de dix kilomètres – se feront en binôme, sous forme de chasse à la balise. Il s'agira de trouver et poinçonner le plus de balises possible dans un temps limité. 40 % des droits d'inscription seront reversés à la Fondation Jacques Monod, qui finance des projets innovants au sein du Groupe hospitalier du Havre.

Informations et inscriptions sur engage-sports.com/cotransat-2025

Explorez les multiples visages de l'intelligence au Village des sciences



© Anne-Bettina Brunet

Du 9 au 11 octobre, l'Hôtel de Ville accueille la Fête de la science, un événement gratuit et ouvert à tous, coordonné par l'Université Le Havre Normandie. Petits et grands, curieux ou passionnés, chacun pourra découvrir la recherche autrement à travers des ateliers interactifs, des jeux, des expositions et des conférences. Cette édition met à l'honneur les différentes formes d'intelligence — humaine, animale, biologique ou artificielle — avec des animations ludiques autour de la robotique LEGO®, des sciences du vivant, de la logistique maritime, des risques majeurs ou encore de l'intelligence émotionnelle. L'occasion de rencontrer des chercheurs et de participer à des expériences scientifiques accessibles.

1517, place de l'Hôtel-de-Ville
De 9 h à 17 h - fetedelascience.fr

Un voyage musical au cœur du Conservatoire



© Philippe Bréard

Les Rendez-Vous d'Arthur reviennent du 7 novembre 2025 au 10 avril 2026, chaque vendredi en période scolaire à 12 h 30 et 18 h 30, au conservatoire Arthur Honegger. Avec 19 dates cette saison, la programmation reste fidèle à son esprit d'ouverture : musique ancienne, classique, jazz, musiques traditionnelles et parfois danse. Portée par les artistes-enseignants du Conservatoire et des talents régionaux, elle s'enrichit de nouvelles rencontres, comme le récital *Intervalles* du pianiste Sodi Braide. L'anniversaire de Maurice Ravel sera célébré au clavecin avec Darío Cervera Jordà, au piano avec Élisabeth Lecoq et à travers plusieurs clins d'œil. Le pianiste et organiste Christophe Maynard rendra hommage à André Caplet, compositeur havrais, pour le centenaire de sa disparition. Les femmes compositrices seront également à l'honneur avec un programme dédié à Rita Stroh et Lili Boulanger. La billetterie en ligne ouvrira le lundi 13 octobre sur conservatoire-lehavre.fr.

Conservatoire Arthur Honegger, 70, cours de la République - Salle Woollett
Chaque vendredi en période scolaire, du 7 novembre 2025 au 10 avril 2026, à 12 h 30 et 18 h 30

Entrée gratuite, réservation sur conservatoire-lehavre.fr

Architectures du quotidien : rencontres et visites



© Nicolas Bram

Le square Viviani dans le quartier Vallée-Béreult

À l'occasion de la 10^e édition des Journées nationales de l'architecture, le Pays d'art et d'histoire propose une programmation autour du thème « Architectures du quotidien ». En ouverture, le mardi 7 octobre à 18 h, une conférence présentera les transformations en cours dans les quartiers sud, notamment à Vallée-Béreult, dans le cadre du Nouveau Programme National de Renouvellement Urbain. Deux visites à deux voix suivront : le samedi 18 octobre à 10 h 30, découvrez le projet de réhabilitation du couvent des Gobelins en résidence intergénérationnelle ; le dimanche 19 octobre à 14 h 30, explorez le lieu de vie Harvey, au cœur du quartier Danton, où architecture contemporaine et mémoire urbaine se rencontrent. Tous les rendez-vous sont gratuits.

Plus d'informations sur journéesarchitecture.culture.gouv.fr

Les Biblis en folie reviennent



© Anne-Bettina Brunet

Du 3 au 5 octobre, les bibliothèques et médiathèques du Havre célèbrent leur deuxième édition des Biblis en folie, dans le cadre des Journées nationales dédiées à ces lieux de savoir et de partage. L'événement, qui met en lumière le rôle des bibliothèques dans la vie quotidienne, propose un programme divers : découvertes patrimoniales, ateliers créatifs, temps de lecture pour les tout-petits, jeux, rencontres littéraires et animations autour d'Octobre rose.

Plus d'informations sur bibliotheques.lehavre.fr

Gratuit et ouvert à tous



UNE COURSE TRANSATLANTIQUE ENGAGÉE POUR LA PLANÈTE

La Transat Café L'Or Le Havre Normandie, de retour du 17 au 26 octobre, renforce son engagement écologique à la fois en mer et à terre. L'événement, qui se veut durable, inclusif et pédagogique, s'appuie sur les initiatives de plusieurs acteurs.

Depuis sa labellisation « événement écoresponsable et écoconçu » par l'ADEME en 2011, la Transat Café L'Or Le Havre Normandie place les enjeux environnementaux au cœur de ses priorités. Pionnière dans la réduction de son impact, elle a progressivement adopté une stratégie de Responsabilité sociale et environnementale (RSE) ambitieuse. Cette année, cette démarche s'intensifie. Côté course, la 17^e édition impose, pour toutes les classes de bateaux, un retour à la voile obligatoire, excluant l'usage des cargos à forte empreinte carbone. Chaque équipage complète un calculateur carbone pour identifier les postes les plus émetteurs, avec un suivi mutualisé. Un prix sera remis à l'équipage le plus engagé, récompensant l'implication environnementale et les projets innovants pour la planète. Par ailleurs, les skippers sont encouragés à collaborer avec l'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer (Ifremer) à des projets scientifiques participatifs en mer, prolongeant l'alliance entre aventure sportive et connaissance océanique.

Un village écoresponsable

À terre, le village du bassin Paul-Vatine, gratuit et ouvert à tous, se transforme en un lieu pensé dans une logique durable. Les exposants signent une charte RSE : circuits courts obligatoires, tri des biodéchets, contenants alimentaires lavables et consignés (écocup et vaisselle réutilisable), pour un objectif zéro plastique jetable. L'accent est également mis sur l'accessibilité : entrée facilitée pour les personnes en situation de handicap, grâce notamment à la passerelle Daniel-Colliard,

pour une expérience inclusive au plus près des bateaux. La Communauté urbaine promeut la mobilité douce en lien avec l'organisation de la course : augmentation du trafic ferroviaire Paris-Le Havre, coopération avec LiA, Transdev, SNCF, Voi pour inciter l'usage des vélos et trottinettes électriques. Tout est mis en œuvre pour optimiser tri, collecte et propreté : réduction des déchets, collecte des mégots, expérimentations de sacs biflux et aspirateurs de bassins seront testés pendant l'événement.



Éducation, inclusion et initiatives citoyennes

La Ville du Havre s'associe à la Transat Café L'Or Le Havre Normandie pour créer des temps d'échanges, notamment auprès des scolaires. Un kit pédagogique

sera distribué aux écoles normandes et martiniquaises dès le 17 octobre, complété par la journée des scolaires et des ateliers avec l'École nationale supérieure maritime ou l'Ifremer. Le centre communal d'action sociale et les centres de loisirs locaux s'engagent eux aussi avec des animations culturelles, repas thématiques inspirés des cultures antillaises, chants, expositions et ateliers créatifs intergénérationnels.

Enfin, les acteurs locaux seront à l'honneur : valorisation de marques havraises, producteurs normands participant à des master classes culinaires, coopération avec les commerçants du centre-ville et les acteurs du tourisme. Le pavillon « Le Havre, ville nautique » permettra de faire découvrir les clubs locaux, organiser des baptêmes de voile et valoriser l'offre nautique havraise.

transatcafelor.org

Olivier Bouzard ■

Un challenge Mobilités Durables pour tous

Les visiteurs qui privilégieront un mode de transport bas carbone (train, bus, vélo, trottinette, covoiturage) pourront participer à un concours parrainé par l'explorateur Matthieu Tordeur. L'objectif est de réduire encore les émissions de CO₂ liées à l'acheminement. Des lots seront à gagner : séjours, pass culturels, cadeaux écoresponsables.

LAISSEZ LA MAGIE OPÉRER

Lever de rideau sur la nouvelle saison culturelle et musicale du Magic Mirrors. Entre rire et musique, nouvelle génération et artistes confirmés, découvrez ce qui vous attend dès le mois d'octobre sous le célèbre chapiteau.



Le Magic Mirrors ouvre ses portes le vendredi 3 octobre avec un spectacle musical porté par Mike et Riké.

Le Magic Mirrors ouvre ses portes le vendredi 3 octobre avec un spectacle musical porté par Mike et Riké, les deux leaders du groupe de reggae français, Sinsemilia. Dans *Souvenirs de Saltimbanques*, ils retracent plus de trente années de carrière à travers une formule mêlant concert et stand-up. Du rire, des larmes et des mélodies pour vous souhaiter « Tout le bonheur du monde ». Le samedi 4 octobre, Thomas Louise, ancien membre du groupe 1 costard pour 2, présentera son univers où se croise une galerie de personnages révélant le véritable visage de notre époque. Ses compositions, entre chanson française et musique électronique, reflètent une sensibilité artistique développée au fil de ses quinze années de tournée. Le samedi 11 octobre, JOB, le local de l'étape, montera sur scène pour dévoiler son nouvel album « *QUI ?* ». L'auteur, compositeur, pianiste et chanteur sera accompagné de ses cinq musiciens et d'invités surprise pour vous faire découvrir son nouveau projet. Un spectacle pour explorer ce que nous aspirons à être et ce que nous sommes devenus. L'artiste havrais est également connu pour avoir coécrit,

avec les élèves de CM2 de l'école Frédéric-Bellanger, la chanson *Les mots qui blessent*, dédiée à la sensibilisation contre le harcèlement scolaire.

Une scène pour deux artistes incontournables

La première partie de saison se clôturera le vendredi 7 novembre avec le retour de Gérard et Manu Lanvin. Le duo père-fils s'emparera de la scène pour un concert en deux temps au cours duquel Manu Lanvin enflammera le public avec son blues/rock explosif, avant d'être rejoint par son père pour une seconde partie plus intimiste où ce dernier interprétera des morceaux de son album *Ici-bas*. Ce show marquera la fin de leur tournée commune.

Martin Morel ■

[Programmation complète sur lehavre.fr/magic-mirrors](http://lehavre.fr/magic-mirrors)



© Mickaël Liblin

OUEST PARK FESTIVAL : LE RENDEZ-VOUS MUSICAL DE L'AUTOMNE

Les 17 et 18 octobre, le Fort de Tourneville accueillera la 22^e édition du Ouest Park Festival. Organisé par Le Tetris, ce rendez-vous musical automnal promet une ambiance festive et éclectique.

Cette année, le festival se recentre sur deux soirées principales, vendredi et samedi, avec une programmation répartie sur quatre scènes – deux en extérieur et deux en intérieur – réunissant 28 artistes aux univers variés. Le vendredi, les amateurs de hip-hop, d'électro et de rock retrouveront des artistes confirmés et émergents, parmi lesquels Jok'Air, Deluxe, Contrefaçon, Baby Volcano ou encore Kap Bambino. La scène locale sera également mise à l'honneur au CEM avec plusieurs formations havraises et régionales : Anton & The Clouds, Feutres et R'May.

Le samedi, la diversité musicale se poursuivra avec des sonorités allant de la chanson-rap à la musique roots, en passant par le rap contemporain et les musiques du monde. Parmi les artistes attendus : Odezenne,

Groundation, Zamdane, Irène Drésel ou encore Adés The Planet. La scène normande sera de nouveau représentée avec des artistes comme Cerise, Wavepool et Snekkar.

Les autres rendez-vous

En amont, d'autres temps forts viendront rythmer le mois. Du 2 au 5 octobre, rendez-vous dans les bars avec l'événement Bar à l'Ouest. Parmi les établissements participant vous retrouverez : Le Bistrot, Chez Lili, Spud Bencer, La Singerie, Le CEM, Le Fitz (Le Volcan), Les Zazous, Le Hangar Zéro, L'Eau Tarie, Mc Daid's, Calice et Mandibule.

Le jeune public retrouvera, quant à lui, le Ouestiti Park le mercredi 15 octobre de 14 h à 18 h. Un après-midi festif

lui sera dédié avec au programme : une rêverie musicale et visuelle, où allongé au sol, le public en petit comité se laisse bercer par un ballet de formes, de couleurs et de sons improvisés en direct ; un ciné-concert mêlant images et sons ; un dancefloor animé pour se défouler en musique ; une séance de disco-fitness, ainsi que de nombreux ateliers créatifs et ludiques.

Céline Vasseur ■

Ouest Park Festival et Ouestiti Park
Les 15, 17 et 18 octobre
Fort de Tourneville, 55, rue du 329^e-RI
[Informations et billetterie sur lehavre.fr/magic-mirrors](http://lehavre.fr/magic-mirrors)



DES CLÉS POUR AIDER LES PARENTS À FAIRE GRANDIR LEUR ENFANT

Comment aider son enfant à grandir et trouver les bons conseils pour y parvenir au quotidien ? La pédiatre Catherine Gueguen, spécialiste reconnue de l'éducation bienveillante, propose une conférence gratuite et participative, mardi 14 octobre, dans le cadre d'Un Air de famille.

Depuis plus de vingt ans, Catherine Gueguen s'attache à faire connaître aux parents, comme aux professionnels de l'enfance, les découvertes des neurosciences affectives et sociales. Ses ouvrages, traduits et lus bien au-delà de nos frontières, font d'elle une référence dans l'accompagnement éducatif. La pédiatre insiste sur l'importance d'encourager, d'écouter et de soutenir les enfants, tout en posant des limites claires et respectueuses. « Les études montrent que l'empathie fait grandir le cerveau de l'enfant mais, attention, l'éducation non violente n'est pas du laxisme », rappelle-t-elle. Pour Catherine Gueguen, l'humiliation ou la violence – qu'elle soit physique ou verbale – reste trop souvent employée par méconnaissance des alternatives. Or, dès

la naissance et jusqu'à l'adolescence, l'enfant dispose d'immenses capacités qu'il appartient aux adultes de guider et d'accompagner.

Des repères pour les parents et futurs parents

En 2025, être parent est plus complexe que jamais. Aux exigences de la vie quotidienne s'ajoute l'influence massive des réseaux sociaux, où circulent conseils, injonctions et contradictions. Les parents et futurs parents disposent d'une quantité d'informations inédite, sans toujours savoir à qui se fier. « Nous vivons un paradoxe : nous n'avons jamais eu autant de ressources accessibles et pourtant de nombreux parents se sentent perdus », constate Catherine Gueguen.

Gratuite et ouverte à tous, sa conférence s'annonce donc comme l'opportunité d'entendre une spécialiste reconnue et de lui poser ses propres questions. Loin des recettes toutes faites, l'objectif est d'apporter des repères concrets pour accompagner au mieux les enfants, du berceau à l'adolescence, et les faire grandir avec bienveillance et équilibre.

Olivier Bouzard ■

Conférence : « Comment aider son enfant à grandir en 2025 ? »

Théâtre de l'Hôtel de Ville - Mardi 14 octobre à 19 h
Gratuit, inscription sur mesdemarches.lehavreseinemetropole.fr

OCTOBRE ROSE : TOUS MOBILISÉS !

Tout au long du mois d'octobre, la Ville du Havre et la Communauté urbaine s'associent à la campagne nationale Octobre rose. L'objectif : sensibiliser au dépistage du cancer du sein et rappeler l'importance du diagnostic précoce.

Une programmation variée et de proximité est proposée à l'occasion de ce mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Les Fabriques organisent des ateliers créatifs ou solidaires, temps d'échanges, marches en rose, spectacles, projections et bien d'autres animations. Plusieurs rendez-vous itinérants vous attendent : le 3 octobre, de 15 h à 19 h au Bois de Bléville (rue Henri-Dunant), le 10 octobre, de 9 h à 12 h à Caucrauville (Atrium), le 17 octobre, de 8 h à 12 h 30 à Bléville (place du Docteur-Levesque), ainsi que dans plusieurs communes du territoire, comme Criquetot-l'Esneval, Octeville-sur-Mer, Harfleur, Gonfreville-l'Orcher, Montivilliers et Saint-Romain-de-Colbosc. À chaque étape, les habitantes pourront bénéficier de conseils de prévention, apprendre les gestes de l'autopalpation grâce à des ateliers pratiques et, si elles le souhaitent, programmer directement un rendez-vous pour une mammographie. Des actions de sensibilisation à la santé et des temps d'échange viendront enrichir cette mobilisation, aussi bien dans les quartiers qu'à la bibliothèque



Oscar-Niemeyer, qui proposera au public des expositions, des projections de films, des conférences et des ateliers.

Le dépistage, un enjeu vital

Chaque année, le mois d'octobre se pare de rose pour rappeler qu'en France, le cancer du sein reste le plus fréquent et le plus meurtrier chez les femmes. Pourtant, détecté tôt, il peut être guéri dans neuf cas sur dix, d'où l'importance de la prévention, de l'information et du dépistage régulier. Les gestes d'autosurveillance, les examens médicaux et la mammographie dès 50 ans – proposée gratuitement tous les deux ans – constituent des armes essentielles.

Florian Creignou ■

[Programation complète sur lehavre.fr](https://lehavre.fr)

JOURNÉE DES AIDANTS : RECONNAÎTRE L'ENGAGEMENT

Le mercredi 8 octobre, le centre communal d'action sociale organise à l'Espace Coty la Journée des aidants, un événement dédié à ceux qui accompagnent au quotidien un proche malade ou en situation de handicap.

En France, près de 11 millions de personnes soutiennent régulièrement un proche en perte d'autonomie. Au Havre et dans l'agglomération, des centaines de personnes engagées conjuguent vie personnelle, professionnelle et appui à un membre de leur famille touché par la maladie, le handicap ou la dépendance liée à l'âge. Cette réalité, souvent invisible, représente pourtant un pilier fondamental du système de solidarité. Les aidants assument des responsabilités multiples : suivi médical, gestion administrative, soutien psychologique, assistance dans les gestes du quotidien.

Une journée de sensibilisation

La Journée des aidants invite le public à participer à des conférences et des ateliers pratiques. Les professionnels de santé, associations locales et services sociaux présentent leurs dispositifs de soutien et d'accompagnement. Les visiteurs pourront ainsi découvrir les prises en charge disponibles, les services de répit, les formations aux gestes techniques ou encore les solutions de soutien psychologique. Des démonstrations d'équipements adaptés, des conseils pratiques pour aménager

Ils témoignent

Nadia Kechich, 58 ans



© Anne-Bettina Brunet

« Mon mari souffre d'Alzheimer précoce depuis cinq ans. Pendant longtemps, je me suis occupée de lui seule, malgré ma fibromyalgie et mon insuffisance cardiaque. Le médecin m'a finalement dit : "C'est vous ou votre mari." Il a fallu accepter son placement en EHPAD. Aujourd'hui, mon rôle a évolué. Je gère encore tous les aspects administratifs, mais je peux enfin passer des moments de qualité avec lui lors de mes visites. La Maison des Aidants m'a sauvée... C'est ma deuxième maison. Quand on arrive là-bas, tout le monde est cordial, on nous demande comment on va en attendant réellement une réponse.

Les ateliers sophrologie, méditation, les groupes de parole avec le psychologue... tout cela m'aide à évacuer le stress. On peut enfin parler avec des gens qui comprennent vraiment ce que l'on vit. Car, quand votre conjoint tombe malade, malheureusement, famille et amis s'écartent souvent. On se retrouve seul. Heureusement que cette structure existe. »



© Philippe Bréard

La Maison des Aidants vous accueille à Aplemont du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h (sauf le mardi jusqu'à 19 h 30).

le domicile et des informations sur les droits et démarches administratives complètent cette offre de services. L'objectif : faire découvrir les ressources existantes et briser l'isolement que ressentent souvent les familles. La Maison des Aidants, structure dédiée à l'accompagnement de ces personnes, organise tout au long de l'année des activités : groupes de parole, ateliers bien-être, formations pratiques, voyages répit. Un lieu-ressource essentiel pour ceux qui ont choisi de s'occuper de leur proche, offrant écoute, conseils et moments de détente indispensables à leur équilibre.

Page réalisée par Julie Pommier ■

Journée des aidants le mercredi 8 octobre de 9 h 30 à 17 h
Espace Coty

La Maison des Aidants
7, rue Docteur-Charles-Richet
maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr - 02 79 92 76 17

Martial Daubenfeld, 50 ans



© Anne-Bettina Brunet

« Mon fils Alexeï a vingt-deux ans, mais mentalement, il peut avoir huit ans. Ayant une déficience intellectuelle et des troubles psychiques, il ne sait ni lire ni écrire. Je l'élève seul depuis quinze ans. J'ai dû complètement repenser ma vie professionnelle. Ancien responsable commercial, je suis devenu hypnothérapeute indépendant pour adapter mes horaires à ses besoins. Il va en centre spécialisé de 9 h à 16 h, mais après, il est avec moi. À part quatre jours en quinze ans, je ne l'ai jamais quitté. Cette année, j'ai découvert la Maison des Aidants. À 50 ans, je commençais à

fatiguer. Même si j'ai un peu de soutien familial, c'est insuffisant face à ce quotidien permanent. Les moments d'échange avec d'autres parents concernés par le handicap font un bien fou. On se comprend instantanément. Mon message aux autres accompagnants : ne pas attendre aussi longtemps que moi pour franchir la porte. J'ai voulu être fort, penser d'abord à mon fils. Mais il y a un moment où, nous aussi, nous avons besoin d'aide. »



© Anne-Bettina Brunet

UNE SEMAINE POUR CÉLÉBRER LA VITALITÉ DES SENIORS

Du 10 au 17 octobre, une semaine d'animations attend les Havrais de 60 ans et plus : culture, sport, bien-être, prévention, logement... Plus de 60 rendez-vous, dans différents quartiers, donnent le goût de bien vieillir, ensemble.

Organisée chaque année à l'échelle nationale, la Semaine bleue mobilise au Havre le centre communal d'action sociale (CCAS), les résidences autonomie, ainsi que de nombreuses associations culturelles et sportives. Ensemble, ils proposent un programme riche et varié, pensé pour répondre aux envies et besoins des seniors : adaptations des logements, renforcement des services de proximité, action contre l'isolement et encouragement pour la participation citoyenne. Cette édition met notamment en lumière les résultats d'une enquête locale sur le logement, menée au printemps 2025.

Culture, bien-être et lien social

Cette année, les visites guidées font leur retour : la Maison DAHLIA, espace témoin de l'habitat accessible ; les Jardins suspendus ; l'Hôtel de Ville vu

d'en haut ou le Musée de l'abbaye de Graville. Des spectacles et conférences complètent ces découvertes, tout comme le défilé de mode « Décal'Âges », un rappel que l'âge n'est pas une limite mais un atout.

Le volet prévention n'est pas en reste : ateliers gym douce, relaxation sonore, qi gong, sophro-crédation, automassage ou pause beauté. Des événements de sensibilisation à la sécurité intérieure ou aux fraudes enrichissent cette offre, alliant activité physique douce et conseils pour le quotidien.

Plusieurs temps forts conviviaux misent sur le lien social : ateliers de bricolage, jeux, bal populaire, séances de cinéma scolaire et rencontres artistiques. Pour inciter au partage, plusieurs formules permettent d'apprendre à transmettre ses talents ou à partager ses savoirs avec les jeunes générations.

Un habitat idéal pour bien vieillir au Havre

Comment mieux adapter le logement aux besoins des seniors havrais ? Pour répondre à cette question, la Ville du Havre, le CCAS et l'Agence d'Urbanisme de la Région du Havre et de l'Estuaire de la Seine ont mené une enquête auprès des habitants de 60 ans et plus.

Lancée au printemps 2025, l'enquête a interrogé les participants – près de 900 Havraises et Havrais – sur leur habitat actuel, les aménagements nécessaires pour bien vieillir à domicile, les éventuels freins à la mobilité résidentielle, mais aussi sur leur connaissance et leurs attentes vis-à-vis des formes d'« habitat alternatif » : résidences services, logements adaptés, habitat partagé... Les réponses vont permettre de mieux cerner les souhaits, les besoins, mais aussi les obstacles rencontrés par les seniors, et d'orienter la construction ou l'adaptation de logements à la réalité havraise. La restitution de cette enquête aura lieu pendant la Semaine bleue, sous une forme originale. Un spectacle participatif, qui mêlera théâtre et témoignages, s'inspire directement des paroles recueillies.

Au regard de ce diagnostic, la Semaine bleue invite à participer à des forums organisés par le CCAS sur le thème de l'adaptation du logement (aides financières, sécurité, accessibilité), avec des démonstrations de réalité virtuelle au sein de la Maison DAHLIA.

Enquête sur le logement des seniors

Spectacle mis en scène par la compagnie de théâtre La Belle Histoire

Samedi 11 octobre à 15 h (durée 1 h 30)

Le Petit Théâtre - 38, rue Casimir-Delavigne - Entrée gratuite

Inscription au 02 35 19 45 45 ou par e-mail à ccas-solidarites@lehavre.fr



© Anne-Bettina Brunet

Sortez accompagnés

L'âge et les difficultés pour se déplacer ne doivent pas vous empêcher de participer à des activités.

Pour vous aider, la Ville du Havre propose aux personnes âgées, sans critère de revenu, d'être accompagnées par des bénévoles sélectionnés par le CCAS, pour se rendre à un spectacle, voir une exposition ou assister à une rencontre sportive.

Vous pourrez ainsi sortir et rentrer chez vous en toute sécurité : le bénévole vient vous chercher chez vous, reste à vos côtés lors de votre sortie culturelle ou sportive et vous raccompagne à votre domicile.

Des services pour adapter son logement

La présentation des enseignements de l'enquête logement durant la Semaine bleue est l'occasion de revenir sur les aides existantes. Le SHERPA – Service havrais d'évaluation des risques au domicile des personnes âgées – rend possible un diagnostic ergonomique et social à domicile que l'on soit locataire ou propriétaire. Lieu de prévention, la Maison DAHLIA propose visites guidées, expositions de matériaux et ateliers de démonstration autour des solutions anti-chutes, traction d'escalier ou salle de bain sécurisée. Ces deux dispositifs sont renforcés par une série d'ateliers et visites durant la Semaine bleue.

Établissements et événements partenaires :

Théâtre de l'Hôtel de Ville, Petit Théâtre, conservatoire Arthur Honegger, Musées d'art et d'histoire, MuMa, Muséum d'histoire naturelle, festival littéraire Le Goût des Autres, festival de musique Nuits Suspendues, événement scientifique Sur les épaules des géants, matches de basket à domicile de N1M de Saint-Thomas Basket, matches de handball à domicile du HAC Handball.

Des rendez-vous à ne pas manquer

- **Initiations sportives et bien-être** : tai-chi, yoga, danse, marche nordique... pour bouger à son rythme et entretenir sa forme.
- **Rencontres intergénérationnelles** : ateliers partagés avec des enfants et des jeunes autour de la cuisine, du jardinage ou de la création artistique.
- **Conférences santé et prévention** : nutrition, mémoire, sommeil, gestes qui sauvent... des rendez-vous pour prendre soin de soi au quotidien.
- **Sorties et découvertes** : balades guidées, visites culturelles, croisière dans le port pour (re)découvrir Le Havre autrement.
- **Moments festifs et conviviaux** : après-midi dansants, repas partagés, concerts... pour se retrouver et tisser des liens.



© Anne-Bettina Brunet

Pôle Bien vieillir de la Ville du Havre

Informations sur les accompagnements auprès du CCAS : 3, place Albert-René

02 35 19 48 70 - ccasrelationusager@lehavre.fr

Programmation complète sur lehavre.fr

Dossier réalisé par Olivier Bouzard

UN NOUVEL ESPACE POUR RACONTER L'HISTOIRE MARITIME ET PORTUAIRE



Transfert de la passerelle du paquebot *Normandie*

Un futur lieu dédié à l'histoire maritime et portuaire du Havre, de 1850 à nos jours, est en cours d'aménagement quai de la Réunion. Ce projet se construit avec les associations et les institutions autour d'un patrimoine commun à valoriser.

Depuis 2023, un important travail de relocalisation des collections maritimes et portuaires du Havre est engagé. Jusqu'ici conservées dans un hangar du Terminal croisière, les collections vont être déplacées pour laisser place aux futurs aménagements du Pôle croisière. Leur transfert vers un nouvel espace, situé quai de la Réunion, a débuté. Le site de 2 000 m² sera entièrement dédié à la valorisation de cet héritage, aujourd'hui encore trop méconnu ou pas assez visible du grand public.

Conduite par la Ville du Havre, la démarche réunit plusieurs associations spécialisées. Elles feront vivre ce lieu et partageront leur expertise avec le public. Des objets majeurs issus des collections sont d'ores et déjà en cours de transfert : la passerelle d'embarquement du paquebot *Normandie*, une machine à vapeur de 18 tonnes ou encore une hélice monumentale. Ce projet collectif permettra de tisser des liens concrets entre les habitants, les passionnés et les mémoires liées à l'histoire maritime de la ville.

Un espace à vivre

À terme, plus de 1 000 m² seront accessibles au public, dont 250 m² pour des expositions temporaires et 130 m² dédiés à des conférences, ateliers et événements. Le parcours muséographique, en cours de définition, proposera une immersion sensible et ludique dans l'univers maritime, avec pour objectif de toucher un public large et, notamment, les scolaires, avec des contenus accessibles à tous, du néophyte à l'expert. Les travaux d'aménagement du site devraient se poursuivre jusqu'au printemps 2026. Suivra la mise en place du parcours de visite. Le futur pôle dédié au patrimoine maritime et portuaire se trouvera à la croisée de l'histoire locale, de l'expérience portuaire et du regard contemporain porté sur Le Havre.

Ils témoignent



Véronique Harel,
directrice de l'EPCC French
Lines & Compagnies

« French Lines & Compagnies conserve, valorise et promeut le patrimoine de la marine marchande française. Nous sommes prêts à faire vivre le futur lieu, d'abord par le prêt d'objets et documents ou affiches destinés au parcours de visite permanent, ainsi que par des expositions thématiques temporaires issues de nos fonds, l'espace dédié étant prévu pour répondre aux normes techniques muséales. Nous gagnerons donc en visibilité. Notre établissement se tient aux côtés de l'ensemble des parties prenantes de

ce projet pour aider à l'orientation des thématiques déclinées sur le site ainsi qu'à sa gestion. »



Didier Raux,
président de l'association du
Musée Maritime et Portuaire

« Ce musée est une excellente nouvelle pour nous car il va permettre à nos collections d'être facilement accessibles aux Havrais. L'emménagement aux Docks – un site à la fois central, très passant, muni d'un parking et desservi par les transports en commun – nous a permis d'effectuer un nouvel inventaire de nos richesses. Grâce au partenariat avec HAROPA PORT et un mécène, le mouvement de nos collections se déroule dans les meilleures conditions, notamment pour les pièces les plus lourdes ou imposantes qui sont

acheminées par ponton flottant : la passerelle restaurée du paquebot *Normandie* et la réplique de l'hélice du même paquebot en font notamment partie. Ces objets exceptionnels, rarement regroupés, seront enfin visibles du plus grand nombre. »



Jean-Louis Jegaden,
président de l'Association de
Défense des Intérêts des Anciens
Salariés des A.C.H.

« Notre association conserve le patrimoine muséographique et les archives de l'ancien chantier naval et, plus largement, l'histoire de la construction navale au Havre. Le parcours de visite du futur site inclura cette dimension. Je suis très satisfait de cette perspective de voir toutes les associations travailler ensemble pour susciter l'engouement des Havrais et des visiteurs. Nous ferons tout pour que le lieu vive. »

LE HAVRE CULTIVE LE LIEN AVEC SES VILLES SŒURS

La visite d'une délégation de Magdebourg, associée à un concert baroque gratuit au Petit Théâtre le 24 octobre, est l'occasion de faire le point sur l'actualité des partenariats que Le Havre entretient avec ses villes partenaires à travers le monde.

Le 9 mai 2011, jour de la Fête de l'Europe, Le Havre officialisait son jumelage avec Magdebourg en Allemagne. Symbole de l'amitié franco-allemande et du projet européen, cet acte était aussi la promesse d'échanges culturels entre les deux villes. Depuis cette date, les conservatoires de musique Arthur Honegger du Havre et Georg Philipp Telemann de Magdebourg collaborent notamment en organisant des échanges de classes d'instrument et des rencontres d'orchestres, avec le soutien de l'association Le Havre-Magdebourg.

À l'occasion de la visite d'une délégation officielle et citoyenne venue d'Allemagne, l'Ensemble KONbarock, formation du conservatoire de Magdebourg dirigée par Viktoria Malkowski, donnera un concert exceptionnel pour découvrir ou redécouvrir quelques grands maîtres, explorant près d'un siècle de musique baroque. Des compositeurs européens comme Henry Purcell, Johann David Heinichen, Marco Uccellini, Jean-Féry Rebel et, plus particulièrement, Georg Philipp Telemann, né dans la ville allemande, seront à l'honneur.

Vendredi 24 octobre à 19 h - Le Petit Théâtre
Gratuit sur réservation - 02 35 19 45 74 - lehavre.fr



Cathédrale de Magdebourg

© Romy Buhr - Landeshauptstadt Magdeburg

Des jumelages porteurs de projets et de rencontres

Dalian

Quatre décennies d'amitié franco-chinoise

Depuis 1985, Le Havre et Dalian (Chine) cultivent un partenariat historique. Cette coopération s'incarne dans des projets culturels (résidences d'artistes, expositions conjointes, célébrations du Nouvel An chinois), éducatifs (échanges entre lycées et universités comme l'Institution Saint-Joseph ou l'Université des Langues Étrangères de Dalian), mais aussi médicaux, notamment dans le domaine de la gériatrie. Après une période ralentie par la crise sanitaire, les deux villes ont signé en mai 2025 un protocole d'amitié en vue d'intensifier les échanges. De nouvelles perspectives s'ouvrent dans les domaines portuaire, environnemental, logistique et touristique.

Tampa

Un jumelage transatlantique actif

Unies depuis 1992, Le Havre et Tampa (États-Unis) entretiennent un partenariat transatlantique dynamique, né autour du droit maritime. Les relations se sont progressivement étendues à la culture, l'éducation, l'économie et la gastronomie. En 2023, les visites croisées des maires ont relancé la dynamique : colloques juridiques, programmes sportifs (notamment autour du skateboard et du Week-end de la glisse FISE), échanges scolaires via LH Connections, partenariats muséaux et rencontres

économiques ont rythmé cette relance. En 2025, un programme d'échanges culinaires a réuni étudiants havrais et américains dans une expérience immersive. Ce jumelage illustre la capacité des deux villes à développer les passerelles humaines et professionnelles, au service d'un partenariat évolutif et tourné vers l'avenir.

Da Nang

De nouvelles perspectives pour la coopération havraise

Le jumelage entre Le Havre et Da Nang (Vietnam), approuvé en février 2025, formalise les liens établis depuis 2022. Les deux villes, liées par un même enjeu de résilience urbaine, mènent des initiatives dans les domaines portuaire, numérique, universitaire et écologique. Le déploiement d'un système de gestion portuaire pilote, l'implication d'acteurs économiques havrais, ou encore les liens académiques entre l'Université du Havre, l'ISEL, l'EM Normandie et leurs homologues vietnamiennes illustrent cette dynamique. Les échanges scientifiques se concentrent notamment sur la transition écologique et l'économie circulaire. Ce partenariat ouvre la voie à de nouveaux champs de développement économique, culturel et technologique.

Venise et Le Havre, unis par la mer et le patrimoine

Le 17 juillet 2025, Venise et Le Havre ont signé une lettre d'intention lançant leur partenariat. Toutes deux inscrites sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, les cités portuaires s'engagent dans une démarche commune axée sur la culture, l'environnement, le développement portuaire et la préservation des savoir-faire. Ce partenariat témoigne d'une volonté commune d'agir face aux enjeux contemporains.



© Anne-Bettina Brunet

Olivier Bouzard



Alain Renaud, président de l'association Groupement Généalogique du Havre et de Seine-Maritime

« La généalogie, c'est une enquête permanente avec ses surprises et ses découvertes. »

Depuis plus de trente ans, le Groupement Généalogique du Havre et de Seine-Maritime (GGHSM) accompagne les passionnés, débutants ou confirmés, dans l'exploration de leur histoire familiale. Avec ses 550 adhérents venant du Havre et d'ailleurs, l'association figure parmi les plus grandes structures havraises et reste entièrement animée par des bénévoles. Chaque samedi, ses permanences accueillent tous ceux qui souhaitent en savoir plus. « Nous organisons des conférences sur la paléographie pour déchiffrer les vieilles écritures, mais aussi sur la façon dont dater des photos ou utiliser les recensements et registres militaires », détaille Alain Renaud, son président. L'association a aussi produit un travail de relevés d'état civil et conserve des trésors, comme un fichier de passagers embarqués depuis Le Havre. « C'est une belle source, enviée par beaucoup », sourit-il. Ses membres aiment également lancer des projets collectifs : une exposition sur les poilus du Tilleul, une recherche sur les médaillés olympiques normands, ou encore un partenariat universitaire sur les testaments des soldats de la Première

Guerre mondiale. L'objectif est toujours le même : partager la méthode, transmettre le goût de l'enquête et montrer que la généalogie est à la portée de chacun à tout âge. C'est cette dynamique qui a conduit l'association à programmer un nouveau rendez-vous au Havre, du 16 au 18 octobre : le Grand salon de la généalogie. Pendant trois jours, une quarantaine de stands représentant la France et l'étranger – Italie, Espagne, Portugal, Allemagne, Autriche, Canada, États-Unis et Maghreb – viendront à la rencontre du public. Avec des conférences, des ateliers participatifs, des démonstrations de recherche en direct, des expositions de cartes postales anciennes et de vieux papiers, et des spectacles pour petits et grands, l'événement promet d'être à la fois instructif et convivial. En initiant ce salon, le GGHSM poursuit un double objectif : offrir à tous les curieux un temps fort ouvert sur le monde et rappeler que l'histoire de chacun s'éclaire d'autant mieux lorsqu'elle se partage collectivement.

Sébastien Boullier ■

Grand salon de généalogie

Du jeudi 16 au samedi 18 octobre dans le Forum de l'Hôtel de Ville
Le jeudi, de 14 h à 18 h, le vendredi et le samedi, de 10 h à 18 h
gghsm.fr

La Cabane maltée

Le goût du Québec

Il a suffi d'une année passée au Canada pour séduire Greg Chenel et le convaincre d'ouvrir un établissement qui permette aux Havrais de découvrir l'art d'une restauration populaire et conviviale unique.

Depuis le début de l'été, son bar et restaurant québécois La Cabane maltée a fait des adeptes. « Beaucoup, d'abord intrigués, veulent découvrir la célèbre poutine, plat-signature à base de frites, de fromage en grain et de sauce brune, dont nous servons plusieurs variantes, parmi elles une végétarienne », commente le restaurateur, bien connu au Havre.

L'offre gourmande s'est élargie à une carte de burgers aux goûts canadiens, par exemple à base de *smoked meat*, une viande de bœuf fumée demi-sel (qui se déguste avec de la moutarde et des cornichons aigres doux), d'épaule de porc confite effilochée ou encore de poulet pané aux graines accompagné de pickles de Jalapeño.

Quelques desserts viennent couronner ce menu, comme la queue de castor (en fait, un beignet allongé), une glace molle ou une tarte aux noix de pécan. L'ensemble de la carte est disponible en livraison ou à emporter.

Le Québec n'est pas seulement dans l'assiette, il est aussi dans les verres. « Nous importons des bières typiques, à la pression ou en bouteille, ainsi qu'une sélection d'alcools comme du whisky, des rhums, du gin, de l'hydromel ou des liqueurs », confirme Greg Chenel.

Et si vous lui demandez s'il a servi des clients canadiens, le restaurateur sera fier de vous répondre que c'est le cas et qu'ils ont trouvé ses poutines « aussi bonnes, voire meilleures qu'au pays ».

Olivier Bouzard ■



La Cabane Maltée - 28, rue de Bretagne

f La Cabane Maltée - **ig** la_cabane_maltee
Click and collect ou réservation de plats à manger
sur place : lacabanemaltee.foxorders.fr

Mardi et mercredi de 12 h à 14 h et de 18 h à 23 h

Jeudi de 12 h à 14 h et de 18 h à minuit

Vendredi de 12 h à 14 h et de 17 h 30 à 1 h 30

Samedi de 17 h à 2 h

Mary-Tahra,

comédienne, autrice
et metteuse en scène

« Malgré les progrès médicaux, le cancer reste un mot qui fait peur. »



© Nora Houguenade

Mary-Tahra est comédienne et autrice du spectacle *La Constellation du Cancer* qu'elle jouera seule en scène vendredi 3 octobre au Théâtre de l'Hôtel de Ville. Elle y évoque le cancer du sein, une maladie encore souvent taboue. À l'occasion d'Octobre rose, elle revient sur son parcours personnel et artistique.

LH Océanes : Comment est né votre spectacle *La Constellation du Cancer* ?

Mary-Tahra : Tout a commencé en 2014, lorsque j'ai appris que j'avais un cancer du sein. Comme beaucoup de personnes, cette annonce m'a profondément bouleversée. Pendant mes séances de radiothérapie, j'ai eu l'occasion d'échanger avec d'autres patients. J'ai réalisé combien les situations auxquelles nous étions confrontés allaient bien au-delà des traitements : obtenir un prêt bancaire, gérer les relations sentimentales ou encore organiser des rendez-vous médicaux devenaient des défis inattendus. J'ai alors décidé de raconter ces situations, mais sans dramatisation, plutôt par des anecdotes du quotidien pour relativiser la maladie.

LH Océanes : Pourquoi avoir choisi l'écriture et le théâtre pour exprimer cette expérience ?

Mary-Tahra : Depuis l'enfance, je suis passionnée par l'écriture et le théâtre. À 15 ans déjà, j'avais écrit ma première pièce. Durant ma jeunesse, j'étais inscrite au conservatoire de musique de Tanger – piano et danse classique – et j'ai présenté ma propre création musicale pour piano et orchestre au baccalauréat. Le théâtre est pour moi le moyen idéal d'aborder un sujet difficile avec humanité et humour. Il m'a fallu trois ans pour finaliser ce spectacle, dont l'écriture minutieuse a été validée par mon oncologue pour rester fidèle à la réalité médicale.

En intégrant danse et musique à ma performance, je voulais rendre ce témoignage dynamique, vivant et accessible à tous.

LH Océanes : Pourquoi est-ce si important pour vous de jouer ce spectacle durant Octobre rose ?

Mary-Tahra : Ce mois est un moment crucial dans la sensibilisation au cancer du sein. Malgré les progrès médicaux, le cancer reste un mot qui fait peur. Jouer *La Constellation du Cancer* durant cette période est ma façon de contribuer à la lutte contre ce tabou. Je veux encourager le dialogue, rassurer et rappeler que cette maladie se soigne et connaît des traitements qui fonctionnent bien aujourd'hui. Mon spectacle vise à toucher le public, à le sensibiliser et à lui faire prendre conscience des réalités souvent ignorées ou minimisées.

LH Océanes : Quel message souhaitez-vous transmettre aux malades ainsi qu'à leur entourage à travers votre spectacle ?

Mary-Tahra : Je veux avant tout leur dire qu'il est essentiel de rester actif, tant mentalement que physiquement. Lorsqu'on traverse une telle épreuve, il est important d'avoir un projet, un rêve auquel s'accrocher. Pour moi, c'était le théâtre et la possibilité de monter sur scène pour raconter mon parcours. Cette activité m'a permis de traverser mes traitements plus sereinement,

avec un objectif clair. Aujourd'hui, jouer ce spectacle est bénéfique non seulement pour moi mais également pour ceux qui viennent le voir. J'ai reçu beaucoup de témoignages de spectateurs, certains en plein traitement, d'autres proches de malades, qui se sont retrouvés dans mes mots et qui en ont tiré un réel réconfort. À travers mon témoignage, je veux montrer que la vie, malgré ses difficultés, reste profondément belle et vaut toujours la peine d'être vécue.

**Vendredi 3 octobre à 14 h 30 et à 20 h
au Théâtre de l'Hôtel de Ville
La Constellation du Cancer par Mary-Tahra
Spectacle mis en scène par les 2 Frangins Production
Tout public
Durée : 1 h 30 - Tarif : 20 €
Réservation sur lehavre.fr**

Propos recueillis par Laurie-Anne Lecerf ■

EXPOSITIONS

Samedi 11 octobre de 11 h à 18 h**« Les odeurs capitales, développez votre sens olfactif »**Le Havre Port Center
Terminal de la Citadelle
Entrée libre et gratuite

© Adèle Pasquet

Jusqu'au dimanche 2 novembre**« Végétales, voyage dans l'illustration botanique »**Abbaye de Graville
Tarifs : 5 € / 3 €

© Ariane Mercier

Jusqu'au dimanche 30 novembre**« Du côté de Flora Artefacta »**Par l'artiste et scénographe franco-argentine
Maria Ibanez Lago
Jardins suspendus

© Constanza Piaggio

Phyllotaxie rayonnante - Square des Batignolles, 2022

Jusqu'en 2026**« Petites voiles »**Plongez dans l'univers fascinant
des collections maritimes havraises.
Hôtel Dubocage de Bléville

© Philippe Bréard

VISITES



© Philippe Bréard

Cimetière Sainte-Marie

Dimanche 5 octobre à 15 h**Sur les flots. Mer, armateurs et marins**Cimetière Sainte-Marie
Tarifs : 5 € / 3 €
Rendez-vous devant la chapelle
Réservation au 02 35 19 61 27,
du lundi au vendredi de 9 h à 16 h ou par
mail à secretariatdev@lehavre.fr**Visites Pays d'art et d'histoire**Retrouvez le programme complet sur
le site lehavreseine-patrimoine.fr**Sorties nature**Retrouvez le programme complet sur
le site lehavre.fr**Le MuMa****Collections permanentes****Jeudi 9 octobre à 17 h 15****L'Afterwork du jeudi****Vendredi 17 octobre à 18 h****Des Œuvres en corps****Dimanche 19 octobre****à 14 h 30 et 16 h****Visite commentée de 45 min**Gratuit sur présentation du billet
d'entrée
Réservation sur affluences.com

MUSIQUE

Samedi 4 octobre à 20 h**Thomas Louise**

Chanson / pop

Magic Mirrors

Tarifs : 12 € / 15 €

Plus d'infos sur lehavre.fr



D.R.

Dimanche 5 octobre à 15 h 30**Concert de l'Ensemble vocal Phaëlla**

Abbaye de Graville

Tarifs : 10 € / 5 €

Infos et réservation
sur musees-mah-lehavre.fr**Samedi 11 octobre à 20 h****JOB**

Chanson / pop

Magic Mirrors

Tarifs : 12 € / 15 €

Plus d'infos sur lehavre.fr



D.R.

Dimanche 12 octobre à 15 h 30**Concert de luth**

Abbaye de Graville

Gratuit

Infos et réservation
sur musees-mah-lehavre.fr**Dimanche 12 octobre à 15 h****Résonances : Scènes espagnoles**

Concert

Théâtre de l'Hôtel de Ville

Tarifs : 25 € / 20 €

Plus d'infos sur lehavre.fr

ÉVÉNEMENTS

Jeudi 2 octobre de 10 h à 17 h**24 h pour l'emploi et la formation**

Carré des Docks

Plus d'infos sur lehavre.fr

Samedi 4 octobre de 14 h à 18 h**Journée portes ouvertes
au LH Bridge Club**

37, rue Auguste-Comte

Plus d'infos sur lehavre.fr

**Du samedi 11 au dimanche
12 octobre****Festival Zigzag**Organisé par la Maison de l'architecture
de Normandie - le Forum
Divers lieux
Plus d'infos sur lehavre.fr**Mercredi 15 octobre
de 14 h à 17 h 30****Décroche ton stage de 3^e**

Le SPOT - Information jeunesse

3, parvis Simone-Veil

Plus d'infos sur lehavre.fr

**Du vendredi 17 au dimanche
26 octobre****Transat Café L'Or Le Havre Normandie**

Bassin Paul-Vatine

Plus d'infos sur lehavre.fr

Jusqu'au dimanche 19 octobre**Foire Saint-Michel**

Champ de Foire

Plus d'infos sur lehavre.fr



© Laurent Lachèvre

Jusqu'au samedi 29 novembre**Femmes inspirantes : les bâtisseuses
de l'égalité femmes / hommes**

Médiathèque Léopold Sédar Senghor

Plus d'infos sur bibliotheques.lehavre.fr



© Anne-Bettina Brunet

La Transat Café L'Or Le Havre Normandie, du 17 au 26 octobre

SPECTACLES

Le Poulailler

Vendredi 3 octobre à 20 h 30
Samedi 4 octobre à 20 h 30
Dimanche 5 octobre à 17 h
Vendredi 10 octobre à 20 h 30
Samedi 11 octobre à 20 h 30
Dimanche 12 octobre à 17 h

Enquête à Pen-arcouet

Théâtre
 Par la compagnie Le Poulailler

Vendredi 17 octobre à 20 h 30
Samedi 18 octobre à 20 h 30

Les Brumes de Manchester de Frédéric Dard

Théâtre
 Par la compagnie Le Manteau d'Arlequin

Tarif : 5 €
 Réservation sur
lepoulailler-lehavre.fr/events
 02 35 43 32 10

Vendredi 3 octobre à 14 h 30 et 20 h

La Constellation du Cancer

Dans le cadre d'Octobre rose
 Par Mary-Tahra
 Théâtre de l'Hôtel de Ville
 Tarif : 20 €
 Plus d'infos sur lehavre.fr



© Nora Houguenade

ATELIERS

Jardins suspendus

Mercredi 15 octobre à 14 h
À la découverte des cafés de spécialité

Jeudi 23 octobre à 14 h
Dessine-moi une plante

Gratuit
 Rendez-vous à l'accueil des serres
 Réservation obligatoire par téléphone
 au 02 32 74 04 33 du lundi au vendredi
 de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h
 ou par mail à
jardinssuspendus@lehavre.fr
 Plus d'infos sur lehavre.fr



© Ame-Bettina Brunet

Vendredi 3 octobre à 20 h

Mike et Riké

Magic Mirrors
 Tarifs : 20 € / 10 €
 Plus d'infos sur lehavre.fr

Samedi 4 octobre à 17 h

Coquelicot

Par la compagnie Goddess en godasses
 À partir de 9 ans
 Tadam Théâtre
 Tarifs : 10 € / 6 €
 Plus d'infos sur tadamcie.fr

Mardi 7 octobre à 19 h 30

Frères

Théâtre de l'Hôtel de Ville
 Tarifs : 30 € / 20 €
 Plus d'infos sur lehavre.fr



© François Forty

Mardi 7 octobre à 20 h

Phèdre déRacinée

Spectacle présenté par Estuaire en Scène
 Le Petit Théâtre
 Tarif : 8 €
 Réservation par téléphone
 au 06 24 28 06 61
 Plus d'infos sur lehavre.fr

Jeudi 9 octobre à 18 h 30

Pourquoi on n'écrit pas avec les pieds

Galerie du Théâtre de l'Hôtel de Ville
 Gratuit
 Plus d'infos sur lehavre.fr

JEUNE PUBLIC



D.R.

Radio Minus fera danser les enfants dès 6 ans
 le mercredi 15 octobre à 15 h 30.

Mercredi 15 octobre

Ouestiti Park

Le Tetris
 Tarif : 9 €
 Plus d'infos sur ouestpark.com

Du lundi 27 au vendredi 31 octobre
de 10 h à 16 h

Stage de théâtre sur le thème d'Halloween

Organisé par La Maisonkifai
 Enfants de 8 à 13 ans
 Fort de Tourneville
 Tarif : 120 €
 Infos et inscription sur
laisonkifailangle.webnode.fr

CONFÉRENCES

Samedi 4 octobre de 9 h à 19 h

8^e Journée Lennier

Journée rythmée par dix conférences,
 où se croiseront géologues, archéologues
 et historiens
 Archives municipales - salle Gaston Legoy
 Entrée libre et gratuite
 Programme complet sur sgnamh.fr

Mardi 14 octobre à 19 h

Comment aider son enfant à grandir en 2025 ?

Conférence animée par Catherine Gueguen,
 pédiatre spécialisée dans le soutien à
 la parentalité
 Théâtre de l'Hôtel de Ville
 Gratuit - Inscription sur
messdemarches.lehavreseinemetropole.fr

Mercredi 15 octobre à 18 h 30

Les mercredis de la culture :
Les docks du Havre, de la révolution
à nos jours, un an de dialogue

Conférence animée par John Barzman
 EM Normandie
 Tarif : 10 € / gratuit pour les étudiants
 Plus d'infos par mail à
citeculturelh@gmail.com

Jeudi 16 octobre à 17 h 15

Les pensées du soir : L'histoire de la couleur et de son évolution

Conférence animée par Nadine
 Cazeuneuve-Grandcollot
 Abbaye de Gravelle
 Gratuit
 Infos et réservation sur
musees-mah-lehavre.fr

PROJECTIONS

Le Studio

Jusqu'au mardi 7 octobre

Los Olvidados de Luis Buñuel (Mexique, 1950, 1 h 25)

Les Mots qu'elles eurent un jour
 de Raphaël Pilloso
 (France, 2024, 1 h 24)



3, rue du Général-Sarrai
 Tarifs : de 3 € à 7 €

SPORTS



© Association ASPH

La Course du patrimoine havrais, le 12 octobre

À partir du vendredi 3 octobre
de 16 h à 17 h

Cours de remise en forme

Chaque vendredi (hors vacances
 scolaires)
 Fabrique Bois-au-Coq
 Animation gratuite destinée aux parents
 Inscription obligatoire au 02 35 19 42 24
 Accueil en crèche pour les enfants
 de moins de 3 ans, de 15 h 30 à 17 h 30
 Plus d'infos sur lehavre.fr

Dimanche 5 octobre

HAC Foot – Stade Rennais FC

Stade Océane
 Horaires et tarifs sur hac-foot.com

Vendredi 10 octobre

STB Le Havre – Pays Salonnais Basket

Docks Océane
 Horaires et tarifs sur stblehavre.com

Dimanche 12 octobre

à partir de 8 h 45

La Course du patrimoine havrais

Départ et arrivée au théâtre Le Normandy
 Plus d'infos sur lehavre.fr

Les audiences municipales sont l'occasion de rencontrer vos élus pour des échanges privilégiés afin d'évoquer vos questionnements et préoccupations.

Deux possibilités s'offrent à vous :

- Chaque matin, de 8 h 30 à 10 h sur les jours d'ouverture de la mairie, un élu pourra vous recevoir sans rendez-vous au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville.

- En contactant le 02 35 19 48 48, vous pouvez prendre rendez-vous avec les élus de territoire dans l'un des quartiers du Havre.

Pour connaître les lieux de permanence de vos élus, consultez lehavre.fr/maville/vie-des-quartiers.



ÉDOUARD PHILIPPE & LA LAPI : UN RACKET EN BANDE ORGANISÉE

Depuis quelques semaines, les Havrais découvrent que le contrôle du stationnement payant a changé de visage. Finies les rondes d'agents municipaux : désormais, une caméra embarquée balaie les rues pour vérifier automatiquement si les automobilistes se sont acquittés de leur ticket. Le dispositif LAPI – Lecture Automatique des Plaques d'Immatriculation – incarne ce glissement vers l'automatisation intégrale d'une mission qui relevait jusqu'ici de la présence humaine.

On pourrait se féliciter d'une efficacité accrue : moins de fraudes, plus de rapidité, davantage de recettes. Mais c'est précisément là que se situe le problème. Cette modernisation technologique n'améliore pas le service rendu aux habitants : elle transforme l'outil de régulation qu'est le stationnement payant en **une machine à cash**.

Avec la LAPI, la sanction est implacable, accentuant la sévérité déjà à l'œuvre : les dysfonctionnements

des horodateurs jamais pris en compte dès lors qu'à moins de 200 mètres une autre borne fonctionne. Les usagers doivent alors arpenter plusieurs rues pour trouver un appareil en état et correspondant à la bonne zone. Faute de quoi, ils risquent une amende. La lenteur et la fragilité des bornes provoquent stress, pertes de temps, voire rendez-vous professionnels ou médicaux manqués.

À ceci s'ajoute **l'injustice sociale**. La carte du stationnement payant se concentre sur le centre-ville mais aussi, curieusement, sur les quartiers sud, populaires et excentrés. Les actifs qui y travaillent peuvent souscrire un abonnement les mettant à l'abri des contrôles automatisés. En revanche, les usagers ponctuels contraints d'utiliser leur voiture – pour des courses, un rendez-vous, une démarche administrative – subissent la sanction. Une réalité qui frappe d'abord les classes moyennes et populaires.



Rappelons pourtant le sens initial du stationnement payant : inciter aux mobilités actives et aux transports collectifs, réduire la place de la voiture, vitaliser le centre-ville au profit du commerce et de l'artisanat. Cet objectif est aujourd'hui détourné : **ce n'est plus l'intérêt général qui guide la politique, c'est la logique de lucrativité**.

Nous demandons que les bénéfices tirés de cette automatisation servent à alléger la contravention et qu'une réelle prise en compte des difficultés des usagers soit instaurée. **Le progrès technologique ne doit pas se traduire par plus d'injustice, mais par une amélioration du service public.**

Le Havre
ville
solidaire



JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

AIDANTS, ET SI C'ÉTAIT À VOUS D'ÊTRE ACCOMPAGNÉS ?

Des conseils, du soutien, des solutions existent,
venez nous rencontrer

Mercredi 8 octobre
9 h 30 à 17 h - Espace Coty

ENTRÉE LIBRE

*En partenariat avec : Le Sourire de Matthieu, L'Offre de Répit Pommeraie Jean Vanier, JALMALV,
Association Vivre mieux le lymphœdème, Centre de prévention Agirc Arrco, Ligue Havraise,
Ville du Havre (CLIC CCAS, SHERPA, Maison des aidants, Lutte contre l'isolement,
Handicap de la Ville du Havre), Département de la Seine-Maritime, APAJH, LA MAIN TENDUE, UNAFAM,
La Croix Rouge Française, UNA, ADEO, Quintessence, Transfaire LH, ETMSP Seine et Mer DAC RESPECT,
France Alzheimer, Unicité Solidarité aidants, UNAFAM, Helen Keller, Centre Coty.*

Réalisation et Impression Ville du Havre - 07/25

Le Havre ensemble

Renseignements et inscription à la Maison des aidants du Havre
Courriel : maisondesaidantsduhavre@lehavre.fr
Tél : 02 79 92 76 17


leHavre

VILLAGE-DÉPART
LE HAVRE
17-26 OCT 2025

TRANSAT CAFÉ L'OR



LE HAVRE
NORMANDIE

DESTINATION
MARTINIQUE



franceinfo:

