

CRISE DE CONFIANCE

**JOURNALISTE
DE LOCALE,
NOUVEAU MÉTIER
À RISQUES**

P. 4-5



BONNES IDÉES

**LA CATALOGNE,
TERRAIN DE JEU
DE LA PRESSE
DE PROXIMITÉ**

P. 14-23



PHR. SE.S.MEDIA

NUMÉRO 31
Juin 2026

LE MAGAZINE DE LA 31^E PROMO DE LA LICENCE PRO PRESSE DE PROXIMITÉ DE L'ESJ LILLE

LE TEMPS D'UNE NUIT

**Drag, free parties, insomnies...
Le monde nocturne obéit à d'autres lois.
Au fil des heures, ses faces cachées
se dévoilent.**



© Donatien Compeyron



Avec



Imprimé
par





PHRASES SE DÉCLINE SUR LE WEB. RETROUVEZ EN PERMANENCE LES INFOS SUR LA PRESSE DE PROXIMITÉ. FAITES-NOUS PART DE VOS INITIATIVES!

WWW.PHRASES.MEDIA



LA RÉDAC'

L'ÉDITO

TICKET D'OR

Les municipales tombent tous les six ans. Bingo, la Proxi 31 a remporté le gros lot ! À Martignes, Albi, Angoulême, Vannes, Marcq-en-Barœul ou encore Boulogne-sur-Mer, nous avons découvert et couvert cette période si spéciale pour la presse locale. Si le système des municipales nous était encore quelque peu obscur au début de l'année, nous le connaissons désormais sur le bout des doigts. Nous avons questionné les futurs maires aux quatre coins de la France. Il nous a fallu beaucoup de rigueur, un peu de débrouille et quelques tasses de café. Oubliez les pataugeoires, c'est dans le grand bain qu'on apprend le mieux à nager.

Difficile ? Heureusement, nous avons pu nous remettre de nos émotions de l'autre côté des Pyrénées. Laurent nous a guidés pendant une semaine à travers sa ville de cœur : Barcelone. Au menu : la plage de Sitges, les *patatas bravas*, le *rooftop* avec vue sur la Sagrada Família. Touristes, nous ? C'est mal nous connaître. Sept rédactions catalanes à interroger sur leur transition numérique, des universitaires et des syndicats professionnels à rencontrer... Certes, on nous accueillait parfois avec petits fours et dégustation de vin traditionnel. Mais nous étions là pour enrichir notre vision du journalisme. Et ça a marché ! Les Catalans nous ont transmis leur culture de la presse locale, et nous sommes repartis avec des idées pleines les valises.

Le retour en rédaction fut rude, mais les habitudes reviennent vite. Passer des coups de fil, rencontrer des habitants aux parcours insolites, prendre des photos captivantes, aiguïser notre plume... tant d'étapes qui continuent à faire de nous des journalistes passionnés. C'est en forgeant qu'on devient forgeron, en ouvrant les yeux qu'on devient journaliste. *Fins aviat*, Proxi 31 !

ROSE DONGOIS
& ANTONIN MARQUILIES

REMERCIEMENTS

Merci à Laurent Brunel pour son accompagnement tout au long de l'année, et à Arnaud Stoerkler pour ses conseils avisés. Merci à Jérôme Delavenne pour ses relectures attentives. À Anouk Dombrowsky pour ses précieuses illustrations.

Merci aux playlists de Laurent pendant la semaine de bouclage. Aux boissons énergisantes et aux bonbons. Au SPHR et l'Alliance de la presse d'information générale, pour le soutien à cette formation depuis toujours. À l'imprimerie DigitaPrint à Avesnes-sur-Helpe (59), pour l'impression et le routage de ce journal.

PHRases: ISSN 2968-8493.
PHRases.media: ISSN 2968-8485

PHRASES

JUIN 2026 • NUMERO 31

Une publication de l'ESJ Lille
50 rue Gauthier-de-Châtillon
59000 Lille - France



Directeur de la publication : Pierre Savary
Directeur de la rédaction : Laurent Brunel
Rédacteurs en chef : Rose Dongois et Antonin Marquilies (mag), Lola Gautier (actu), Simon Becquet (Barcelone), Audrey Royer (web), Baptiste Koulla (PAO)
Rédacteurs : Lilou Boulanger, Ronan Carémiaux, Donatien Compeyron, Arnaud Dignocourt, Arthur Edeline, Axel Gallet, Camille Gasly, Zoé Hondt, Clémentine Roik, Louane Vergeau.

Imprimé en France par DigitaPrint sur papier Norske bright+ 48 g.
© 2026 ESJ Lille. Reproduction même partielle interdite.

Illustrations originales : Anouk Dombrowsky
Illustrations complémentaires : Shutterstock.



SOMMAIRE

L'ACTUALITÉ

Des journalistes avec une cible dans le dos	4
Police : l'accès aux sources se complique	6
La PAO à l'heure de l'IA	7
RN / LFI : leur couverture en presse locale	10
Médias indépendants : ils s'unissent	12
Les cinq infos de la presse de proximité	13



LA PRESSE EN CATALOGNE

Panorama de la presse catalane	14
Associació Catalana de la Premsa Comarcal	16
La Vanguardia	17
Diari de Barcelona	18
Nació	19
Diari de Terrassa	20
L'Eco de Sitges	21
El 9 Nou	22
El Vallenc	23



LE MAG'



PAGES 24-57

LE TEMPS D'UNE NUIT



L'ÉCOLE SUPÉRIEURE DE JOURNALISME DE LILLE, UNE ÉCOLE :

ASSOCIATIVE

INDÉPENDANTE

NON LUCRATIVE

POUR UN JOURNALISME DE FAITS ET DE FOND

ESJ-LILLE.FR

Violences : la presse locale sous pression

Insultes, menaces de mort, intimidations physiques ou courriers anonymes contenant des balles : les violences visant les journalistes ne concernent plus seulement les grands médias nationaux.

Ce ne sont que quatre exemples parmi bien trop d'autres. Répartis aux quatre coins de la France, ces quatre journalistes n'ont pas grand chose en commun, si ce n'est le souvenir douloureux des violences subies en exerçant leur métier. Christophe Poirson est journaliste et directeur de la publication de *L'Affranchi de Chaumont*. Sylvain Charley est commentateur sportif pour la radio Ici Nord, à Lille. Gauthier Hénon est rédacteur en chef du quotidien *Le Petit Bleu d'Agen*. Mickaël Nassieu est un journaliste qui exerçait à *L'Ardennais* au moment de son agression. Ils racontent ces intimidations que l'on n'oublie jamais vraiment. De la simple couverture de l'actualité politique, une guerre peut éclater entre candidats et journalistes. Christophe Poirson, journaliste et directeur de la publication de *L'Affranchi de Chaumont*, en a fait les frais lors des municipales. Le 13 février 2026, l'hebdomadaire de Haute-Marne a révéilé une plainte à l'encontre du candidat RN Cyrille Vedrenne, pour violences volontaires sur mineur. « *L'article était factuel*, retrace Christophe Poirson. *J'ai donné le droit de réponse au candidat, qui assurait que tout était faux.* » Trois jours après la publication de l'article, Cyrille Vedrenne s'en est pris au journaliste dans un post acerbe. « *Il avait divulgué mon adresse personnelle sur les réseaux sociaux. Ce n'était pas agréable, surtout pour mon entourage, ma famille.* » L'élue d'extrême droite a attaqué Christophe Poirson pour diffamation. Ce dernier a déposé une plainte à son tour, en vertu de l'article 223-1-1 du code pénal, qui punit le fait de révéler des informations sur la vie privée d'une per-

sonne afin de l'exposer à des risques. « *Cette loi est passée après l'affaire Samuel Paty, rappelle le journaliste. S'en prendre à un journaliste est une circonstance aggravante.* »

L'ODIEUX DU STADE

Ce n'était qu'un match parmi tant d'autres. Sylvain Charley en a connu des milliers depuis 2002, sur les ondes de RMC puis Ici Nord. Mais ce Lille - Rennes du 3 janvier 2026 reste ancré dans sa mémoire. Alors qu'il prenait l'antenne, il est distrait par les cris des ultras lillois à travers son casque. « *Les supporters ont insulté la terre entière, se souvient Sylvain Charley. "L'arbitre, enc..., la presse, enc..." Le match a été arrêté quelques minutes, parce que les insultes homophobes, ce n'est plus possible.* » Après le match, le journaliste interpelle un dirigeant du club qui minimise les propos, qualifiés de « *folklore* ». Sylvain Charley ne digère pas : « *Un dirigeant qui tient ce type de propos, ça m'a heurté. Donc je publie une chronique vidéo dans laquelle je m'en prends à eux, à leur inaction.* » La vidéo accumule les commentaires haineux et menaçants d'ultras frustrés de voir leurs propos homophobes dénoncés. « *C'était la déferlante, soupire Sylvain Charley. Mes collègues me demandaient comment je supportais ça.* »

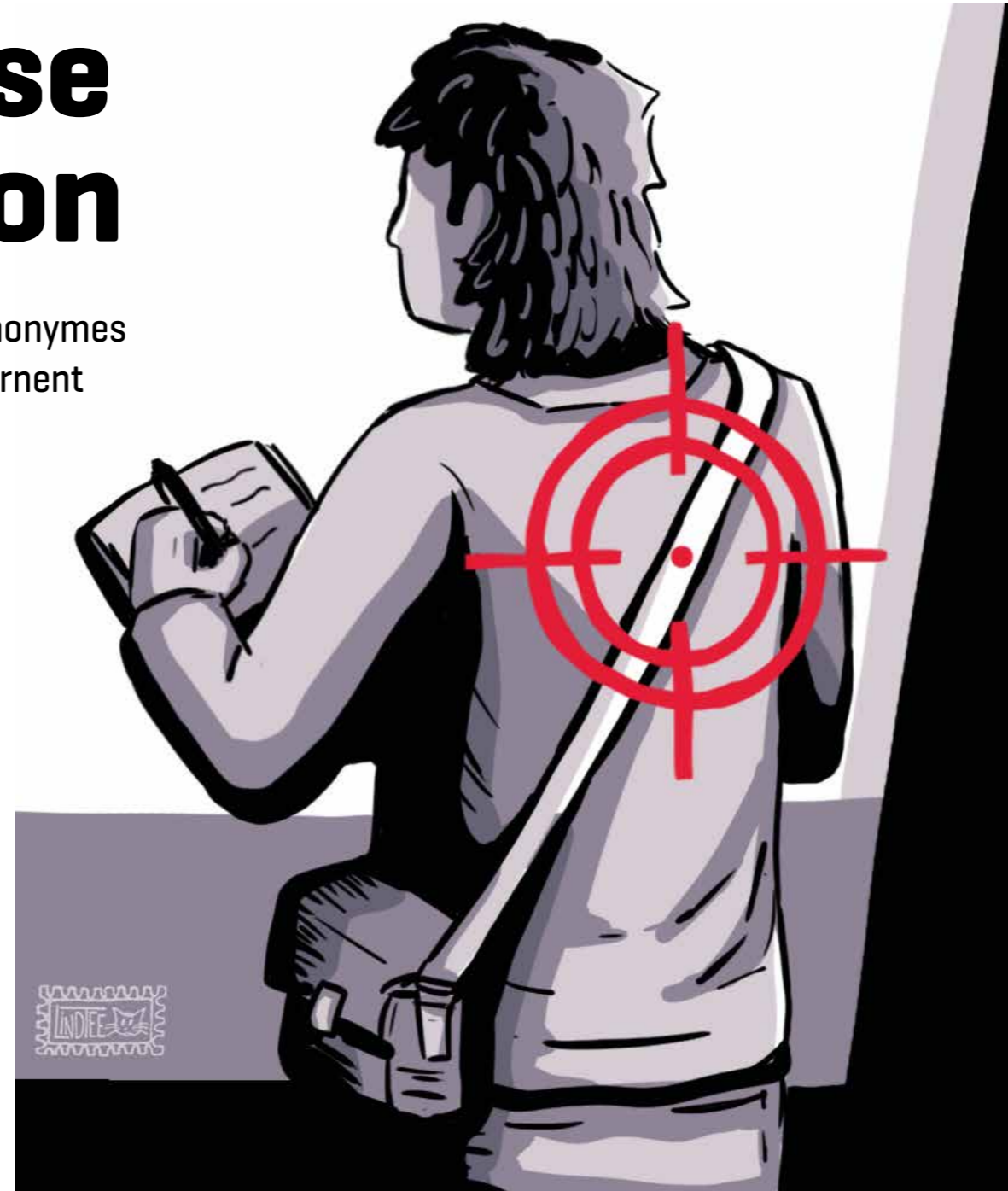
AGEN SECRET

À 800 kilomètres de là, au *Petit Bleu d'Agen*, la menace prend une autre forme le 18 mai dernier. « *Notre assistante de rédaction va relever le courrier. Très vite, elle sent à travers l'enveloppe des douilles* », raconte Gauthier Hénon, rédacteur en chef du journal. Le contexte est déjà tendu. Quelques jours auparavant, la mairie et la mosquée d'Agen avaient reçu des menaces de mort accompagnées de trois douilles de fusil de chasse. *Le Petit Bleu* était le prochain sur la liste. Gauthier Hénon reconnaît l'expéditeur : « *Ça vient de "Ragondin de Garonne", cet étrange corbeau qui menace Agen en ce moment.* » Pour lui, ce n'est malheureusement pas une première. « *C'est la cinquième fois que je reçois des balles. La dernière fois, j'ai reçu un petit cercueil en carton avec une balle d'arme à feu dedans.* »

Pour Mickaël Nassieu, à *L'Ardennais*, tout commence le soir du 31 janvier 2026, en marge d'un match de football. Il se rend à un bar prisé des supporters du club de Sedan, qui vient d'être attaqué par ceux du Stade de Reims. À son arrivée sur place, il ne reste que les fans sedanais, hostiles au quotidien local. « *En quelques minutes, ils sont passés de victimes à agresseurs* », raconte-t-il. L'atmosphère se tend. On lui fait comprendre « *qu'il n'a rien à faire là* ». Très vite, il est pris à partie par une trentaine de personnes. Puis tout bascule. « *En quelques secondes, on passe d'intimidations, d'insultes, de menaces de mort, à me faire trainer par trois gars sur une centaine de mètres.* » Ses agresseurs semblent s'être renseignés sur lui : « *Ils m'ont dit de rentrer dans mon Sud-Ouest natal.* » L'agression dure environ trois minutes. « *Je ne sais pas comment je me suis échappé. Je me suis vu partir en courant, c'est tout.* »

UNE INQUIÉTUDE QUI S'INSTALLE

Après son cyber-harcèlement, Sylvain Charley relativise : « *Ce n'est pas la première fois que ça arrive.* » Mais l'inquiétude n'est pas confinée à la sphère numérique. Le lendemain de



la publication, Sylvain et sa compagne Léa sont dans les rues de Lille. « *On croise deux mecs qui me fixent de manière très agressive, et je deviens un peu parano. Je dis à Léa que je suis persuadé que ce sont des supporters lillois qui m'ont reconnu. Et là, le sentiment est différent. On est à cinq minutes de chez moi, je peux les croiser en allant prendre mon café.* » Après les menaces au *Petit Bleu*, l'inquiétude est réelle. « *Lorsqu'on cite Charlie Hebdo ou le Bataclan, ce n'est pas anodin. J'ai une équipe très jeune. Recevoir des menaces à l'agence, c'est nouveau pour eux.* » Le lendemain, un temps d'échange est organisé avec l'équipe. « *Je voulais m'assurer qu'ils avaient réussi à diluer ça dans leur quotidien, ce qui a plutôt été le cas.* » Une autre violence surgit : celle des réseaux sociaux. « *Les gens nous disaient qu'on se mettait en scène, qu'on avait créé ça de toutes pièces.* » Difficile de comprendre pourquoi des journalistes de proximité, dans une « *micro-locale* » comme *Le Petit Bleu*, deviennent des cibles. Face à ces menaces, les procédures

« *La dernière fois, j'ai reçu un petit cercueil en carton avec une balle dedans.* »
Gauthier Hénon, *Le Petit Bleu*

sont désormais bien rodées : « *Prévenir les forces de l'ordre, se rendre au commissariat pour porter plainte, isoler le courrier reçu dans une enveloppe neutre, sans trop la manipuler* », explique Gauthier Hénon. De plus en plus, les journalistes affrontent ces menaces avec la fatigue de l'habitude. « *Je ne vois pas en quoi nous sommes protégés, se désole Christophe Poirson. Les relations sont de plus en plus agressives, surtout avec les réseaux sociaux.* »

DES PLAIES DIFFICILES À PANSER

Après la vague de haine, les messages de soutien pleuvent. Les collègues et la direction de Sylvain Charley sont montés au créneau. « *J'ai reçu des messages de confrères avec qui je n'avais pas échangé depuis dix ans, c'était hyper touchant* », s'émeut-il. Après un tel épisode, une coupure est souvent nécessaire. Sylvain Charley a pu passer du temps loin des terrains pour accueillir la naissance de sa fille. Il revoit cette période tumultueuse avec fatalisme : « *C'est à la Fédération française de football d'agir pour que cela n'arrive plus. Moi, j'ai fait mon travail.* » Pour Mickaël Nassieu, le traumatisme dure. Alors que *L'Ardennais* envisageait de lui proposer un contrat jusqu'à mi-septembre, l'expérience le bouleverse. « *Honnêtement, cet événement m'a pourri la vie...* » Son médecin lui prescrit six semaines d'arrêt maladie. Il n'en prendra que quinze jours. « *Je n'ai pas pensé à ma santé. Aujourd'hui, je le regrette un peu.* » Une plainte est déposée dès le lendemain de l'agression. Au-delà de la personne de Mickaël Nassieu, « *c'est le métier de journaliste qui a été pris à partie.* »

SIMON BECQUET ET LOLA GAUTIER

CHANGEMENT DE CLIMAT

Portail de *Midi Libre* incendié, salut nazi devant *Le Poher*, agression d'un journaliste de *Ouest France* lors du dépouillement pendant les municipales, révélation de l'adresse personnelle d'un journaliste de *L'Affranchi de Chaumont*... À travers tout le territoire, ces atteintes ne sont pas isolées. Elles dessinent un climat. Les coups portés aux journalistes ne commencent pas toujours par une giflé ou une menace explicite. Ils commencent souvent par l'idée que l'on pourrait intimider sans conséquence. Faire pression. Dessiner une cible dans le dos des journalistes. On peut contester un article, débattre, critiquer la presse. Mais s'habituer aux menaces contre ceux qui informent est un renoncement démocratique.

LOLA GAUTIER

ATTEINTES À LA LIBERTÉ DE LA PRESSE : « AUCUN JOURNALISTE N'EST À L'ABRI »

Créé en novembre 2023 par un collectif de journalistes, d'organisations et de citoyens, l'Observatoire français des atteintes à la liberté de la presse (Ofalp) s'est donné pour mission de recueillir et rendre publiques les situations où des journalistes ont été empêchés de mener à bien leur travail. Dans son premier rapport annuel, publié en 2026 à partir des données de 2024, l'Ofalp recense 91 atteintes à la liberté de la presse. Cécile Dolman, journaliste et membre du bureau de l'association, revient sur le rôle de l'observatoire.

Comment avez-vous construit votre méthode ?

Nous avons commencé par observer et partager les situations signalées dans la presse et sur les réseaux sociaux. Cela nous a permis de définir 19 catégories d'atteintes : violences physiques ou verbales, intimidations, diffamations, procédures judiciaires, obstacles à l'accès à l'information, entraves à la collecte d'informations ou encore atteintes à l'indépendance éditoriale. Notre idée, c'est d'être le plus exhaustif possible pour objectiver les atteintes à la liberté de la presse en France. (Parmi les 19 catégories, trois d'entre elles représentent plus de la moitié des cas recensés par l'observatoire : « Menaces, intimidations, injures, diffamations, harcèlement » 26 cas ; « Harcèlement en ligne » 14 cas ; « Restrictions d'accès à un lieu ou événement d'intérêt public » 11 cas., NDLR)

de la société civile ou de syndicats. On a également un mail de signalement.

Comment vérifiez-vous les atteintes ?

Chaque signalement est vérifié par un journaliste professionnel : recoupement des informations, appels, collecte d'éléments complémentaires. Nous examinons aussi les conséquences éventuelles : impact sur le journaliste, atteinte au secret des sources ou effets sur la production de l'information. Certains cas complexes sont ensuite discutés par un comité de validation.

Certains territoires sont-ils plus touchés que d'autres ?

Nous savons que les atteintes en région sont moins visibles que celles qui concernent de grands médias nationaux. Pour mieux les identifier, nous travaillons avec des associations locales qui nous servent de relais sur le terrain. C'est le cas de l'association des journalistes de Toulouse ou du club de la presse Occitanie. Il se passe des choses très graves en région aussi, mais elles sont souvent loin des regards.

Les journalistes de presse locale vous signalent-ils régulièrement des situations préoccupantes ?

Ce qu'on voit aujourd'hui, c'est qu'aucun journaliste n'est à l'abri, quel que soit le domaine ou la zone géographique. Ce qui peut changer, c'est la manière dont elles arrivent : elles peuvent émaner d'autorités publiques, d'entreprises ou de particuliers.

Les journalistes sont-ils suffisamment accompagnés par leurs rédactions ?

Le soutien varie fortement selon les rédactions. Les journalistes ne sont pas toujours préparés à subir des atteintes, ou un procès en diffamation. Notre objectif, c'est de créer des fiches conseils, peut-être des formations ou des webinaires afin de donner des outils aux journalistes pour mieux se protéger, connaître leurs droits et savoir réagir face à des atteintes.

PROPOS RECUEILLIS PAR LOLA GAUTIER

Pour signaler une atteinte à la liberté de la presse, rendez-vous sur le site ofalp.org ou par mail à signalement@ofalp.org

« Il se passe des choses très graves en région aussi, mais elles sont souvent loin des regards. »

EN CHIFFRES
Source : rapport 2024 de l'Ofalp

120

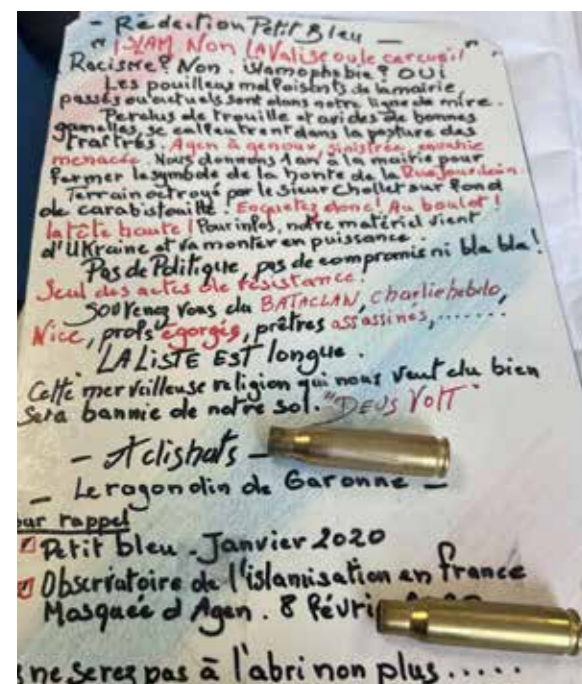
Sur environ 120 cas analysés, 91 cas ont été validés, 14 n'ont pas été retenus après vérification, et 3 points de vigilance ont été relevés.

60

Dans 60 % des cas, les atteintes ont eu des répercussions sur l'information produite.

58

58 % des victimes sont des hommes, 45 % des femmes, 7 % d'un genre « autre » ou inconnu de l'Ofalp.



La lettre reçue par *Le Petit Bleu*, avec trois balles.

Quand les sources tarissent

Entre accès restreints, communication verrouillée et relations plus distantes, les journalistes peinent de plus en plus à obtenir des informations des forces de l'ordre et des secours.



De mémoire de fait diversier, on disait qu'à la grande époque, les journalistes pouvaient aller le soir prendre un verre avec les gendarmes et les policiers. Une époque révolue. Tout en sachant que la fin de l'alcool sur le lieu de travail est une bonne chose, Jonathan Guérin, journaliste police-justice à Sud Ouest le reconnaît : « La proximité qu'on avait à ce moment-là avec ces sources n'a jamais été retrouvée. » Alors que la méfiance de la population envers le travail des journalistes s'intensifie, celle des forces de l'ordre semble suivre le même chemin. « C'est vrai que les rapports sont moins fluides aujourd'hui », confie Geoffroy de Saint Gilles, journaliste à La Voix du Nord. Pour Jonathan Guérin, le contact direct s'est perdu à mesure que le contact physique s'est raréfié. « Avant, il suffisait de pousser une porte et d'accéder au bureau des policiers. Avec l'arrivée des badges, les portes se sont fermées. »

DES SILENCES À GÉOMÉTRIE VARIABLE

Cette distance ne se manifeste pas partout de la même manière. Geoffroy de Saint Gilles assure entretenir « d'excellentes relations avec la police et les gendarmes », notamment grâce à une pratique restée quotidienne. « On fait la tournée tous les jours en se rendant dans les commissariats ». Une habitude qui facilite le maintien d'un lien de confiance. « Quand ils nous demandent de ne pas parler d'une affaire en cours, on le fait, mais on garde bien notre indépendance tout de même », insiste-t-il. Geoffroy de Saint Gilles observe une évolution récente, notamment du côté de la gendarmerie. Désormais, certaines informations sont diffusées directement sur les réseaux sociaux avant même d'être transmises à la presse. « Ils font des posts Facebook avant de parler aux journalistes, ça peut être frustrant. » Les relations apparaissent en revanche plus compli-

quées avec les services de secours. « Avec les pompiers, c'est extrêmement différent d'un commandant à l'autre : certains nous parlent alors que d'autres pas du tout. » Dans le département du Nord, après une attaque à la hache survenue dans un supermarché à Jeumont en 2022, le préfet avait souhaité couper les échanges entre les journalistes et les pompiers. Il reprochait à ces derniers d'avoir communiqué directement des informations à la presse avant même l'intervention des forces de l'ordre, alors que l'affaire présentait un possible caractère terroriste. Jonathan Guérin décrit lui aussi une transformation profonde des rapports entre journalistes et institutions policières. « On essaie de multiplier les sources police-justice pour que nos radars soient toujours actifs et qu'on puisse toujours être le réceptacle de potentielles informations. »

« UN JOURNALISME DE PRÉFECTURE »

Derrière cette évolution se dessine, selon lui, un risque plus large : celui d'un « journalisme de préfecture ». Une situation d'autant plus problématique que de nombreuses affaires du quotidien échappent dé-

sormais à la presse locale. « On n'a pas des meurtres tous les jours, mais une bonne histoire de stupéfiants ou d'arnaques peut intéresser les lecteurs. Il y a des sujets qu'on refuse de nous donner parce que les forces de l'ordre n'ont pas le temps ou qu'ils n'en voient pas l'intérêt. » Pour Jonathan Guérin, cette raréfaction des informations s'explique moins par la mauvaise volonté individuelle que par une évolution des consignes hiérarchiques au sein des institutions : « Les sources se tarissent parce que ce sont les ordres. »

LOUANE VERGEAU

« Les rapports sont moins fluides aujourd'hui. »

Geoffroy de Saint Gilles, journaliste à La Voix du Nord

« IL Y A PEU DE FILTRAGE DE L'INFORMATION »

Jean* est chef de service dans le commissariat d'une ville moyenne du Pas-de-Calais : « Nos rapports avec les journalistes sont basés sur la confiance, tout se passe très bien. » Jean est clair, il n'y a pas d'hostilité envers les journalistes au sein de son commissariat. Il explique que des points réguliers sont faits avec les localiers, qui se déplacent très souvent ou, faute de temps, passent des appels, pour être au courant des dernières affaires. Concernant les informations qui sont dévoilées ou non aux journalistes, Jean fait le point : « On ne communique pas sur les affaires intra-familiales ou celles qui touchent aux mineurs. Le procureur décide de ce qui peut être dit ou non concernant les grosses affaires. Souvent, quand c'est gros, on n'en parle pas trop au début. » Pierre Lemaire, officier de presse à la direction de la police nationale, va dans le même sens : « [Le parquet] peut déléguer à un chef de service en local, un commissaire ou commandant. Au niveau national, il y a la porte-parole de la police nationale qui peut s'exprimer sur tous les sujets liés à l'institution. » Quant aux difficultés grandissantes à l'accès aux sources évoquées par certains journalistes, Jean n'est pas d'accord. « Je trouve que globalement, la presse a encore pas mal d'accès aux affaires. Il y a peu de filtrage de l'information pour ma part. »

AXEL GALLET

* Pour préserver l'anonymat souhaité par l'interlocuteur, le prénom a été modifié.

L'IA investit la PAO

Début juin 2026, Melody devrait présenter un outil d'IA dédié aux hebdomadaires. Objectif : automatiser la mise en page des articles papier.

On n'est pas des ennemis de la PAO. On est plutôt des amoureux de la charte graphique, mais on s'est dit que sa réalisation ou son exécution peuvent être automatisées », explique Bruno Génuit. Avant de fonder Melody en 2013, il « a beaucoup œuvré dans l'implantation de la PAO » en tant que journaliste. Aujourd'hui, il poursuit son action à l'aide de l'intelligence artificielle. Melody, qui fournit des services techniques et technologiques à de très nombreux titres de presse locale (dont tous les titres des groupes Actu.fr ou Sogémédia), s'est lancé un nouveau défi : créer un système capable d'automatiser le montage des pages papier d'un journal. À 59 ans, le fondateur de l'entreprise croit qu'aujourd'hui, l'IA va encore révolutionner la PAO.

« ÇA CORRESPOND À UNE TRÈS FORTE DEMANDE : TOUT LE MONDE EST À LA CHASSE AUX MOYENS »

À commencer par ce qui n'est encore qu'un prototype. Début juin 2026, Bruno Génuit devrait présenter la « version bêta » d'un assistant IA capable d'automatiser la production et la réalisation des pages papier. « Ça correspond à une très forte demande : tout le monde est à la chasse aux moyens », explique-t-il. Si le papier reste pour beaucoup une source de recettes, les coûts se sont multipliés. Consciente de cette « équation économique compliquée », l'entreprise Melody a créé un système capable de « suggérer les formats de mise en page les plus adaptés » au traitement d'un article web pour une version print. Autre compétence : la proposition de mises en page totales, « qui respectent les codes graphiques du journal ». Objectif : gagner du temps, et « faciliter le travail du journaliste ». Bruno Génuit se veut tout de même rassurant : « C'est de la suggestion. On donne la possibilité à tout moment de reprendre la

main, de façon à ce que le journaliste décide. » L'IA est pensée comme une aide, capable de rendre le journal « lisible ». L'entrepreneur précise : « Dans un quotidien ou un hebdo, cela ne sert pas à grand-chose de faire une mise en page super réinventée à chaque fois. Dès lors que je respecte les codes de la charte graphique qui m'assurent une bonne lisibilité, j'ai gagné. C'est ce que le lecteur attend dans le fond. »

NE PAS OUBLIER « LE CŒUR DE CIBLE »

« La vraie âme d'un journal, c'est de créer du contenu à valeur ajoutée, explique l'entrepreneur. Passer beaucoup de temps pour le mettre en forme, c'est du temps que je vais moins consacrer à aller chercher mon info, à l'enrichir. C'est le cœur de cible. » À terme, il imagine sans difficulté la fabrication de maquettes « sans aucune intervention humaine ». Néanmoins, Bruno Génuit reste conscient de la complexité à automatiser une « narration visuelle graphique ». Un critère important pour une partie du lectorat, qui choisit le papier pour retrouver la créativité des journalistes. Le fondateur de Melody pondère : « Il me paraît difficile d'envisager cette créativité automatisée, bien qu'on ait des algorithmes capables de fabriquer des narrations visuelles simplement avec un petit brief. Je ne vois pas l'IA inventer ça, tant qu'on ne lui a pas demandé de le faire. »

Eric Barbier, reporter à L'Est Républicain et syndicaliste au SNJ, préfère prendre cela avec des pincettes : « L'IA a produit des textes avec beaucoup d'hallucinations, sans dimension éditoriale. » Dans le groupe EBRA, ChatGPT est utilisé depuis 2023, notamment sur les papiers de correspondants locaux. « Une partie des missions confiées aux secrétaires de rédaction (SR) est aspirée par l'IA. C'est dommageable pour le métier, qui est un maillon essentiel à la production d'une information fiable et vérifiée. » Le syndicaliste dénonce les « arguments fallacieux des patrons » qui prennent pour cible les SR. Début mai 2026, le groupe de presse spécialisée Infopro Digital a annoncé la suppression de l'ensemble de ses postes de secrétaires de rédaction.

ZOÉ HONDT



LE GROUPE ROSSEL SOUHAITE « ALLÉGER LA CHARGE MENTALE DU PRINT »

« Se débarrasser des boulets technologiques qui empêchent de faire le métier. » Voilà l'objectif du « pari » que s'est lancé David Guévert. En 2024, le directeur général de Paris Normandie fait appel à un prestataire, Editink, pour réaliser la mise en page des éditions papier de la marque. Un an plus tard, c'est au tour du Courrier Picard et de L'Aisne Nouvelle d'être externalisés. La décision fait suite à « une baisse inéluctable des acheteurs de journaux. » Cet enjeu pousse David Guévert à repenser le « cœur du métier » : la fabrication du contenu, aujourd'hui « web first ». « Le journal, ce n'est

plus l'affaire des journalistes. Il faut alléger la charge mentale du print », soutient le directeur général. Suppression de postes et économies budgétaires... l'externalisation a suscité une « crainte » chez les journalistes. Une seule équipe de secrétaires de rédaction a été maintenue pour ces trois journaux. « Les journalistes qui faisaient de la mise en page tous les jours ont eu l'impression que leur métier leur échappait. D'autres étaient soulagés d'un poids », nuance David Guévert. Aujourd'hui, il félicite une qualité de montage qu'il juge « bien meilleure ».

Z.H.

3 QUESTIONS À JULIEN BENETEAU, JOURNALISTE À L'EST RÉPUBLICAIN

L'Est Républicain a été l'un des premiers journaux de PQR à tester l'IA en rédaction. Vous avez été dans l'aventure dès le début. Comment ça a démarré ? L'expérimentation a commencé fin 2023. À l'été 2024, on a généralisé l'usage. Depuis septembre, on est à vitesse de croisière. On a d'abord ciblé les pages de micro-locales et des contenus courts. On a construit des prompts adaptés à ces formats pour les papiers de correspondants notamment : le compte-rendu point par point, la mise en forme, les accroches. Aujourd'hui, l'IA intervient sur l'ensemble de ces pages, de la rédaction aux bons à tirer.

Concrètement, qu'est-ce que ça change dans votre travail au quotidien ?

Ce n'est pas forcément un gain de temps spectaculaire. Quand ça bugge, ça peut même en faire perdre. Ça allège surtout la charge mentale. Sur un conseil municipal envoyé par un correspondant, je gagne facilement vingt minutes. Ce qui ne change pas, c'est la rigueur. On relit l'article avant de le soumettre à l'IA, puis on relit la version corrigée. L'IA repère des fautes d'orthographe, des dates incorrectes. C'est un relecteur pas mauvais, mais c'est un appui, pas un remplaçant. Il y a toujours un humain qui gère la page. On ne peut pas lui confier le journal.

Où en est le groupe EBRA sur le sujet, et quelles sont les prochaines étapes ?

On travaille actuellement avec ChatGPT, dans le cadre d'abonnements, cela nous permet d'interdire à la société mère d'exploiter nos données. On aimerait bien se diriger vers Claude [le meilleur en terme d'écriture et de réécriture sur le marché des IA, NDLR]. Le groupe développe aussi sa propre filière via le Crédit Mutuel, son actionnaire, qui a ses propres outils d'IA. On pourrait s'en servir à terme, pour la banque comme pour la presse. Ce qui est certain, c'est que rien ne sera jamais figé, l'IA va tellement vite qu'il est impossible de se projeter. Ce qui existe demain, on ne l'imagine pas encore aujourd'hui.

DONATIAN COMPEYRON



Baissez vos coûts d'impression, augmentez votre ciblage lecteurs et annonceurs !
Adoptez l'impression numérique



digitaprint
the variable experience

- ✓ **zéro gâche papier**
- ✓ **zéro chimie dans les encres**
- ✓ **expertise de conformité aux normes postales et routage**
- ✓ **éditions multiples et personnalisation sans coût additionnel**
- ✓ **impression 24h/24h 7j/7j, livraison aux plateformes de La Poste en IDF**
- ✓ **posté à découvert (zéro emballage) ou sous thermoscellable (avec encartage)**

CONTACTEZ-NOUS

03 27 57 98 73

SERVICE.CLIENT@DIGITAPRINT.FR

1, RUE PIERRE CHARPY
59440 AVESNES-SUR-HELPE

WWW.DIGITAPRINT.FR





Noé Carette, maire de Pont-à-Vendin ©AR

Dans le bassin minier, la complexe cohabitation presse-RN

Entre attaques contre les médias et manque de communication de certaines des 14 municipalités RN, informer est devenu un exercice d'équilibriste.



Yanis Gaudillat, maire de Billy-Montigny ©AR

Plus de 50 % de la population nous fait confiance, mais on est traités comme des fascistes. » Yanis Gaudillat, élu maire Rassemblement national (RN) de Billy-Montigny il y a quelques semaines, ne mâche pas ses mots. Dans le bassin minier, où le RN a conquis douze mairies en plus de Hénin-Beaumont et Bruay-La-Buissonnière, la relation entre élus et presse locale est tendue. Les journalistes locaux assurent n'avoir qu'une seule ambition : informer. Pour préserver les fragiles relations qu'ils entretiennent avec les mairies RN, certains ont souhaité témoigner en restant anonymes. « C'est compliqué de travailler. S'ils ne nous invitent pas, on ne peut pas couvrir l'événement et si on ne le couvre pas, les élus RN nous le reprochent. » Dès 2015, le FN « exerce des mesures de rétorsion systématiques quand un article ne lui plaît pas », affirme la patronne des Écologistes Marine Tondelier, dans son livre *Nouvelles du Front* paru en 2024 et qui relate ses années d'élue d'opposition au conseil municipal d'Hénin-Beaumont.

DES DROITS DE RÉPONSE EN CASCADE

Depuis douze ans, *La Voix du Nord* cumule les droits de réponse de la part des maires, des conseillers municipaux, des sénateurs mais aussi des députés RN. Cet espace d'expression ne freine pas les attaques. Le 14 mai 2026, *La Voix du Nord* publie une brève intitulée

« Opposition : Dany Paiva se trompe encore d'étiquette. » En cause ? Les propos du nouveau maire RN de Liévin, dans le journal municipal, qui mentionnent « les mensonges et les délires de l'extrême gauche » en visant l'opposition. Le média rappelle que les élus de l'opposition liévinnoise (PS, EELV et PCF) sont issus de partis de gauche et non d'extrême gauche, selon une classification du ministère de l'Intérieur validée par le conseil d'État. Sur Facebook, le député RN Bruno Bilde qualifie le journal de « petit flic de la pensée » pratiquant « une forme de dictature ». Dany Paiva le rebaptise « *La propagande du Nord* ». Pourtant, *La Voix du Nord* fait son travail journalistique : informer et apporter des clés pour comprendre les propos de l'élu.

La tension a atteint son point de rupture lors du bilan du mandat de Steeve Briois, maire d'Hénin-Beaumont. L'édile refuse d'être interrogé par l'un des deux journalistes désignés, le qualifiant de « militant d'extrême gauche ». Alors, *La Voix du Nord* a publié le bilan sans lui. « Il convient de rappeler que ce n'est pas à un maire, quelle que soit sa couleur politique, de faire le casting des personnes susceptibles de l'interroger », peut-on lire dans la note de rédaction accompagnant l'article.

DES MAIRES QUI REFUSENT L'ÉTIQUETTE EXTRÊME DROITE

À Pont-à-Vendin, Noé Carette avoue un « rapport compliqué avec les médias » et estime que la presse régionale « a pris un chemin anti-RN assumé ». Prudent, avant d'accorder une interview, il lui arrive de consulter les sénateurs ou les députés du parti. À Billy-Montigny,

Yanis Gaudillat estime que « chaque phrase du RN est détricotée et sortie de son contexte ». Les 171 droits de réponse reçus par *La Voix du Nord* ? « Normaux quand on voit les torchons de certains journalistes », tranche-t-il, n'hésitant pas à les cibler nommément, quitte à remettre en question leur travail.

Les deux maires refusent l'étiquette « extrême droite » et considèrent que les médias qui l'utilisent se discréditent. Pourtant, le RN est toujours classé comme parti d'extrême droite par le ministère de l'Intérieur et le Conseil d'État. De par son héritage d'abord, mais aussi de par les agissements de ses élus. À la veille du premier tour des municipales, le site d'investigation locale *Mediacités* a épluché les profils des candidats RN. À Carvin, un candidat regrette publiquement l'époque où Jacques Chirac évoquait « le bruit et l'odeur des immigrés ». À Liévin, sur la liste de Dany Paiva, une candidate multiplie les propos transphobes sur Facebook. À Lens, sur la liste de Bruno Clavet, un colistier de 21 ans avait partagé sur Instagram une musique intitulée *NAZI GERMANY* assortie d'un commentaire hilare, avant de supprimer son compte.

Face aux critiques, les journalistes des médias locaux sont unanimes : ils donnent la parole, relaient et font vivre le débat démocratique sans prendre parti. Un équilibre difficile à tenir lorsque certains élus refusent aux journalistes les principes mêmes de leur métier. Dans un territoire où informer vaut parfois 171 droits de réponse, la presse locale encaisse, documente, publie. Et recommence.

AUDREY ROYER

ET AILLEURS, COMMENT ÇA SE PASSE ?

À 800 kilomètres plus au sud, le Vaucluse est le département avec le plus de maires RN de France. Des principales villes (Carpentras, Orange) aux communes plus modestes (Aubignan, par exemple), le parti est ancré à tous les échelons, Avignon faisant exception.

Face à cette réalité, Jonathan Sollier, journaliste à *La Provence*, ne ressent pas de difficultés particulières. « On travaille correctement avec eux, mis à part quand on va écrire des choses qui vont leur déplaire mais, finalement, comme pour tous les élus. » Il observe cependant une évolution. « Ils sont plus demandeurs qu'avant. Ils se positionnent clairement en premier parti du département. » Dédiabolisation ou prise de conscience que la presse locale peut les aider

à atteindre leur électorat ? Probablement les deux. « Les relations sont ce qu'elles sont, mais on n'a pas d'inquiétude particulière », ajoute Jonathan Sollier, on est dans notre couloir de nage, chacun fait son travail. »

Tous les journalistes ne partagent pas cette sérénité. À Carcassonne, le maire RN Christophe Barthès a attaqué ouvertement *La Dépêche*, *L'Indépendant* et *Midi Libre* de « tenir des propos qui salissent la ville ». L'édile prend des mesures : ces titres perdent plus de 75 000 € de financement public, incluant des espaces publicitaires, des partenariats culturels et la prise en charge des annonces légales. Une pression qui, dans des rédactions locales reposant majoritairement sur la publicité, ne passe pas inaperçue.

TROIS QUESTIONS À BERNARD DEMONTY POUR COMPRENDRE LE CORDON SANITAIRE BELGE

De l'autre côté de la frontière, comment les médias belges francophones traitent-ils l'extrême droite ? Depuis Bruxelles, Bernard Demonty, chef du service politique du quotidien *Le Soir*, explique le cordon sanitaire médiatique, en vigueur depuis 1989.

Concrètement, qu'est-ce que le cordon sanitaire ?

En Belgique, il faut différencier le cordon sanitaire politique et médiatique. Pour le politique, les partis hors extrême droite s'engagent à ne pas faire de coalition avec l'extrême droite. Depuis 1989, il y a le cordon médiatique en Wallonie, la Belgique francophone. À la radio et à la télé, ils ne diffusent pas en direct les interviews ou les discours de personnalités d'extrême droite. C'est même interdit, il y a un décret là-dessus. Tout est recadré et coupé au montage. Au *Soir*, on en parle quand il y a un lieu d'en parler, mais on leur donne rarement la parole. On essaie au maximum d'éviter la banalisation de l'extrême droite.

Qui est concerné ?

Uniquement l'extrême droite, pas l'extrême gauche. Le cordon sanitaire ne concerne que les propos racistes ou antidémocratiques qu'a l'extrême droite. En Belgique flamande, où le parti est beaucoup plus puissant, ça n'existe pas. Certains médias l'étendent à l'actualité internationale. La RTBF a, par exemple, diffusé le discours de l'investiture de Trump en différé pour laisser le temps de l'analyser et de le décrypter. Au *Soir*, notre correspondante à Paris ne fera jamais de questions-réponses avec Marine Le Pen.

En comparaison de ce que vous faites, quel ressenti avez-vous sur le traitement médiatique du Rassemblement national en France ?

Des journalistes français nous ont déjà dit que nous ne sommes pas de vrais journalistes car nous ne donnons pas la parole à l'extrême droite. La différence, c'est que le Rassemblement national fait des scores très élevés, là où l'extrême droite francophone belge fait moins d'1 %. Si les rapports de force étaient similaires, le cordon n'existerait plus. Quelque part, on assume de placer nos valeurs morales au-dessus de nos valeurs professionnelles.

« Si l'opposition tacle pour tacler, on ne relaie pas. » Maxime Combe, journaliste au *Phare dunkerquois*.

PAS DE RUPTURE ENTRE LFI ET LA PRESSE LOCALE



Quai des Américains à Dunkerque.

La volonté de Jean-Luc Mélenchon, le leader de La France insoumise, de réserver certaines de ses conférences de presse à une sélection de médias qui lui sont plutôt favorables, cet hiver, a été froidement accueillie dans les rédactions. Mais, sur le terrain, contrairement aux élus RN qui n'hésitent pas à entraver le travail des journalistes, la relation entre les élus LFI et la presse semble plutôt classique, bien que les représentants insoumis dénoncent un manque de visibilité et une tendance à associer rapidement leur mouvement à « l'extrême gauche ». Des critiques que contestent plusieurs journalistes des Hauts-de-France, qui revendiquent une ligne éditoriale fondée sur le traitement de l'actualité locale plutôt que sur des considérations partisans.

« On fait notre travail. On arrive à avoir un lien professionnel, on écrit ce qu'on veut. Ils ne sont pas tenus de nous répondre. » Pour Jean-François Rebischung, chef de la locale de Roubaix-Tourcoing de *La Voix du Nord*, les relations avec les responsables politiques restent avant tout professionnelles. Mais du côté de LFI, un cadre local évoque un sentiment de mise à distance médiatique.

UN CONTEXTE NATIONAL TENDU

Candidat aux législatives de 2022 puis de 2024, Damien Lacroix, conseiller municipal d'opposition LFI à Dunkerque, estime que la progression électorale du mouvement n'a pas réellement changé la manière dont il est traité localement. Selon lui, l'étiquette Nouveau Front populaire a toutefois permis d'élargir la perception de leurs candidatures : « C'était une candidature d'union de la gauche, donc plus large que La France insoumise. » L'élu pointe aussi un durcissement du regard porté sur le mouvement ces dernières années. Il cite notamment la circulaire de Laurent Nuñez concernant les nuances politiques attribuées aux candidats pour les municipales de 2026. « Dans certaines publications, le changement s'est vite fait. Le terme extrême gauche était accolé assez rapidement », affirme-t-il. Une décision validée par le Conseil d'État à travers un nuancier politique structuré autour de plusieurs « blocs-clivages ». À Dunkerque, Damien Lacroix décrit également une presse locale qu'il juge « assez complaisante avec la municipalité et l'agglomération ». Selon lui, les prises de position ou communiqués de son mouvement sont peu relayés hors périodes électorales. « En dehors des

campagnes, pas d'interview », regrette-t-il. Un constat qui nourrit, selon lui, un sentiment d'invisibilisation politique : « On est plutôt de ceux qui ramassent en permanence, on est une cible facile. » Un ressenti qui s'inscrit aussi dans un contexte national de relations tendues entre LFI et une partie des médias, susceptible d'alimenter cette perception chez certains élus insoumis.

DES CRITIQUES CONTESTÉES PAR DES JOURNALISTES LOCAUX

Ces accusations, plusieurs journalistes locaux les réfutent. Maxime Combe, journaliste au *Phare dunkerquois* assure que les positions de LFI sont relayées lorsqu'elles apportent un élément nouveau au débat public. « Si les articles étaient orientés, on ne parlerait même pas de LFI. On ne parlerait que du maire », estime-t-il.

Le journaliste explique également que les prises de position des élus insoumis sont régulièrement reprises lors des conseils communautaires. « Il n'y a pas de frein », affirme-t-il. En revanche, certaines interventions politiques ne sont pas systématiquement relayées lorsqu'elles relèvent, selon lui, davantage de l'affrontement politique que de l'information locale. « Si l'opposition tacle pour tacler, on ne relaie pas. On ne joue pas le jeu des guerres locales. »

Concernant les communiqués envoyés par Damien Lacroix, Maxime Combe explique ne pas avoir le sentiment d'en recevoir particulièrement plus ou moins que d'autres élus. Il souligne aussi que certains contenus proposés reprennent des positions « déjà dites et redites », avec des points de vue déjà exprimés publiquement auparavant.

DEUX VISIONS OPPOSÉES DU TRAITEMENT MÉDIATIQUE

Damien Lacroix relativise toutefois l'impact des polémiques médiatiques sur le terrain politique local. Selon lui, les électeurs restent capables de faire la part des choses. Il affirme même que certaines critiques visant LFI ont parfois renforcé la mobilisation autour du mouvement, notamment lors des municipales à Dunkerque. Finalement, les griefs de Damien Lacroix rejoignent un sentiment de moindre présence médiatique partagé par une majorité d'élus d'opposition.

ARNAUD DIGNOCOURT



Tous les ans, les membres du SPPP se réunissent aux « assises de la presse pas pareille », ici en 2024. @SPPP

Les indés serrent les rangs

Syndicat de la Presse pas pareille, La Presse libre... En pleine crise politique et économique, les initiatives de collaboration des médias indépendants se multiplient.

Des canards en position tortue. Début octobre 2025, *Mediacités* se lançait dans une nouvelle campagne de récolte de dons. Comme l'année précédente, la survie du journal se chiffre à 50 000 € et le site affiche la mention « *journal en danger* ». Pourtant quelque chose a changé. Le 15 octobre 2025, *Mediacités* participe au lancement du site internet de La Presse libre, un regroupement de huit médias, de *Politis* à *Arrêt sur Images* et passant par les trois *Rue89*. Tous ont décidé de s'unir pour faire face aux difficultés de la presse indépendante : manque d'argent, multiplication des procédures baillons et offensive médiatique de l'extrême droite.

« *La presse indépendante est à la fois riche de sa diversité et faible par son émiettement* », analyse Jean-Marie Leforestier, cofondateur du site d'investigation marseillais *Marsactu* et directeur de La Presse libre. L'association, créée en dé-

cembre 2024, propose un abonnement unique aux huit membres pour le grand public. « *Tous les ans, dans nos services clients, on a des lecteurs qui nous disent "je me désabonne cette année parce que je vais soutenir un autre média"* », poursuit Jean-Marie Leforestier. *On a créé un endroit où vous pouvez soutenir tout le monde.* » Concrètement, un abonnement unique à 19,90 € permet d'accéder aux huit sites internet (contre 50,80 € si on additionne les abonnements individuels). Quant au site internet commun, il référence les dernières actualités des différents médias. « *On met en avant les articles qui dépassent le plus l'intérêt local* », poursuit le directeur. Dernier exemple en date, un reportage de *Rue89* à la maison des adolescents de Strasbourg. « *Que les adolescents soient strasbourgeois, lyonnais ou toulousains, je ne suis pas sûr que leur mal-être soit différent. Ça permet de voir la France autrement que depuis un prisme parisien.* »

PESER DANS LE DÉBAT

« *La presse indépendante ne va pas plus mal que le reste de la presse, au contraire. Elle est beaucoup moins soutenue par l'argent du contribuable que Le Figaro, par exemple. Mais les petites équipes ça connaît des limites d'actions.* » Et des limites de lectorat. La Presse libre pèse aujourd'hui 2 700 abonnés. « *On a encore du chemin à faire, mais ce n'est que la version bêta.* » « *Le syndicat nous a ouvert les portes d'organisations avec qui on n'aurait jamais pu discuter* », abonde Jocelyn Peyret, coordinateur du Syndicat de la Presse pas pareille (SPPP). Créé officiellement à l'été 2024, il regroupe 45 médias. La majorité de ces titres ne sont diffusés qu'à quelques centaines d'exemplaires et animés par des bénévoles. « *Nous défendons l'existence de médias indépendants et d'une information libre de*

toutes contraintes économiques et politiques, solidaire de toutes les luttes pour l'émancipation », détaille la charte du syndicat. Une presse alternative, nationale (*L'Âge de Faire*, *CQFD*, *Politis*...) mais surtout locale. Parmi eux, la nantaise *Lettre à Lulu*, *Le Postillon* à Grenoble ou encore *Le Ch'ni* en Franche-Comté...

Dans les portes qui se sont ouvertes, Jocelyn Peyret cite Reporters sans Frontières ou le Village des Médias Indépendants de la Fête de l'Humanité. « *Pour les médias indés, beaucoup de choses se passent à Paris, plaide le coordinateur. Les médias parisiens sont les premiers informés. Nous, on doit mettre le pied dans la porte. Si c'est La Trousse corrézienne qui vient toquer, ils vont la regarder du haut de leur tour Eiffel et ils vont à peine l'entendre.* »

CARTES DE PRESSE COLLECTIVES

« *On veut un fonctionnement horizontal et collectif mais parfois c'est épuisant d'avoir à attendre et relancer trois fois, grince Jocelyn Peyret. Un truc qui aurait pu prendre une semaine va prendre un mois, au mieux. C'est une des limites si on veut des projets concrets.* » Dernier exemple en date : la publication d'un « *cahier de revendications* », prévu pour novembre 2025 et qui ne verra pas le jour avant septembre 2026. Car bien que la structure juridique soit associative, le SPPP porte des revendications. Parmi elles : plus de transparence sur les critères d'attribution des aides à la presse, ou la création de cartes de presse communes à tous les journalistes d'une rédaction. « *Certains de nos médias n'ont pas un modèle économique qui leur permet de verser des salaires. Résultat : les journalistes n'ont pas de cartes de presse, alors qu'ils font souvent un super travail d'enquête.* »

ANTONIN MARQUILIES

Les 5 infos de l'année

La presse locale s'accroche, sombre, tombe, se relève, se réinvente... On le sait, le journalisme de proximité comme tout le secteur a la vie dure. Et pourtant, il reste encore un des canaux dans lequel les lecteurs ont le plus confiance. Les chiffres du dernier baromètre de *La Croix* indiquent que 73 % des personnes interrogées affirment que la presse régionale quotidienne met en avant les points essentiels de l'actualité. 57 % considèrent qu'elle parle de personnes et d'événements qui leurs sont proches, 55 % la trouvent utile dans leur vie quotidienne, et 42 % estiment qu'elle est indépendante des pressions politiques. Des chiffres qui traduisent encore et toujours l'ancrage historique de la presse locale dans l'Hexagone.

Et c'est sans compter les hebdomadaires, les radios associatives, les *pure players*, et toutes les initiatives locales qui alimentent largement le paysage médiatique français. Rien n'est plus réjouissant pour nous que de voir perdurer un journalisme de qualité, qui raconte les histoires qu'on ne trouve nulle part ailleurs. Surtout dans un climat actuel où le papier coûte cher et où les revenus de ses abonnements ne cessent de baisser, tandis que les infomédiaires continuent de capter l'audience et les recettes publicitaires. Selon *Mediacités*, 108 agences locales ont fermé entre 2009 et 2019, et les effectifs des quotidiens ont baissé de 12,5 %. La tendance depuis, ne s'est pas améliorée. Selon une étude publiée en janvier 2026 par le ministère de la Culture et l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom), la presse départementale a vu ses effectifs journalistiques reculer de 20 %, contre 9 % pour la presse quotidienne régionale (PQR).

Cette presse continue de faire face au vent d'une économie assaillante, d'un rythme effréné, et de nouvelles pratiques. Elle prend le pli, s'adapte, créé, échoue parfois... Mais continue d'essayer, de résister. Voici une poignée d'exemples de ces *mouvements*, pour continuer de suivre avec attention un pan de l'information plus que jamais nécessaire à notre société.

CLÉMENTINE ROÏK & CAMILLE GASLY

1 LA PQR DANS LA TOURMENTE

Sale début d'année dans la PQR, avec des plans sociaux ou des réductions d'effectifs annoncés dans quasiment tous les groupes. Ouest France a en effet lancé *Efficience 2*, dont les syndicats estiment qu'il « *chasse les dépenses de personnel par le non-remplacement des départs à la retraite et la suppression d'un maximum d'emplois précaires.* » Trois journalistes ont d'ailleurs été nommés pour jauger l'efficacité du journal dans chacune des régions de diffusion.

Quelques jours plus tard, le 31 mars 2026, la direction de Groupe Sud Ouest a communiqué à ses salariés qu'un plan d'économies allait être mis en place, avec notamment une baisse de la masse salariale de l'ordre de 1,5 million d'euros par an durant trois ans. Puis le 9 avril, c'est Centre-France qui annonce à son tour supprimer 152 postes de travail... Et les nuages planent également sur le groupe Ebra, la *Dépêche* ou *Rossel*. Tous sont confrontés à la même triple peine : la baisse inexorable des ventes du journal papier, la diminution inquiétante du volume de la publicité (dont locale) et de la concurrence violente des géants de l'internet...

3 NOVO 19 CHERCHE SES TÉLESPECTATEURS

Lancée le 1^{er} septembre 2025, Novo 19, le nouveau canal de la TNT créé par Sipa Ouest-France, vise « *deux points d'audience sur les 25-49 ans au bout de trois ans.* » Au terme de cette première saison, le bilan est en demi-teinte. Pour l'instant, depuis le début de l'année, cette chaîne tourne autour de 0,8 à 0,9 %. Le programme phare, « *On a du nouveau* », a tiré sa révérence en quotidienne le 22 mai et il ne devrait revenir qu'en hebdomadaire à la rentrée. Le journal réalisé depuis Rennes, « *On a de l'info* », incarné par Martin Cangelosi, s'il ne réalise pas des records d'audience, a le mérite d'avoir apporté un ton nouveau dans le monde très formaté des JT. Mais le fond de grille, en journée, est basé sur des émissions déjà vues ailleurs sur les affaires criminelles ou le bûcheronnage. Reste deux ans pour confirmer cette ambitieuse diversification pour le groupe.

4 ENFIN UN FINANCEMENT VIA LES DROITS VOISINS ?

Le 16 juin 2026, le Sénat devrait voter, quelques mois après l'Assemblée nationale, un projet de loi crucial en ce qui concerne les droits voisins. Ce texte, inspiré par celui adopté en Italie, et conforté par une décision de la Cour européenne de justice, devrait permettre de faciliter les négociations entre les médias français, par catégorie (PQR, PQN, magazine...) et les opérateurs de l'internet (Meta, Google et autres). La loi obligera notamment ces géants du net à fournir les chiffres d'audience pour que les accords soient signés sur des bases réelles. Et, en cas d'impossibilité de signer, l'Arcom, superviseur des discussions, pourra sanctionner les Gafam d'une amende record : 1% du chiffre d'affaires mondial ! Le projet pourrait devenir loi dès l'automne, apportant un sérieux bol d'air aux finances des médias.

2 LES TÉLÉS LOCALES EN QUÊTE DE FINANCEMENT

Écran noir pour Wéo TV. Le canal d'info lillois s'est éteint le 25 janvier 2026, victime d'un modèle économique qui reposait en grande partie sur des subventions publiques. TéléGrenoble, qui elle aussi dépend en grande partie de ce mode de financement, risque la même peine. Son sort sera scellé lors d'une audience du tribunal de commerce en juillet prochain. Tout est-il aussi noir ? Non, LMtv Sarthe est rassuré sur son avenir suite au rachat fin décembre 2025 par une industrielle locale. Et Wéo est remplacée depuis le 27 mai par +Hauts, une sorte de Netflix du Nord.

+HAUTS

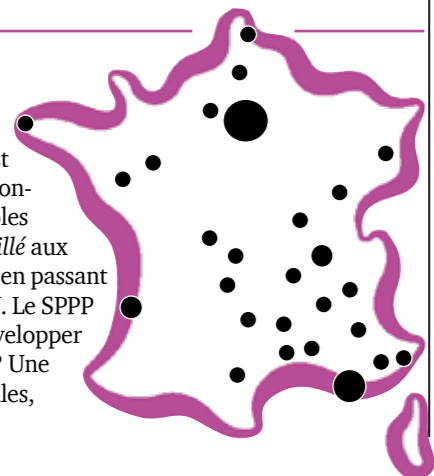


5 PHR : SE TRANSFORMER OU DISPARAÎTRE

Du côté de la presse hebdo, *La Gazette* (Montpellier et Nîmes) a réglé son problème de transmission. Le groupe est, depuis le 25 avril, une coopérative, ce qui lui permet, selon son président, « *de rester indépendant et ne pas tomber dans les mains d'un milliardaire local.* » Au sein du groupe Actu, six titres ne sont plus imprimés depuis le mois de février. Ils étaient soit consacrés aux annonces légales (avec une diffusion confidentielle), soit en doublon sur une même zone de diffusion. Centre-France a, de son côté, sacrifié en septembre une des deux éditions du *Pays Roannais* et rendu la seconde bi-hebdomadaire.

« PAS PAREILLE » ?

Entre les 45 membres du SPPP c'est un peu le grand écart. Des professionnels de *Politis* et *Rue89* aux bénévoles de *La Brique*, des locaux de *l'Empaillé* aux nationaux de *L'Âge de faire* et *Fakir* en passant par les spécialisés comme *Inf'OGM*. Le SPPP cherche même à continuer à se développer vers la radio. Leur point commun ? Une préoccupation pour les luttes sociales, l'écologie et l'enquête.



En Catalogne, la crème de la presse locale

Comment se porte la presse de proximité au-delà des frontières de l'Hexagone ? Pour le savoir, les seize étudiants de la licence Journalisme de proximité de l'ESJ Lille ont visité quelques rédactions de Catalogne, une province espagnole qui compte de nombreux titres de PHR et de PQR, un peu à l'image du paysage médiatique français. Quelles sont leurs recettes pour tenter de vivre au mieux la transition numérique ? Quels choix éditoriaux font-ils ? Quelles solutions ont-ils élaboré pour recruter des lecteurs et assurer leur avenir ? Voici, en une dizaine de pages, quelques éléments de réponse.

Avec la participation de

upf.

**Universitat Pompeu Fabra
Barcelona**

En Catalogne, la presse locale continue d'occuper une place essentielle dans le paysage médiatique. Alors que de nombreux territoires européens voient disparaître leurs journaux de proximité, les médias catalans démontrent qu'il existe encore une forte demande pour une information ancrée dans la vie quotidienne, les réalités sociales et l'identité régionale. Cette presse de territoire s'est largement développée au sortir de la dictature franquiste, dans un contexte de retour à la démocratie et de renaissance de la langue catalane. Beaucoup de rédactions ont alors choisi de publier en catalan, faisant du journalisme local un outil d'information mais aussi de transmission culturelle. Pour rappel, l'usage du catalan était interdit durant la dictature de Franco. Encore aujourd'hui, cette dimension identitaire reste centrale dans la manière dont les médias régionaux s'adressent à leur public. Le modèle catalan repose surtout sur la proximité. Les rédactions couvrent avant tout la vie municipale, les associations, les débats locaux, la culture ou encore les transformations économiques des territoires. Cette relation directe avec les habitants permet

de maintenir un lien de confiance souvent plus fort que celui observé dans les grands médias nationaux. Autre particularité : la capacité d'adaptation. La presse locale catalane a progressivement investi le numérique sans abandonner totalement le papier. Sites internet, réseaux sociaux, vidéo, radio ou télévision locale viennent compléter les éditions traditionnelles. Certains médias expérimentent également de nouvelles formes de journalisme en associant davantage les étudiants, les jeunes rédacteurs ou les communautés locales à la production de contenus. Le développement des plateformes numériques a permis aux médias régionaux de toucher un public plus large, sans abandonner leur couverture locale. Cette stratégie montre qu'il est possible de concilier information de proximité et visibilité à grande échelle. Dans un paysage médiatique souvent marqué par la concentration et la défiance envers les grands groupes, la presse locale catalane apparaît ainsi comme un modèle de résilience. Elle continue de défendre une information proche du terrain, attachée à la culture régionale et capable d'évoluer avec les usages numériques sans perdre son identité locale.

CAMILLE GASLY



L'Associació catalana de la premsa comarcal (ACPC) regroupe près de 170 titres de presse locale et comarcale (sorte de cantons en Catalogne). Certains d'entre eux affichent jusqu'à 140 ans d'existence, comme *L'Eco de Sitges* et le *Diari de Vilanova*. Ils ont vécu des révolutions industrielles, des guerres, des crises économiques, une dictature, le Covid, et ils sont toujours là. Francesc J. Fabregas, président de l'ACPC et propriétaire de plusieurs médias, revient sur le rôle de l'association dans le paysage médiatique catalan.

Quel est le but de votre organisation ?

L'objectif de base de l'association était de rassembler des médias locaux sous la marque « Premsa Comarcal ». Sa fonction principale est de vendre de la publicité pour ses membres auprès des grandes marques nationales. C'est d'ailleurs notre principale source de revenus. S'unir, c'est avoir la possibilité de négocier des gros contrats qui nous assurent une stabilité financière. La presse locale touche environ 50 % de la population sur ses zones de diffusion, ce qui représente 765 000 lecteurs sur le papier. Nous défendons les intérêts de la presse locale et voulons faire changer la manière dont les annonceurs nous voient.

Vous avez 765 000 lecteurs alors que votre zone de diffusion n'inclut pas Barcelone et Tarragone. Comment est-il possible de concurrencer les plus gros médias sans être présent dans ces grandes villes ?

C'est très simple. Nous donnons aux gens ce qu'ils veulent, à savoir de l'information locale et comarcale. L'important, c'est le territoire, de travailler pour ta communauté, et les résultats suivront. Le plus petit journal de l'ACPC est situé dans une ville de 1 000 habitants. Nous y vendons 200 exemplaires, il y a en dans presque toutes les maisons.

Francesc J. Fabregas est le président de la Premsa Comarcal depuis sept ans. @A.E.



Soit on s'adapte, soit on crève."

Francesc J. Fabregas

Quels sont pour vous les grands défis de la presse locale dans les années à venir ?

L'accès des femmes aux postes importants dans la presse reste l'un des enjeux de notre société. L'ACPC s'est réunie à Barcelone avec des médias du Pays basque et de la Galice pour établir une ligne de conduite à suivre contre les fausses informations, la xénophobie et les délits sexuels. C'est un engagement des médias locaux pour assurer un journal de qualité.

Il faut constamment chercher des nouveaux lecteurs, des nouveaux partenaires et tester des nouveaux formats. Les nouvelles générations ne sont plus habituées à lire en profondeur, donc tout doit aller plus vite. Soit on s'adapte, soit on crève. Cette année, la journée nationale de la presse locale était consacrée à l'IA. Celui qui ne se met pas dedans va rester sur le carreau. Mais nous ne sommes pas inquiets, comme le Barça est plus qu'un club, on a toujours été plus que la presse. On parle sur notre pays, notre culture, notre langue.

Que faut-il faire pour pouvoir rejoindre l'association ?

Premièrement, tout le contenu des publications doit être en catalan. Deuxièmement, les journaux doivent être

« L'important, ce sont le territoire et la communauté »

Les enjeux de la presse locale sont-ils les mêmes en Espagne qu'en France ? Le président de l'ACPC Francesc J. Fabregas explique sa vision.

payants. Pour finir, il doit y avoir au moins 65 % de contenu, soit 35 % de publicité au maximum. Au total, nous regroupons 171 médias, ce qui fait de nous la plus grande association de presse de Catalogne. Les membres de l'ACPC emploient plus de 1 000 personnes et ont plus de 3 000 correspondants, c'est plus que n'importe quel autre média indépendant.

Quels sont les derniers projets que vous avez mis en place ?

Depuis un an, nous avons créé Catalunya News, un site sur lequel les membres de l'ACPC publient de l'information locale, à hauteur de 300 à 400 articles par jour. Ce service, gratuit pour nos adhérents, sert à rassembler des publications de toute

la Catalogne au même endroit. Le clic ne renvoie pas sur Catalunya News, mais sur le journal qui a produit l'information. Cela améliore à la fois le maillage et le nombre de clics sur les sites. Par ailleurs, on s'est rendu compte que nombre de publications faisaient le même travail sur des thèmes généraux tels que la mode, la construction et la décoration intérieure. L'ACPC a donc créé depuis deux ans une plateforme qui regroupe ce type de papier réutilisable, à destination des médias membres. Si un journal a un trou dans ses publications, il peut piocher dans cette banque de contenus. Il faut être généreux pour recevoir à son tour, c'est du gagnant-gagnant.

PROPOS RECUEILLIS PAR ARTHUR EDELINE

La Vanguardia, de la Catalogne au monde

En plein cœur de Barcelone, se tiennent les locaux de *La Vanguardia*. Très longtemps édité en castillan, le quotidien revendique de plus en plus son identité catalane à travers ses pages.



Au sein de la rédaction barcelonaise. © Xavi Juria/La Vanguardia

Un open-space immense, des centaines d'ordinateurs, les idées qui fusent... *La Vanguardia* a tout d'un grand média national. Pourtant, c'est bien un quotidien régional. Fondé en 1881, il emploie aujourd'hui près de 180 journalistes répartis dans la rédaction de Barcelone, et, plus modestement, à Madrid et Valence. Il est au cœur du groupe

Godó, qui possède aussi la radio RAC 1 ou le média de sport *Mundo Deportivo*.

Traditionnellement en castillan, le média propose également une édition *print* en catalan depuis 2011. « *Les journalistes écrivent dans la langue qu'ils veulent* », précise Joel Albarrán Bugié, directeur adjoint de la rédaction et défenseur des lecteurs. Le journal a mis en place une traduction automatique par l'intelligence artificielle supervisée par des humains depuis déjà dix ans.

La Vanguardia est axé *digital first* et priorise une publication sur le web pour diffuser l'information le plus rapidement possible avant de transvaser ensuite les articles sur la version *print*. De plus, les lecteurs peuvent avoir accès à des articles en valencien et en euskara, la langue régionale utilisée dans le Pays basque.

UNE DIFFUSION NATIONALE

Implanté depuis toujours au cœur de Barcelone, le média se définit à la fois comme un journal local tout en étant national



Joel Albarrán Bugié, directeur adjoint de la rédaction de La Vanguardia. @B.K.

COMMENT LA RÉDACTION ÉVOLUE



et européen du fait de l'actualité traitée. Aujourd'hui, c'est le deuxième journal le plus vendu d'Espagne derrière *El País*, notamment grâce à sa puissance en Catalogne. « *Actuellement, on vend plus de journaux papier en catalan qu'en castillan (environ 55 % / 45 %)*. Sur le web, par contre, le castillan reste dominant car on a des lecteurs dans tout le pays mais aussi en Amérique Latine. » L'actualité internationale est traitée sous le prisme de Barcelone, le but étant de comprendre les enjeux du point de vue de la ville.

Côté chiffres, près de 35 000 journaux sont livrés à domicile et près de 25 000 vendus en kiosque. La plupart des ventes se fait seulement en Catalogne mais il est possible de se le procurer à Valence et à Madrid. L'accès aux îles Baléares reste toutefois compliqué : « *On a l'impression qu'on ne nous y aime pas !* », plaisante Joel Albarrán Bugié. Le journal comprend entre 48 et 54 pages avec quelques suppléments. Et bien qu'il soit *web first*, le papier reste important pour le chiffre d'affaires. Mais au-delà, il s'agit surtout de maintenir son image de marque et l'influence culturelle et politique en Catalogne.

PRIORITÉ AU NUMÉRIQUE

La Vanguardia est le premier à avoir eu une vraie édition digitale en Espagne mais il a fallu attendre 2020 pour en retirer des bénéfices financiers : « *En 2020, on a sauté le pas en adoptant un modèle d'abonnement numérique. Avant, tout était gratuit. C'était donc une grande inconnue, mais nous sommes satisfaits avec 150 000 abonnés.* » Des revenus qui sont essentiels pour maintenir les effectifs de la rédaction qui comprend « *des correspondants à Washington, Paris, Londres ou Berlin. Nous avons besoin de beaucoup plus d'abonnés. L'objectif est d'atteindre les 300 000.* »

À l'heure actuelle, deux modèles d'abonnement sont proposés : premium et basique (le premium donne accès aux archives et au PDF du journal). « *Le prix standard est de 10 € par mois. Mais on fait souvent des offres agressives. La moyenne de revenu par abonné numérique est d'environ 6 € par mois. L'idée est de créer l'habitude de lecture. Même ceux qui ne paient que 1 € se sentent membres de la communauté et reviennent souvent, ce qui génère aussi des revenus publicitaires.* » Le média a aussi mis en place une newsletter spécifique aux abonnés. Sur le web, quelques articles sont gratuits et d'autres évidemment payants. Au bout de la lecture de quatre articles gratuits, une inscription via une adresse mail est nécessaire puis au bout de la lecture de sept articles, le journal requiert un abonnement. Néanmoins, il est possible de s'inscrire gratuitement à une newsletter sur une thématique particulière. Une autre manière encore de fidéliser les lecteurs de Catalogne et d'ailleurs.

BAPTISTE KOULLA

LA BONNE IDÉE !

Alors que le web prend de plus de plus l'ascendant sur le papier, les équipes cherchent toujours des moyens de capter l'attention du lecteur. Pour maximiser leurs chances, *La Vanguardia* a instauré un système qui propose deux titres pour un même article (l'un écrit par un journaliste et l'autre par IA). L'idée est simple, le titre qui aura le plus attiré l'attention du public est maintenu. « *On présente deux titres différents à une partie de l'audience, et après 10 minutes, l'outil nous dit lequel clique le mieux. Parfois, un titre poétique (type papier) ne marche pas du tout sur Google, alors on doit trouver un équilibre entre l'identité du journal et l'efficacité SEO [optimisation du référencement sur le web]* », conclut Joel Albarrán Bugié.



FICHE D'IDENTITÉ

- Année de création : 1881
- Groupe Godó
- 60 000 journaux papier diffusés et 15 millions de visiteurs par mois sur le digital
- 180 journalistes



Réunion de rédaction au Diari de Barcelona. ©UPF

Dans la cour des grands

Depuis six ans, les étudiants en journalisme de l'université Pompeu Fabra alimentent le *Diari de Barcelona*. Aujourd'hui entièrement numérique, le média forme de futurs journalistes en les plongeant directement dans le bain.

Soyons honnêtes : avant de visiter le *Diari de Barcelona*, le média étudiant de l'université Pompeu Fabra (UPF), on s'attendait à un journal-école. En poussant la porte de la salle de classe, les *a priori* s'évanouissent. Le bruit des claviers, des conversations qui fusent en espagnol et en catalan, des idées d'articles écrites pêle-mêle sur un tableau... À l'UPF, c'est ici que les étudiants apprennent à devenir journalistes. Andrés González-Nandín Comes, le directeur, annonce la couleur dès le départ. « *Ce métier, tu l'apprends en le faisant. Sans avoir été en rédaction, tu ne sais rien.* »

UN TITRE QUI A TRAVERSÉ L'HISTOIRE

Le journal existe depuis 1792. Plus de deux siècles de presse catalane, une guerre civile traversée, une dispa-

LA BONNE IDÉE !

L'idée est simple : partir d'un sujet ancré localement pour toucher à quelque chose d'universel. Barcelone a été nommée capitale de l'architecture 2026 ? Ça devient un sujet sur lequel Marco travaille. Les inondations de l'année dernière à Valence ? Deux étudiants se rendent sur place. Un étudiant en Erasmus à Paris ? Il signe le papier le plus lu de l'année : comment vivre dans dix mètres carrés. Andrés appelle ça le journalisme « glocal » : ancré quelque part mais qui parle à tout le monde. Dans ce sens, le « glocal » devient une façon de se démarquer, d'exister et surtout d'être lu.

rition de l'édition papier en 1993, deux tentatives numériques avortées... Quand la mairie de Barcelone, qui a eu la bonne idée de racheter la marque en 1985, décide de le confier à l'UPF en 2020, la condition est claire : ce serait aux étudiants de faire vivre ce journal historique. Ceux de quatrième année intègrent à tour de rôle la rédaction pendant quatorze semaines. « *Travailler ensemble crée vite une certaine familiarité* », assure Sebastián, étudiant en quatrième année.

DES PROFILS VARIÉS

Lui, veut se spécialiser dans la culture. Il s'imagine écrire sur les nouvelles sorties d'albums et interviewer des artistes. Pour lui, le *Diari de Barcelona* est une première étape indispensable. « *C'est un avant-goût de ce qu'est être journaliste.* » Núria, de son côté, couvre des sujets aussi variés que l'affaire Epstein, la religion ou les commerces barcelonais. Depuis son arrivée, elle explore aussi les formats audiovisuels. « *On cherche comment rendre un article écrit interactif* », affirme-t-elle. Anna rêve de travailler dans la mode. Pour autant, cela ne l'empêche pas de tenter d'autres sujets. Avec les concerts de Rosalia dans la capitale catalane, Anna signe un article mettant en parallèle le dernier album de l'artiste et la place de la religion en Espagne. Andrés observe tout ça avec une certaine satisfaction. « *Chaque étudiant a ses intérêts. Quand un sujet va dans leur direction, on les accompagne au maximum.* » Il attache une importance particulière aux histoires locales bien construites, loin du « *fast-food informatif* » du web. « *Si tu ne sais pas raconter l'histoire du quartier, comment vas-tu raconter l'histoire d'une ville ou d'un pays ?* », résume-t-il.



FICHE D'IDENTITÉ

- Fondé en 1792
- La ville de Barcelone est propriétaire du titre, et l'Université Pompeu Fabra assure son fonctionnement
- 1000 visites par jour.
- 10 étudiants par trimestre

« TOUT SE PASSE SUR INTERNET »

À la fin des quatorze semaines, chaque étudiant repart avec un portfolio d'articles et un pied sur le terrain. Plusieurs médias catalans contactent l'université pour avoir leur ressenti sur les candidats. « *Ce qu'ils aiment, c'est voir que nos étudiants connaissent la réalité du métier* », explique Andrés. Sur les réseaux sociaux, les étudiants expérimentent la vidéo, cherchent de nouveaux formats, testent ce qui fonctionne ou non. « *Nous sommes uniquement sur le web car maintenant, pour leur génération, tout se passe sur Internet* », reconnaît le directeur. « *Je pense que le journalisme est plus nécessaire que jamais. Et pour ça, on a besoin de jeunes bien formés* », assure Andrés. Dans la rédaction derrière lui, Sebastián relit son papier, Núria cherche un angle, Anna pense peut-être déjà à *Vogue*. Les journalistes de demain se préparent.

AUDREY ROYER

UN DES PLUS VIEUX MÉDIAS D'EUROPE COMME TERRAIN DE JEU



Née avec le web, l'info à la sauce Nació

Créé en 1996, Nació a fait le pari du tout-numérique avant l'heure. Trente ans plus tard, le *pure player* catalan s'impose comme une référence incontournable du journalisme local en ligne.

Notre journal se distingue grâce à sa dimension pionnière », affirme Ferran Casas, le directeur adjoint de Nació. En 1996, année durant laquelle le journaliste catalan Miquel Macià fonde le média à Vic, l'histoire locale de la Catalogne ne paraît pas encore sur Internet. La création de Nació est le fruit d'un pari. Celui du digital à une époque où personne ne soupçonne qu'Internet révolutionnerait les pratiques et deviendrait l'avenir du journalisme. *El 9 Nou*, journal concurrent, s'implante sur Internet plusieurs années après Nació, alors que sa date de création (1978) précède celle du journal de Ferran Casas.

PLUS D'UN MILLION DE VISITES UNIQUES TOUS LES MOIS

Au vu de son succès sur le web, Nació devient une marque à part entière. En 2016, la rédaction glane le prix national des médias aux racines

LA BONNE IDÉE !

Dans sa production de contenu vidéo en format vertical, Nació se sert de ce récent média pour aborder des thématiques spécialisées. Elles sont au nombre de cinq et chacune cible un public distinct. Par exemple, l'une d'entre elle se nomme « *Criar* ». Son objectif : conseiller les parents sur l'éducation de leurs enfants et les réflexes à adopter pour acquérir une vie de famille saine.



Ferran Casas, directeur adjoint de Nació. ©L.G.

numériques. Sur la vingtaine d'éditions que comptabilise le média, douze se situent en locale (dans les provinces de Gérone, Tarragone et Lérida). Les huit restantes ont élu domicile dans la circonscription de Barcelone.

Nació doit sa réussite en grande partie à son réseau de journalistes. Rien qu'à Barcelone, ils sont au nombre de seize pour un maillage total de 35 journalistes aux quatre coins de la région. Le site web de Nació comptabilise près d'1,2 million de visiteurs uniques par mois. Ces résultats en font le premier *pure player* et le quatrième média de la province « *La Catalogne est un pays où le web a un fort impact* », ajoute Ferran Casas. Pour nourrir cette demande en pleine progression, Nació décline de plus en plus ses articles en format vertical, le but est de toucher la « *Gen Z* » qui consomme énormément ce type de format sur TikTok, Instagram ou YouTube.

UN RACHAT BOUSCULANT

Il y a quatre ans, Novapress Edicions acquiert Nació Digital. Marc Basté, propriétaire de l'organe de presse, possédait déjà deux journaux historiques du secteur : *Diari de Sabadell* et *Diari de Terrassa*. Ce changement de direction engendre son lot de bouleversements au sein de la ligne éditoriale du site. Tout d'abord, le « *Digital* » du nom original Nació Digital disparaît. Aux yeux de Novapress Edicions, ce qualificatif devient obsolète puisque, désormais, tout se trouve sur Internet.

En novembre 2022, le média inaugure sa nouvelle image sur le web et les réseaux sociaux. Il abandonne le blanc et le rouge caractéristiques de son logotype au profit du vert et du bleu. Actuellement, la nouvelle stratégie éditoriale repose sur le développement de newsletters, de podcasts et un renforcement des éditions locales. De plus, les thématiques couvertes arborent une dimension plus large en se focalisant moins sur la politique catalane.

UNE REFONTE DU BUSINESS MODEL DANS LES PETITS PAPIERS

En matière de modèle économique, la publicité incarne le moteur financier du périodique. La région catalane fournit également au *pure*

« Nació n'a pas mis en place de paywall, mais la rédaction y songe. »

Ferran Casas, directeur adjoint de Nació



©L.G.

FICHE D'IDENTITÉ



- Fondé en 1996
- Indépendant jusqu'en 2022, racheté cette année-là par le groupe Novapress.
- 1,2 M de visiteurs uniques par mois.
- 35 journalistes répartis sur 12 éditions locales

player des aides qui s'élèvent à hauteur de 15 à 20 % de leur chiffre d'affaires, auxquelles s'ajoutent des ressources issues de la publicité institutionnelle (par exemple pour la promotion de Sant Jordi, une grande fête du livre qui se déroule en avril). À ce jour, l'entièreté de leur site est gratuit, selon Ferran Casas : « *Cela explique la force des éditions locales. Nació n'a pas mis en place de paywall, mais la rédaction y songe. À terme, l'objectif serait de rendre payants des articles, de façon unitaire, qui couvrent des sujets clivants tels que la politique catalane ou la parentalité.* » Mais la direction réfléchit à deux fois avant d'agir : en 2015-2016, Nació a essayé d'instaurer un système d'abonnement qui s'est avéré être un échec. Avec le recul, le journaliste catalan estime que le journal « *ne connaissait pas assez bien le monde du marketing pour y arriver* ». Trente ans après le pari du numérique, Ferran Casas et son équipe de journalistes aguerris préparent donc peut-être celui du payant, dans un pays biberonné à la gratuité. Reste à savoir si les lecteurs catalans sont prêts à jouer le jeu.

RONAN CARÉMAUX

COMMENT NACIÓ S'ENRACINE DANS LE DIGITAL



El Diari de Terrassa joue les équilibristes

Cinq ans après son rachat, le Diari de Terrassa a complètement revu la place du web dans sa politique éditoriale. Une porte d'entrée vers un print plus prestigieux. Et un calcul paradoxal.



Malgré le web first, la rédaction consacre l'essentiel de son temps au journal papier. ©A.D.

A une vingtaine de kilomètres de Barcelone, Terrassa siège au troisième rang des villes de Catalogne. 233 000 habitants en 2025, en plein cœur du Vallès, une région riche de son passé industriel.

Le Diari de Terrassa, le principal quotidien local, loge au milieu du centre historique. Selon le baromètre réalisé par la mairie en 2025, 46,3 % des Terrassans considèrent le Diari comme leur principal média local. C'est presque 25 % de plus que son concurrent direct, *Món Terrassa*.

LE PARADOXE DU NET GRATUIT

Des chiffres en hausse, cinq ans après le rachat par le groupe de presse locale catalane Edicions de Premsa Local, de Marc Basté. L'investisseur a apporté d'importants changements au modèle économique du journal. Fini les *paywalls*, le site internet est devenu entièrement gratuit. « Le chef précédent pensait que si l'article était gratuit sur internet, plus personne ne lirait le journal papier, explique le rédacteur en chef, Miquel Àngel Luque. Internet était facultatif. On faisait ça vers 19 h-20 h, si on avait du temps. Aujourd'hui, c'est digital first. » Un paradoxe, alors que le numérique ne pèse quasiment rien dans les bénéfices du Diari.

20 % de ses revenus sont issus de la vente du journal, 60 % viennent de la publicité, essentiellement papier. « La pub sur le web monte un peu, mais elle ne représente pas encore plus de 10 % » des revenus publicitaires, chiffre Miquel Àngel Luque. Le web n'est pas là pour remplir les caisses. Il a vocation à attirer de nouveaux lecteurs. Des jeunes, en particulier, attirés à coup de reels Instagram.

UN DOUBLE TRAITEMENT ÉDITORIAL

La rédaction ne parle pas d'articles, mais de « thèmes », traités de manière différente selon les supports. « Je vois le journal papier comme un truc de qualité : on y met le meilleur du meilleur, lance Miquel Àngel

Luque. Sur le web, on doit aller plus vite, en essayant de ne pas faire de clickbait », un contenu destiné uniquement à attirer un maximum d'internautes, au détriment de la qualité de l'information. « Au total, 80 % de ce qu'on publie sur le web finit dans le journal papier. » Certains faits divers ou l'actu des stars locales, par exemple, ne quittent pas le web. Car au Diari, papier s'écrit avec le P de prestige. « Le journal papier fait foi. C'est grâce à lui qu'on a une vraie influence sur la mairie, détaille le rédac' chef. C'est comme le cinéma : on pensait que ça mourrait avec Netflix, mais les gens continuent d'y aller. Simple, ils y vont d'une manière différente. »

COUPES D'EFFECTIF

Optimiste ? « Ça a quand même beaucoup descendu, tempère le rédacteur en chef. Avant, on avait une équipe de trente journalistes, avec des bureaux énormes. Aujourd'hui le bâtiment est occupé par le siège espagnol d'une chaîne de fast-food. » Et seulement huit journalistes, malgré davantage de canaux à alimenter. « Le grand défi chaque jour reste de remplir les 24 pages, soupire Jordi Guillem, voire 32 pages le samedi. » Pas de quoi décourager Miquel Àngel Luque : « Si on ne sort pas tous les jours, on perd l'essence du journal. »

ANTONIN MARQUILLES

LA BONNE IDÉE !

Depuis cinq ans, le Diari de Terrassa propose chaque jour une double page « Gents de Terrassa ». Le portrait d'un(e) habitant(e) lambda, sans actualité particulière. Camionneur, poète, « passionné d'Elisabeth II » voire « chanteur occasionnel »... « L'objectif, c'est que les habitants de Terrassa sentent que le journal leur appartient », explique Miquel Àngel Luque.



FICHE IDENTITÉ

- 1977 : création du journal sous le nom de *Diario de Terrassa*
- Groupe : Edicions de Premsa Local.
- 6 000 exemplaires papier, 18 000 visiteurs uniques quotidiens
- 8 journalistes



©A.D.

« UNE CROISADE CONTRE L'EXTRÊME DROITE »

Depuis les élections de mai 2023, trois conseillers municipaux du parti d'extrême droite Vox siègent au conseil municipal de Terrassa. Une situation que Jordi Guillem juge « horrible ». Il dénonce les campagnes de désinformation menées par le groupe. « La dernière fois, l'extrême droite a payé une femme pour dire qu'elle s'était fait agresser par des Sud-Américains », se souvient le journaliste. Le Diari a alors choisi de ne pas reprendre l'information dans ses colonnes... y compris

pour la démentir. « Si la nouvelle n'existe pas, on n'en parle pas, tranche Miquel Àngel Luque. On n'a pas à informer sur de fausses informations. Et ça leur fait plus de mal de ne pas parler d'eux que de toujours démentir. » Même politique intransigeante lorsque le journal réalise un article qui nécessite de prendre l'avis des politiques locaux : « On va voir tous les partis, sauf eux. Il n'y a que quand ils prennent la parole au conseil municipal qu'on en parle, mais en recontextualisant. »

DES GENS DU COIN À LA UNE



FICHE IDENTITÉ

- 1886 : création de *L'Eco de Sitges*.
- Appartient à l'entité Premsa de Sitges.
- Plus de 17 000 personnes lisent le journal papier chaque semaine. Le site internet reçoit en moyenne 323 visiteurs uniques par jour.
- 5 employés à temps plein, et 2 à temps partiel



Plages de sable fin, palmiers et ruelles étroites. À une quarantaine de kilomètres au sud de Barcelone, la station balnéaire de Sitges attire chaque année des milliers de visiteurs. Cette ville côtière de plus de 30 000 habitants voit sa population exploser durant l'été (12,5 millions de visiteurs de février 2024 à janvier 2025). Certains décident de s'installer pour de bon, et démarrent une nouvelle vie plus ensoleillée. Dans cette commune où environ 40 % des habitants sont étrangers, la presse locale doit composer avec un lectorat particulièrement diversifié.

« NOTRE PUBLIC, CE SONT LES LOCAUX »

Depuis 1886, l'hebdomadaire *L'Eco de Sitges* et sa deuxième édition *L'Eco de Ribes* racontent le territoire avec une particularité : une zone de diffusion composée uniquement de deux communes. Longtemps resté aux mains d'une même famille, le journal a changé de direction en 2012, racheté par plusieurs investisseurs locaux qui ne voulaient pas le voir mourir. Dans ses 48 pages, il propose différentes rubriques sur l'actualité locale, la politique, l'économie, le sport, la culture, ainsi que des pages d'opinions. Le journal possède un site web, mais Santi Terraza, le président du titre, tient au support papier et en fait une priorité. Mais face à des habitants aux racines et horizons si différents, comment s'adresser au plus grand nombre ? C'est là tout le défi auquel fait face la rédaction. « Nous pensons avant tout aux lecteurs originaires de Sitges, affirme Santi Terraza, président de *L'Eco de Sitges*. Il y a aussi de nombreux habitants originaires de Barcelone qui gardent un lien fort avec la ville et qui s'intéressent à l'actualité locale. » Santi Terraza et son équipe écrivent avec les références culturelles de Sitges. « Nous n'avons pas besoin d'expliquer des choses qui paraissent évidentes pour les habitants. Quand on parle de la malvasia (cépage traditionnelle), tous les Sitgetàs savent de quoi il s'agit. Si l'on commence à expliquer chaque référence, on risque de perdre les lecteurs au fil de l'article. » Santi Terraza souhaite donc d'abord fidéliser le lectorat historique du journal. « C'est très important de penser que notre public, ce sont les locaux. »

DEUX PAGES RÉDIGÉES ENTIÈREMENT EN ANGLAIS

Mais dans une ville cosmopolite où beaucoup d'étrangers viennent s'installer, le plus ancien hebdomadaire de Catalogne

LA BONNE IDÉE !

Depuis 2013, le journal a lancé son supplément mensuel pour enfants : *L'Eco dels Xics*. Les pages abordent différentes thématiques sur Sitges, des jeux, une activité manuelle, des problèmes mathématiques ou encore un questionnaire en anglais sur la ville. Comme l'explique Santi Terraza, il est toujours compliqué de faire acheter l'hebdomadaire aux nouveaux habitants. « Ils n'ont pas la nécessité ou le réflexe de lire le journal local. » Alors, la rédaction a lancé un supplément pour les 5-15 ans, et s'associe également à des écoles pour faire des ateliers découverts. « Les parents peuvent ainsi découvrir le journal à travers leurs enfants. »



© R.D.

Dans une ville cosmopolite, le défi de L'Eco de Sitges

Comment s'adapter à un lectorat local lorsqu'un quart de la population n'est pas originaire du coin ? Voilà le défi que tente de relever *L'Eco de Sitges*.

a dû réfléchir à une manière d'élargir l'accès à l'information au-delà de la population originaire du territoire. En mars 2021, une nouvelle rubrique voit le jour : « *L'Eco in English* ». Installée en fin de journal, cette section d'une ou deux pages reprend en anglais certaines des principales informations locales de la semaine. Elle accueille aussi des tribunes rédigées par des anglophones installés à Sitges ou ailleurs, qu'ils soient journalistes, écrivains ou professionnels d'autres secteurs. « Nous avons créé cette rubrique pour les nouveaux résidents arrivés de l'étranger, raconte Santi Terraza. Après le Covid, beaucoup d'étrangers, notamment des Français, sont venus s'installer ici pour travailler à distance depuis Sitges. » « *L'Eco in English* » permet ainsi à l'hebdomadaire de

se diversifier tout en gardant son lectorat historique. Une évolution qui semble porter ses fruits, puisque le journal affirme avoir augmenté à la fois ses ventes papier et son audience en ligne.

ROSE DONGOIS

SATISFAIRE UN DOUBLE PUBLIC



« On ne peut plus vivre seulement du papier »

Face à l'érosion de la vente papier, *El 9 Nou* transforme son modèle économique. Audiovisuel, réseaux sociaux, événements : à Vic, la locale se décline sur tous les supports.



Agusti Danés et Beth Colina, à la tête du 9 Nou, en plein cœur de Girona. ©L.B.

Dans la rédaction d'*El 9 Nou*, les écrans restent allumés en permanence. Au fond de la pièce, une journaliste boucle un article pour l'édition papier pendant qu'un collègue prépare un direct radio. Quelques mètres plus loin, une vidéo est montée pour Instagram et, derrière une vitre, la télévision du groupe enregistre sa matinale. À Vic, à une heure de Barcelone, l'information locale ne se fabrique plus seulement pour le journal.

UNE TÉLÉ, UNE RADIO...

« Le monde a changé avec internet et les smartphones. Les gens ont commencé à penser que tout

LA BONNE IDÉE!

Depuis 2025, *El 9 Nou* organise des rencontres baptisées « *Vine a llegir el diari amb el director* » (« Venez lire le journal avec le directeur »). Organisées dans la rédaction de Vic ou de Granollers, ces réunions en petits groupes permettent aux lecteurs d'échanger directement avec la direction sur les choix éditoriaux, les titres ou les photographies publiés.

ce qui est sur internet devait être gratuit », explique Agusti Danés, directeur éditorial du groupe. Radio, télévision, réseaux sociaux, production audiovisuelle, événements : aujourd'hui, le groupe multiplie les activités pour préserver son équilibre financier et conserver son ancrage local. Comme une grande partie de la presse européenne, le groupe a dû subir l'effondrement progressif du papier. « *En vingt ans, la diffusion a énormément chuté* », reconnaît Agusti Danés. Malgré cela, le média continue de compter environ 7 000 abonnés, dont près de 80 % reçoivent encore l'édition papier. Pour tenir, le groupe a choisi de diversifier ses activités bien au-delà du journal imprimé. À côté du bihebdomadaire, *El 9 Nou* possède aujourd'hui une télévision locale diffusée sur la TNT catalane, une radio, un site internet payant, des réseaux sociaux suivis par plus de 100 000 personnes ainsi qu'une activité de production audiovisuelle et de communication.

AU-DELÀ DU PAPIER, LE NUMÉRIQUE

« Le journal seul ne suffit plus, résume Beth Codina, présidente du conseil d'administration. Il faut ajouter beaucoup de petites choses. » Cette diversification change aussi le quotidien des journalistes, qui alternent entre presse écrite, radio et formats numériques. Cette polyvalence est perçue en interne comme un moyen de renforcer la cohésion de l'équipe et de diversifier les pratiques. Le groupe a récemment approuvé des prin-

cipes encadrant l'usage de l'intelligence artificielle au sein de la rédaction, afin de définir un cadre d'utilisation raisonné dans le travail journalistique. *El 9 Nou* revendique une information que les grands journaux catalans ou espagnols ne traitent pas. « Les gens pensent souvent que les choses importantes se passent seulement à Barcelone ou Madrid, estime Agusti Danés. Mais les problèmes qui touchent les habitants d'ici sont tout aussi importants. »

Dans les bureaux du groupe, personne ne croit pour autant à une disparition immédiate du papier. Aujourd'hui encore, il représente la majorité des revenus du média. Mais tous savent que l'équilibre reste fragile.

« Le papier ralentit, le numérique accélère, image le directeur. Notre travail, c'est de savoir à quel moment il faut changer de voiture sans perdre les lecteurs en route. »

LILOU BOULANGER

COMMENT EL 9 NOU SE DIVERSIFIE



EN CATALAN ET AU PLUS PRÈS DU TERRITOIRE

À première vue, *El 9 Nou* ressemble à un journal local classique. Pourtant, le média occupe une place importante dans la vie quotidienne des habitants et pour l'identité catalane.

Créé en 1978, trois ans après la mort de Francisco Franco, le journal naît dans une Espagne en pleine transition démocratique. Dès le départ, le choix est clair : *El 9 Nou* sera publié entièrement en catalan, une langue pourtant marginalisée pendant la dictature franquiste. « À ce moment-là, il y avait un immense besoin de liberté et de proximité », explique Agusti Danés, directeur du groupe. Les gens voulaient lire une information qui parle de leur territoire et de leur langue. »

Quatre décennies plus tard, cette logique reste au cœur du journal. Chaque semaine, *El 9 Nou* couvre la vie quotidienne d'une

cinquantaine de villes et villages autour de Vic, comme Manlleu, Torelló, Ripoll ou encore Granollers. Politique municipale, sport amateur, fêtes locales ou pollution de la plaine de Vic : ici, les sujets du quotidien deviennent des informations centrales.

« Les grands médias parlent surtout de Barcelone », observe Meritxell Vilamala, une journaliste de la rédaction, mais les habitants d'ici ont aussi besoin qu'on raconte ce qui les touche directement. »

LE CONTACT DIRECT AVEC LE LECTEUR

Cette proximité revendiquée se retrouve jusque dans les locaux du journal. « Les lecteurs comprennent mieux notre travail quand ils viennent ici », explique Beth Codina, présidente du conseil d'administration du groupe. « Cela crée une relation différente avec le journal. »

À Vic, cette relation avec les lecteurs dépasse le simple abonnement. Le journal multiplie les échanges avec les habitants à travers des rencontres organisées dans la rédaction ou lors d'événements. « Quand les gens comprennent comment on travaille, ils regardent l'information différemment », estime Beth Codina. Le journal organise aussi des événements culturels, gastronomiques ou sportifs pour maintenir un lien direct avec les habitants.

Dans une région parfois éloignée des grands centres médiatiques catalans, *El 9 Nou* revendique ainsi un rôle particulier : donner de la visibilité à un territoire souvent oublié. « On pense toujours que les choses importantes se passent dans les grandes villes », conclut Agusti Danés. Mais ici aussi, il y a des enjeux essentiels. Notre travail, c'est de les raconter. »



FICHE D'IDENTITÉ

- Fondé en 1978
- Média indépendant (société éditrice Premsa d'Osona SA)
- 155 000 lecteurs hebdomadaires (print + web)
- 50 salariés



À Valls, le papier mène la danse

Fondé en 1988 à Valls, l'hebdo *El Valenc* est une forteresse imprenable dans sa région rurale. Son fondateur, Francesc J. Fàbregas, est sur tous les fronts pour la reconnaissance de la presse locale.

Loin des Ramblas bondées de Barcelone, l'Alt Camp est une comarque (division administrative semblable à un canton) typique de la Catalogne rurale. On y cultive la vigne, les oignons... mais sûrement pas les feuilles de chou. *El Valenc*, l'hebdomadaire local, se veut être une référence de l'information de proximité. Fondé en 1988 dans la commune de Valls — sans lien avec un quelconque homonyme en politique —, le journal est incontournable sur son territoire. Avec 22 600 lecteurs par semaine pour seulement 40 000 habitants, les chiffres dépassent presque l'entendement. À la barre, toujours le même capitaine : Francesc J. Fàbregas, le facétieux président de l'association catalane de la presse comarcale (ACPC).

L'HÉGÉMONIE DU PAPIER

Le journal est né d'une frustration. Dans les années 80, Francesc Fàbregas dirigeait une radio à Valls. Actif dans la scène culturelle locale, il organi-

sait des concours de courts-métrages. Le journal de l'époque ne traitait pas de ces sujets culturels, alors les membres de la radio ont pris les choses en main. « Je leur ai dit "Au lieu de nous plaindre parce qu'on ne parle pas de nous, faisons-le nous-mêmes" », se remémore Fàbregas. *El Valenc* était né.

Le projet, d'abord basé sur le bénévolat, est vite devenu trop grand pour rester sur le même modèle économique. « On avait deux solutions : arrêter, car on perdait de l'argent chaque semaine, ou quitter notre travail pour se consacrer entièrement au journal. » Et ce dernier n'a cessé de croître, pour arriver aujourd'hui à 112 pages par semaine et devenir seul maître chez lui. « Vingt ans après le lancement, le journal concurrent ne pouvait plus suivre notre rythme. Ils ont fermé. »

Depuis 2007, *El Valenc* est aussi un site web gratuit. Il sert surtout de faire-valoir au journal papier, le cœur de l'économie du média. Seules les informations brèves sont systématiquement publiées en ligne. Pour les sujets plus développés (reportages, analyses, interviews en profondeur), il faut acheter le journal.

PAS DE PETIT JOURNALISME

Comment être si prolifique dans un territoire aussi peu peuplé que l'Alt Camp ? Pour Francesc Fàbregas, la solution est limpide : s'adresser à tous, habitants des villes comme des villages. Le credo : couvrir tous les événements avec la même énergie, du grand festival à l'assemblée générale de l'association des aînés. Une approche que d'autres médias pourraient

considérer comme archaïque, mais qui fait la popularité d'*El Valenc* dans sa région. « Nous ne faisons pas du journalisme d'internet. Nous faisons du journalisme de la rue, image Francesc Fàbregas. Les gens ont plus confiance en nous qu'en des journaux qui parlent de toute la Catalogne. »

Ardent défenseur de la presse régionale, le fondateur d'*El Valenc* combat les préjugés autour du journalisme local. « Certains pensent que parler des petites associations, des petits clubs sportifs, c'est faire du petit journalisme. Le journaliste doit mettre son ego de côté. C'est comme au théâtre : un bon acteur jouera de la même manière, que la salle soit pleine ou qu'il y ait 40 personnes. »

SIMON BECQUET

LA BONNE IDÉE!

Nul n'échappe à la diversification, pas même les hebdomadaires ruraux. *El Valenc* n'a pas traîné : cinq ans après sa création, Francesc Fàbregas a fondé *Nova Conca*, un autre journal dans la comarque voisine. Puis une maison d'édition dédiée aux auteurs locaux, avec un mot d'ordre : « Publier ceux que personne ne publie. D'une certaine manière, nous avons contribué à reconstituer l'histoire de notre région. »

FICHE D'IDENTITÉ

- Fondé en 1988
- Groupe Edicions Valls Comunicació
- 4 200 tirages print, 22 600 lecteurs hebdomadaires (print + web)
- 20 salariés

LA NUIT, À LA LIMITE

Apesanteur de la fête, liberté haletante, hantise du passé... Le monde de la nuit n'obéit pas aux mêmes règles que celui du jour. Les émotions paraissent énormes, les lois facultatives, les identités mouvantes. Au fil des heures, l'univers se décompose et se réécrit, passant de la violence à la sensualité, de la terreur à l'euphorie. Tout paraît étrange, exacerbé... le terrain de reportage idéal. L'objet journalistique rêvé.

Le temps d'une nuit, nous nous sommes aventuré(e)s à la limite entre le réel et l'imaginaire, entre l'insomnie et l'exploit, l'angoisse et l'exaltation. À croire que chaque nuit en contient mille et une. Elles se déploient, puis disparaissent sans laisser de traces. À part des souvenirs. Nous avons voulu les raconter, heure par heure, carnet à la main. Récit d'un voyage dans l'autre monde.

ROSE DONGOIS
ET ANTONIN MARQUILIES

SOMMAIRE

La ville nocturne	26-27
Le genre et la nuit	28-29
Drag : la nuit transforme	30-31

Santé mentale : des idées noires	32-33
Fiction : rêve ou cauchemar ?	34-35
Les antifas ne dorment jamais	36-37
Free parties : nuit sans limite	38-39
Le sommeil des animaux	40-41

La nuit, c'est du sport !	42-43
Quand le noir inspire l'art	44-45
Une nuit à l'imprimerie	46-47
Travailler en décalé	48-49
Le sommeil en apnée	50-51
La tech illumine la nuit	52-53
Dormir, toute une histoire	54-55
Dans le secret des étoiles	56-57

PENSER LA VILLE NOCTURNE

Luc Gwiazdzinski, chercheur et noctambule. Ce géographe arpente les villes du monde entier pour en étudier la vie nocturne. Pour mieux aménager cet espace en tension, il a développé le rôle des maires de nuit.

Luc Gwiazdzinski n'a pas sommeil. Professeur à l'école nationale supérieure d'architecture (ENSA) de Toulouse, ce géographe étudie la nuit depuis les années 1990, des villes moyennes aux plus grandes métropoles du monde. Il partage son expertise sur la gestion complexe de l'espace nocturne au sein des villes, entre conflits d'usages et craintes sécuritaires. Entretien avec un maître ès nuits.

Comment étudie-t-on la nuit dans l'espace urbain ?
J'ai développé depuis des années une démarche : les traversées nocturnes. On parcourt la ville du début à la fin avec un roadbook. On doit décrire dix lieux in-

« La nuit, c'est à la fois une question de recherche et une question existentielle. On ne doit pas la laisser à des discours sécuritaires. »

Luc Gwiazdzinski, géographe



Le géographe Luc Gwiazdzinski étudie le rôle de la nuit dans les sociétés urbaines. © Ludo Charles.

QUI EST LUC GWIAZDZINSKI ?

Docteur en géographie, professeur à l'École nationale supérieure d'architecture (ENSA) de Toulouse.

Sujets de recherche : nuit, temporalités, urbanisme...

Ouvrages : *La ville 24 heures sur 24*, Éditions L'Aube (2003), *La nuit, dernière frontière de la ville*, Éditions L'Aube (2005), *Manifeste pour une politique des rythmes*, EPFL Press (2021)...



téressants et rencontrer dix personnes, jusqu'à l'aube. Ça se fait en groupes mixtes de six ou sept personnes : des techniciens, des élus, des chercheurs. Je fais des traversées depuis le milieu des années 90, en France et dans le monde entier : Hanoï, Shanghai, Thessalonique...

Pourquoi est-ce important d'inclure les élus à ces recherches ?

Il faut qu'il y ait un débat public sur la nuit. Quand vous faites des livres, des articles, des rapports... tout le monde s'en fout. Mais un élu qui prend le dernier bus, qui rencontre des jeunes désocialisés ou qui cherche des toilettes publiques à 3 heures du matin et se rend compte qu'il n'y en a pas ; derrière vous êtes sûrs qu'ils feront un peu plus d'efforts.

La nuit est-elle un espace de conflit ?

Il y a plusieurs conflits. L'un concerne la nuisance sonore, entre la ville qui s'amuse et celle qui essaie de dormir. L'autre porte sur la pollu-

tion lumineuse : on éclaire pour le marketing, la sécurité ou les loisirs, si bien qu'on ne voit plus les étoiles. On se rend compte que ça a un impact sur la santé des gens et l'écosystème.

Et comment ces conflits sont-ils gérés par les municipalités ?

D'un côté, il y a ceux qui le voient d'un aspect purement sécuritaire, en fermant, en contrôlant. Mais c'est difficile de contrôler, car on a laissé de plus en plus les établissements ouverts, on a autorisé le travail de nuit. Par ailleurs, il y a les collectivités qui veulent attirer du monde. Ces villes veulent attirer des étudiants, donc elles mettent en lumière, elles développent une offre de loisirs nocturnes.

Ce clivage est-il lié aux orientations politiques des maires ?

C'est plus compliqué que ça, car la sensibilité écologiste s'est déployée dans beaucoup de villes, même de droite, avec cette idée de

pollution lumineuse. Mais on voit lors des élections que les villes qui sont repassées à droite ont eu tendance à fermer les établissements et à éteindre.

Que préconisez-vous en matière de politique de la nuit ?

Je développe l'idée d'une pensée nuitale. La nuit demande une politique du curseur, pas de l'interrupteur. Cela pose la question de la gouvernance : qui décide ? En 1997, j'ai proposé d'instaurer des maires de nuit. Aujourd'hui, il y en a une cinquantaine dans le monde. Il faut inclure tous les acteurs pour décider : les habitants permanents, les temporaires, les autorités locales, le public, le privé. C'est ce qui se met en place autour des conseils de la nuit. [voir à Lille ci-contre]. La nuit, pour moi, c'est à la fois une question de recherche et une question existentielle. On ne doit pas la laisser à des discours simplement sécuritaires.

PROPOS RECUEILLIS PAR SIMON BECQUET

À LILLE, LA NUIT PORTE CONSEIL

Le soleil se couche, pas les Lillois. Enfin, pas tous. La capitale des Flandres est attachée à son image de fêtarde. Avec 125 000 étudiants, la métropole européenne de Lille (MEL) est le troisième pôle universitaire de France. La nuit tombée, hiver comme printemps, tout ce beau monde garnit les terrasses des bars. L'épicentre de la fête : le centre-ville et ses nombreuses « rues de la soif ». Royale, Masséna ou Solférino, pour ne citer qu'elles.

LE SON...

Ventre assoiffé n'a point d'oreilles. Dans ces rues, le niveau sonore a tendance à s'élever au-delà de l'acceptable, au grand dam de certains riverains. En février 2020, ceux-ci ont fondé le collectif Masséna-Solférino

pour interpeller les élus et autorités au sujet des nuisances et de l'insécurité dans le centre-ville. Cinq ans après, leur cause a été entendue. La mairie de Lille a passé un arrêté interdisant la consommation d'alcool sur la voie publique après 20 heures, et la vente d'alcool à emporter après 22 heures. La présence policière a aussi été renforcée.

Finie la bamboche ? Tout en serrant la vis, la municipalité veut jouer la carte de la conciliation. En 2021, Lille a inauguré son conseil de la nuit. L'instance est pilotée par Marianne Duvoux, conseillère municipale déléguée à la vie nocturne. « *Le conseil de la nuit est une véritable instance démocratique*, présente l'élue. *Il doit rassembler tous les acteurs de la nuit, y compris ceux qui veulent dormir.* » L'objectif : trouver un terrain d'entente en cas de conflit d'usage, et définir la politique nocturne lilloise. « *On ne sera pas tous d'accord, mais tous doivent s'entendre pour créer un espace commun.* »

...ET LA LUMIÈRE

Les villes ont tout à gagner à se doter d'une politique nocturne solide, pas uniquement pour la résolution des conflits. « *Il y a une prise de conscience que la nuit fait partie du rayonnement culturel d'une ville*, avance Marianne Duvoux. *C'est à nous de la cultiver.* » La fête continue, et le conseil de la nuit a pour mission de lui fournir « *un cadre en matière de risques auditifs, de lutte contre les violences sexistes et sexuelles, et d'inclusion contre toute forme de discrimination. C'est un enjeu de bien-être, de bien-vivre et de vivre-ensemble.* » Il est cinq heures, et Lille s'éveille. Ou va se coucher, c'est selon.

S.B.

« La nuit fait partie du rayonnement culturel d'une ville. C'est à nous de la cultiver. »

Marianne Duvoux, conseillère municipale



©AM.



LES TOPS ▲ ET LES FLOPS ▼ DE L'AMÉNAGEMENT NOCTURNE

TAMISÉ.

À Bolbec (Seine-Maritime), on ajuste le curseur. La commune de 11 000 habitants vient de s'équiper de lampadaires LED à intensité modulable. En fonction de l'horaire et des quartiers, la luminosité est diminuée au fil de la nuit. Cet investissement permet des économies d'énergie — six fois moins de consommation qu'un lampadaire halogène — et limite la pollution lumineuse. Un nouveau siècle des lumières ?

QUARTIER ROUGE.

En termes de culture nocturne, les voisins néerlandais ont plus d'une chose à nous apprendre. Amsterdam était la première ville d'Europe à instaurer des maires de nuit en 2003. Ces représentants, élus par les noctambules de la capitale, sont des interlocuteurs privilégiés de la mairie et du gouvernement sur les affaires de culture et de réglementation des établissements nocturnes. La capitale des Pays-Bas continue à innover, avec un fonds permettant aux boîtes de nuit de financer des travaux d'isolation sonore, par exemple.



DIALOGUE.

Assurer la tranquillité publique par d'autres moyens que les amendes et les procès-verbaux ? Plusieurs villes ont fait ce choix, avec l'expérience concluante de la médiation. Depuis l'été 2025, les « chuchoteurs » d'Annecy vont à la rencontre des fêtards pour éviter les nuisances sonores, les bagarres ou les dégradations. Un peu de bienveillance n'a jamais fait de mal.

POT-POURRI.

Rendre la ville inhospitalière pour lutter contre l'installation de sans-abris. Une quête absurde et inhumaine, dans laquelle des villes du monde entier se sont lancées. Les dispositifs anti-SDF poussent comme des champignons : bancs inclinés à Paris, abris couverts de pics à Dijon, grilles rendant l'accès inaccessible à Lille. En 2019, la Fondation pour le Logement a tourné l'hérésie en dérision en créant la cérémonie des Pics d'Or. Le dernier lauréat en 2024 : des gros pots de fleurs vides posés sous un porche à Lyon.



FIAT LUX.

Après la crise énergétique de 2022, 53 % des communes de France avaient décidé d'éteindre leurs lampadaires au cœur de la nuit pour faire des économies d'énergie. Depuis, les maires ont eu une illumination. Pour lutter contre l'insécurité, des communes comme Clermont-Ferrand, Annecy et Carcassonne ont rallumé l'éclairage public toute la nuit. Or, une étude de Chloé Beaudet, docteure en économie écologique, a prouvé que l'absence d'éclairage n'avait aucune incidence sur la criminalité.

COUCHE-TÔT.

À Elne (Pyrénées-Orientales), le nouveau maire d'extrême droite n'a pas traîné avant de cadenasser sa ville. Steve Fortel, proche d'organisations pétainistes (il s'est engagé auprès du Parti nationaliste français — devenu les Nationalistes — entre 2013 et 2016), a passé un arrêté ordonnant la fermeture des terrasses de bars et restaurants à 23 heures. Un vrai coup dur pour cette commune touristique et ses commerçants, qui n'ont pas été consultés avant la promulgation de l'arrêté.

UNE NUIT QUI FAIT PEUR

36,5% des femmes de 18-29 ans

déclarent **ressentir de l'insécurité** dans leur ville ou village. (9,9% pour les hommes du même âge)

44,9%

des femmes de 18-29 ans **renoncent par peur** à sortir seules de chez elles. (9,9% pour les hommes du même âge)

65%

des femmes **adaptent leur tenue vestimentaire** avant de prendre les transports en commun la nuit.



DES SOLUTIONS POUR RASSURER

Dans la métropole lilloise, le transporteur public Ilévia a mis en place une série de mesures pour rendre ses lignes plus sûres une fois la nuit tombée.

PRÉSENCE D'AGENTS DE MÉDIATION

Des équipes circulent sur certaines lignes et stations en soirée pour rassurer les voyageurs et intervenir en cas d'incident.



BORNES D'APPEL D'URGENCE



Des bornes permettent d'alerter rapidement les équipes de sécurité en cas de problème.

DESCENTE À LA DEMANDE

La ligne de nuit N1 Ilévia permet aux voyageurs de descendre entre deux arrêts pour réduire le trajet à pied la nuit.



DISPOSITIF ANGELA

Dans certains bars ou lieux partenaires, demander "Angela" permet discrètement le personnel lorsqu'une personne se sent en danger.



UNE FEMME À LA RUE, TELLE UNE OMBRE

Sans domicile stable depuis plusieurs mois, Annaëlle passe ses nuits entre les trains, les gares et les espaces encore ouverts de la métropole lilloise. Comme beaucoup de femmes à la rue, elle a appris à rester en permanence sur ses gardes.

Après une nuit sans sommeil, Annaëlle, 28 ans, grimpe au dernier moment dans un train de la gare Lille-Flandres. Grand manteau noir, sac sur l'épaule, cigarette à moitié terminée dans la main, elle traverse plusieurs wagons avant de s'asseoir près d'une fenêtre. « Je ne reste jamais trop longtemps au même endroit », explique-t-elle, pendant que les derniers voyageurs regardent leur téléphone ou somnolent en silence. Annaëlle, elle, reste attentive à ce qui l'entoure. « Quand t'es une femme dehors, tu regardes tout. Tu fais attention aux gens, aux endroits, aux horaires. » Entre les gares et les dernières rames encore en circulation, elle cherche surtout à rester à l'abri. Aujourd'hui, la rue est son lieu de vie. Alors, elle dit passer « beaucoup de temps dans les transports ». Les trains, les gares ou certains halls deviennent des points de passage plus que des lieux de repos. « La nuit, tu cherches surtout à tenir jusqu'au matin. »

« JE NE DORS JAMAIS VRAIMENT »
Le train ralentit à une première station. Annaëlle se redresse légèrement pour regarder le quai avant de se rasseoir. Elle explique ne presque plus dormir profondément. « Je ferme les yeux un peu, mais je reste éveillée. T'es obligée. » Son téléphone reste dans sa poche, ses affaires toujours contre

elle. « Je suis toujours active. Une fois, je me suis assoupie une heure. Quand je me suis réveillée, mon sac avait disparu. » Depuis, elle garde ses chaussures aux pieds et évite de dormir complètement dans les espaces publics. Et quand on lui parle des centres d'hébergements d'urgence, elle confie : « C'est encore pire que d'être à la rue, l'hygiène serait meilleure pour un chien. » Dans les wagons, elle préfère s'installer près des portes ou dans des endroits où il reste du passage. « Quand il y a trop de monde, ça peut être compliqué. Mais quand il n'y a personne, ce n'est pas plus rassurant. »

PASSER INAPERÇUE DANS LA NUIT
Au fil du trajet, les voyageurs deviennent moins nombreux. Quand la discussion arrive sur la place des femmes dans la rue la nuit, Annaëlle répond sans hésiter. « Les hommes dehors ont peur des bagarres ou du vol. Nous, ce n'est pas seulement ça. » Elle marque une pause. Avant d'ajouter : « T'es jamais complètement tranquille. » Pour elle, cette vigilance passe par des réflexes quotidiens : éviter certaines stations, changer régulièrement de place, retirer ses écouteurs pour entendre ce qu'il se passe autour. « Je tente de ressembler le plus possible à un homme pour ne pas être trop emmerdée ». Selon elle, le pire dans la rue reste la nuit. « Tout paraît plus long ». Les trajets entre une gare et un autre endroit deviennent des moments particulièrement stressants. Dans son sac, quelques vê-



La nuit est d'abord une question de vigilance pour Annaëlle. © L.B.

tements, une bouteille d'eau et parfois de l'alcool. « Ça aide à tenir certaines nuits », lance-t-elle simplement. Mais derrière ces habitudes, Annaëlle insiste surtout sur la fatigue permanente liée à la rue. « Le problème, c'est qu'au bout d'un moment, t'es épuisée. Et quand t'es épuisée, tu fais moins attention. » Avec le temps, elle affirme que le regard des autres finit par lui glisser dessus. Sa voix se ferme lorsqu'elle confie :

« La nuit, tu réfléchis toujours à comment partir vite. »

Annaëlle, 28 ans, sans-abri

« Les gens me dévisagent, mais ils ne savent pas ce que c'est la rue. »

« LE MATIN, C'EST JUSTE UNE PAUSE »

À mesure que le train approche du terminus, Annaëlle hésite encore sur l'endroit où elle passera le reste de la nuit. « Parfois une gare. Parfois dehors. Ça dépend. » Lorsqu'elle descend finalement sur le quai désert. Elle resserre son manteau avant de marcher rapidement vers la sortie. Avant de partir, elle résume sa nuit en une phrase : « Le matin, ce n'est pas une fin. C'est juste le moment où la ville redevient normale pour les autres. » Puis elle disparaît dans la gare, tandis que le train repart déjà vers une autre journée.

LILOU BOULANGER

DANCING QUEEN : À BAS LE PATRIARCAT



« J'adore sortir et danser, mais j'avais envie de profiter de ma soirée tout en me couchant tôt. » Pauline Godard, déléguée pharmaceutique, résume presque toute l'idée des événements Dancing Queen. Depuis janvier, cette Rémoise de 39 ans organise des soirées exclusivement réservées aux femmes, deux fois par mois au Bôha, une boîte de nuit située à Reims.

Le principe est simple : faire la fête entre 19 heures et 23 heures, dans une ambiance pensée pour des femmes qui ne se retrouvent plus dans les codes habituels des soirées. L'idée lui est venue après avoir découvert des concepts similaires sur Lille avec sa meilleure amie. « On s'est dit qu'à Reims, ça pouvait vraiment marcher. »

Le succès a dépassé ses attentes. Lors de la première ouverture en janvier, les 200 places disponibles sont parties en seulement deux heures. « Franchement, je ne pensais pas qu'il y aurait autant de demandes. » Depuis, les soirées se remplissent rapidement. Pauline en organise deux par mois, en parallèle de son activité de déléguée pharmaceutique. Un emploi du temps chargé, qu'elle continue de gérer avec enthousiasme. « Je fais quasiment tout moi-même avec l'aide de ma sœur », explique-t-elle.

À Dancing Queen, les générations se mélangent. Les participantes ont parfois 18 ans, parfois plus de 60. Mais ce sont surtout les femmes entre 35 et 45 ans qui reviennent régulièrement. « Beaucoup me disent qu'elles ne sortaient plus, raconte Pauline. Certaines ne se retrouvaient plus dans les horaires des boîtes, d'autres dans l'ambiance. »

Ici, la nuit commence tôt. Et surtout, elle se vit autrement. « Quand tu regardes ta montre, il est 21 heures mais t'as l'impression qu'il est déjà trois heures du matin, sourit-elle. L'ambiance prend très vite. »



Les tubes des années 2000 attirent de nombreuses femmes.

Dans les soirées, les participantes chantent sur des tubes des années 1990 ou 2000, dansent ensemble et recréent une forme de fête collective qui tranche avec l'image habituelle des clubs. « Quand l'une commence à chanter, tout le monde suit. »

Derrière l'ambiance festive, Pauline remarque aussi un autre phénomène : le besoin des femmes, de se sentir plus libres dans l'espace nocturne. « Certaines me disent qu'ici, elles osent davantage profiter de la fête sans certaines contraintes habituelles, explique-t-elle. Mettre un short, danser comme elles veulent... sans avoir peur du regard des autres. » Dancing Queen touche malgré tout à une question plus large : celle du droit des femmes à faire la fête. Beaucoup parmi les participantes viennent trouver une soirée plus simple, parfois aussi plus rassurante.

« On me dit souvent : "Ici, on peut juste profiter." Le sentiment de sécurité revient régulièrement dans ses échanges avec les participantes. Non pas parce que les soirées classiques seraient forcément dangereuses, mais parce qu'ici, certaines disent ressentir moins de pression. « Quelques femmes m'ont confié qu'elles pouvaient enfin penser uniquement à s'amuser. » Vers 23 heures, le Bôha reprend son fonctionnement classique de discothèque et accueille une clientèle plus jeune et mixte. Pour Pauline, ce succès illustre surtout une chose : les femmes ont encore envie de sortir. Mais autrement.

L.B.



Quand Corentin pose sa perruque et met ses lentilles, il se sent Miss Coco. © Miss Coco

DRAG, CET ALTER EGO DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR

À Amiens et Auchel, Angel et Corentin passent des heures devant le miroir à se transformer en la Villageoise et Miss Coco. Chaque soir de show, le maquillage, au cœur de leur art, est bien plus qu'un simple artifice.

La nuit d'un(e) artiste drag commence bien avant la tombée du jour. Il est à peine 14 heures quand Angel prépare ses pinceaux et ouvre ses pots de fond de teint. Sa performance n'aura lieu que cinq heures plus tard, mais la jeune femme de 22 ans se prépare à entrer dans la peau de la Villageoise, son alter ego. Vendeuse le jour, drag queen quand le soir tombe, Angel vit presque une double vie. Fond de teint, contouring, faux cils... Le maquillage drag n'est pas une pratique ordinaire. C'est une métamorphose du visage. Les coups de pinceau creusent, effacent, redessinent les volumes. « Plus on avance, moins on va se reconnaître », explique Angel. L'artiste amiénoise s'applique à dessiner ses sourcils, fins, hauts et souvent accordés à la couleur de sa perruque. La magie opère. « Même si ce n'est pas fini ou si je ne suis pas en tenue, ce sont les sourcils qui me font devenir la Villageoise. »

À une centaine de kilomètres de là, à Auchel (62), Corentin, 32 ans, termine sa journée d'acheteur industriel. Quand le soleil se couche, il est ce qu'il appelle « une drag de bar ». Pour lui, la transformation est plus méticuleuse : d'abord un rasage minutieux, l'hydratation soignée de la peau, puis près de deux heures devant le miroir à travailler les dégradés, les fondus, les illusions d'optique qui font naître Miss Coco. Enfin, arrivent deux étapes cruciales : la perruque et les lentilles. À ce moment, son regard change. « C'est seulement là que je ne me reconnais plus, confie-t-il, tant que je ne les ai pas, je ne me sens pas belle. »

UNE IDENTITÉ VISUELLE

Le visage maquillé, Angel appelle ça le mug. C'est la signature, « l'identité visuelle » d'un(e) drag. La Villageoise a la sienne : techno, rock, punk avec une touche de pop, construite à partir de toutes les influences accumulées depuis son adolescence. Le nom lui-même vient d'un vin de cuisine qu'on trouve dans les épiceries ouvertes à 3 heures du matin, moqué pour sa piètre qualité. Miss Coco, elle, s'est bâtie autour du glamour et de la féminité, en observant les grandes divas françaises et américaines. « J'ai toujours aimé ce côté féminin, déclare Corentin, j'avais juste besoin de le laisser s'exprimer davantage. » Le jeune homme apprend les bases avec une



La Villageoise tient son nom d'un vin bon marché, souvenir de ses années à la fac. © La Villageoise

maquilleuse professionnelle avant d'être pris sous l'aile de Birdy Leen, une drag queen rencontrée lors de la Pride d'Arras en 2022. « Le maquillage, résume-t-il, c'est à la fois technique pour créer une vraie illusion et artistique au niveau des couleurs, de la vibe qu'on veut faire passer. »

ÊTRE LIBRE

Ne plus se reconnaître. La formule revient à la fois chez Angel et chez Corentin. Pourtant, « l'un ne va pas sans l'autre », rappelle Angel. La Villageoise et Miss Coco ne sont pas des masques : elles sont une extension de leur identité, avec

« C'est joli les paillettes, mais c'est avant tout un art engagé. »

Angel, artiste drag

les mêmes opinions, le même caractère, simplement libérées des contraintes du quotidien. Cette liberté, les autres la ressentent aussi. Dans les bars où Miss Coco performe, les clients se livrent à elle comme ils ne le feraient pas à Corentin. « Ils ont l'impression qu'on ne va pas les juger, et on ne le fait pas ! », sourit-il. Le maquillage a changé le visage et, avec lui, ce que les autres y projettent. Pour Angel, il lui a aussi donné une voix plus forte. La jeune femme raconte la fois où la mairie d'Amiens a demandé à rencontrer la Villageoise, et non Angel. « Avec le drag, j'ai compris que mes mots pouvaient avoir un impact. »

« Le drag, c'est la tolérance, l'ouverture d'esprit et l'amour », décrit Corentin. « Et c'est surtout politique, ajoute Angel, c'est joli les paillettes, mais c'est avant tout un art engagé. » Derrière les heures de préparation, les techniques et les superpositions de cosmétiques, il y a une revendication politique : défendre et mettre en valeur la communauté queer. Le maquillage en est la première arme.

AUDREY ROYER

VICKY VENDÔME : L'ART DU TRANSFORMISME

À 30 ans, Tony Aperet vit aujourd'hui sa passion sous les projecteurs du cabaret transformiste de Doudeville (Seine-Maritime), où il travaille depuis maintenant cinq ans. Danseur de métier, il a toujours été attiré par la scène, les costumes et l'univers du spectacle. C'est naturellement que le transformisme s'est imposé à lui, jusqu'à devenir une véritable vocation. Sous les traits de son personnage, Vicky Vendôme. « Je me suis inspiré de la célèbre place parisienne pour son élégance et son univers luxueux. »

il cherche sans cesse à moderniser ses performances. Chorégraphies plus dynamiques, univers plus jeune, références actuelles : tout est pensé pour attirer un public varié. Parmi ses ressemblances, il a déjà incarné Angèle ou même Clara Luciani, avec une précision qui demande un véritable travail artistique. « J'ai eu la chance de rencontrer Arielle Dombasle que j'ai incarnée lors de mon arrivée au cabaret. Elle m'a conseillé en maquillage et m'a même donné la référence de son rouge à lèvres », raconte-t-il.



© Vicky Vendôme

Avant de rejoindre le cabaret, il évoluait déjà dans le monde de la nuit en tant que drag queen, notamment à Paris et à Ibiza. Une expérience qui lui a permis d'affiner « son sens du spectacle et du contact avec le public ». Aujourd'hui encore,

TOUJOURS SE MODERNISER AVEC SON PUBLIC

Chaque année, le spectacle du cabaret est entièrement renouvelé avant d'être joué quotidiennement. Pendant près de deux heures sur scène, les transformistes doivent captiver les spectateurs et maintenir leur attention du début à la fin. « Le soir, les gens se lâchent plus facilement, mais en journée le défi est différent », confie Tony Aperet, qui apprécie malgré tout un public toujours bienveillant et ouvert d'esprit, venu avant tout pour s'amuser. Derrière les paillettes se cache aussi un important travail de préparation. Pour reproduire au mieux les traits des chanteuses qu'il incarne, chaque artiste s'appuie sur trois images : une photo en couleur, une en noir et blanc et une caricature permettant d'accentuer certains détails du visage. « Vanessa Paradis, par exemple, a les joues très creusées, alors il faut jouer là-dessus avec le maquillage », explique-t-il. Une technique d'autant plus importante que les projecteurs effacent près de 50 % du maquillage sur scène. Entre jeux de lumière, colorimétrie et précision des traits, chaque détail compte pour donner vie au personnage et faire rêver le public le temps d'un spectacle.

CAMILLE GASLY

DRAG ET TRANSFORMISTE, QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

Quand on lui parle de drag, Vicky Vendôme corrige immédiatement : « Non, moi je suis transformiste. » Une précision qui en dit long sur une confusion encore fréquente entre deux disciplines pourtant bien distinctes. Même si elles reposent toutes deux sur le maquillage, la métamorphose et le drag ne poursuivent pas le même objectif. « Ce sont deux arts complètement différents », insiste Corentin, qui a pratiqué les deux.



Le transformisme repose avant tout sur la ressemblance. L'artiste transformiste s'inspire d'une personnalité existante - chanteuse, actrice ou célébrité - afin de créer l'illusion de sa présence sur scène. Le travail du maquillage cherche donc la précision et la fidélité aux traits du modèle. « On va chercher à caricaturer certains traits du visage, et mettre plus de maquillage pour que ça se voie sur scène », développe Vicky Vendôme. L'artiste drag part d'une page blanche. Dans ce cas, pas de modèle à imiter : la seule limite est l'imagination. L'artiste crée son propre personnage, son propre visage avec des couleurs plus franches. Les volumes sont exagérés et la signature visuelle, le mug, revendiquée. Au fond, transformistes et artistes drag partagent une même passion pour la métamorphose. Mais, là où Vicky Vendôme cherche à faire revivre une icône, Corentin incarne Miss Coco, un personnage inédit. Deux manières de se transformer et de transformer le regard du public.

DES IDÉES NOIRES

À L'ÉCOUTE DES CRAINTES ET DES PEURS DE LA SOCIÉTÉ

La nuit peut s'avérer source de multiples angoisses. Nombreux sont ceux qui se tournent vers des lignes d'écoute, à la recherche d'une oreille attentive qui tente d'apaiser leur détresse.

La plupart des appels de suicidants, c'est la nuit. » Luc Gillet, président de SOS Amitié Antenne d'Aix et Istres et lui-même écoutant, constate une certaine singularité dans la teneur de ces échanges nocturnes. Quand le soleil se couche, seul face à soi-même, l'obscurité pèse sur certaines âmes. « L'angoisse vient surtout à la tom-
bée de la nuit », constate-t-il.

À Istres, à quelques kilomètres de la cité phocéenne, dans ce petit bureau d'à peine 10 m², le téléphone sonne en continu. La ligne d'écoute, devenue référence de l'écoute anonyme, accueille « la solitude, le mal-être, et toutes les souffrances morales et psychiques pouvant mener au suicide », indique la fédération. Ouverte 24 h / 24, reconnue d'utilité publique depuis 1967, elle compte 45 associations régionales regroupant 68 postes d'écoute et plus de 2 000 écoutants bénévoles, au téléphone, à la messagerie et au chat.

DES CONVERSATIONS PLUS INTIMES

« La nuit, il y a beaucoup d'appels d'angoissés, pas beaucoup plus que le jour, mais leur durée est différente », décrit le président. Au bout du fil, des bénévoles, formés auprès de psychologues, se relaient de 23 h à 3 h, et de 3 h à 7 h, pour une écoute 100 % anonyme. Des moments souvent longs et synonymes de confidences. « Ça prend vite un caractère plus intime », explique Luc Gillet. « Il y a une espèce de proximité, les gens parlent plus facilement la nuit en général, et ils vont plus vite à nous confier ce qui pour eux est important », décrit-il. « Le jour, ils peuvent mettre vingt minutes à parler d'un viol, d'une séparation. La nuit, on va plus vite au cœur du sujet, comme si ce moment facilitait la parole et l'écoute », étaye l'écoutant. Selon lui, se livrer devient ainsi plus naturel : « On peut avoir des échanges quasi philosophiques, la nuit est plus propice à ça, on laisse tomber les barrières ».

« DES GENS QUI NE VEULENT PAS MOURIR SEULS »

De jour comme de nuit, les sujets de conversations sont divers et variés, de la rupture au harcèlement en passant par les agressions, sans oublier la solitude, « le mal du siècle », selon Anne, écoutante à Istres. De nouvelles angoisses surgissent aussi ces dernières années : « il y a des thèmes récurrents comme la guerre, le climat écologique », indique-t-elle. « Nous sommes des réceptacles des peurs et des craintes de la société », expose le président. Quand la détresse psychologique prend de l'ampleur, elle peut,

parfois, pousser à commettre l'irréparable. Selon le dernier rapport de l'Observatoire national du suicide (ONS) en 2025, 25 personnes se donnent la mort en moyenne par jour en France. Au téléphone, « ce sont soit des gens qui appellent après avoir pris des médicaments par exemple, veulent revenir en arrière et ne savent pas comment faire, soit des gens qui ne veulent pas mourir seuls », rapporte Luc Gillet d'un ton grave. « C'est le seul cas dans lequel on peut lever l'anonymat », souligne-t-il, afin d'intervenir rapidement pour sauver la vie de la personne. Mais « ce ne sont pas des cas courants », rassure-t-il. Si les sollicitations revêtent parfois un caractère tragique, elles peuvent aussi s'avérer moins graves. « Ça peut être juste des insomniaques qui veulent parler », ou encore « des gens alcoolisés le week-end ».

LA FRANCE, PLUS GROS CONSOMMATEUR DE PSYCHOTROPES

En mars dernier, l'ARS Paca déclarait que 53 % des Français ont ressenti une souffrance psychique au cours des douze derniers mois. « La France est le plus gros consommateur de psychotropes au monde : plus d'un quart de la population a recours à des antidépresseurs, anxiolytiques ou somnifères », indique également l'agence régionale. Entre solitude et insomnies, la nuit peut devenir le refuge des idées noires, et l'heure de tous les dangers.

CLÉMENTINE ROÏK

LES LIGNES D'ÉCOUTE GRAND PUBLIC EN FRANCE



LA NUIT, CATALYSEUR D'ANXIÉTÉ

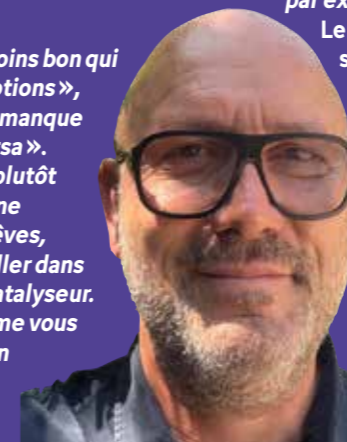
« L'angoisse et l'humeur sont très clairement liées au sommeil. » Philippe Gérard, neurologue à Étapes dans le Pas-de-Calais, étudie les comportements du cerveau depuis plus de 30 ans. Il constate un certain nombre de pathologies du sommeil chez ses patients. Notre corps, influencé par la lumière qu'il reçoit, ses interactions sociales, et son état de fatigue, peut se trouver vulnérable quand le soleil vient à disparaître.

UNE PERTE DE CONTRÔLE

La nuit implique « un état de vigilance moins bon qui laisse plus facilement remonter des émotions », explique le médecin. C'est pourquoi « le manque de sommeil favorise l'anxiété et vice versa ». « Les activités oniriques [les rêves] ont plutôt lieu pendant le sommeil et la nuit. Or, on ne contrôle pas ses émotions pendant les rêves, donc quelqu'un d'angoissé peut se réveiller dans un état d'angoisse, ajoute-t-il, c'est un catalyseur. Sur le plan psychanalytique, la nuit, comme vous êtes face à vous-même et au vide, il y a un plus grand relâchement. On affronte ses démons. »

LUMIÈRE ET CYCLES PERTURBÉS

Lorsque nos pensées nous empêchent de dormir, un désordre s'installe. « Quand on ne dort pas à heure fixe, les horloges biologiques ne nous indiquent pas des messages concordants donc le sommeil n'est pas toujours aussi bon et peut être fragilisé, indique le docteur. Il y a plein de régulateurs du cycle veille-sommeil qui se synchronisent et se désynchronisent quand on est en jet lag [décalage horaire] par exemple ».



Le plus connu, la mélatonine, est sécrétée par une petite glande du cerveau, qui régule l'éveil et le sommeil. Elle est notamment fabriquée lorsque la lumière baisse, « conditionnée par le fait d'avoir eu de la lumière avant », précise Philippe Gérard. « Le cycle de sommeil est très lié à la lumière, le travail posté favorise beaucoup plus les difficultés d'ordre psychologique par exemple ». Le cortisol, lui, est sécrété au petit matin (vers 3

ou 4 heures), et participe à notre réveil. « La nuit on fabrique des neuromédiateurs, notamment de la dopamine quand on dort. Elle permet d'avoir une bonne qualité d'éveil », affirme le professionnel.

FAIRE LE POINT SUR LES PROBLÈMES ET RÉFLÉCHIR AUX SOLUTIONS

Fatigué, seul dans l'obscurité, lorsque notre corps ne répond plus à un rythme réparateur, il est difficile de trouver la paix. « Il s'agit tout le temps de faire le point sur les problèmes et réfléchir aux solutions. Je propose très peu d'hypnotiques qui, de mon point de vue, ne traitent aucun problème. C'est un cataplasme sur une jambe de bois, et quand on s'y habitue, on ne peut plus s'en passer », indique le docteur Gérard. Pour éradiquer les angoisses et retrouver la sérénité, les solutions sont nombreuses et plus ou moins adaptées. Si l'épreuve peut s'avérer périlleuse, « pour transformer quelque chose, il faut pouvoir le regarder en face. »

1. Hormone produite par les glandes surrénales qui participe à la régulation de la glycémie, de la pression artérielle, du système immunitaire et au maintien de l'éveil.

LA PAROLE AUX INSOMNIAQUES

RAPHAËL, 26 ANS : « JE NE VOULAIS PAS M'ENDORMIR »

« J'avais peur de m'endormir car ça voulait dire que je me levais le lendemain matin. » Pour Raphaël, originaire des Yvelines et sujet à des migraines à répétition, la nuit est devenue une manière d'échapper au quotidien.



VEILLER MAIS CULPABILISER

Jusqu'à la fin de ses études, il a appris à vivre de nuit, et se lever en début d'après-midi. Migraineux, photosensible, il était devenu un véritable noctambule : « Quand j'avais des grosses migraines, je dormais le jour et je vivais la nuit ». « Je ne voulais pas m'endormir, je me couchais quand j'étais épuisé. » Balades nocturnes, plans de business, « les idées bouillonnaient », affirme-t-il. Un moment seul, loin du bruit ambiant de la vie sociale. En marge des horaires classiques, Raphaël poursuit ses années lycée au Cned (Centre national d'enseignement à distance). « C'est dur à vivre parce que ce n'est pas accepté, confie-t-il. J'ai eu pas mal de soucis d'insomnies pour tout un tas de raisons. ». Après les migraines, la charge mentale : « J'angoissais en me disant qu'il était déjà 3 heures et qu'il me restait peu de temps pour dormir. Mes insomnies étaient déclenchées par du stress ».

LE BOUT DU TUNNEL

Suivi par une thérapeute, Raphaël apprend à apprivoiser ce mal-être : « Je suis guéri. Je considère que c'était un mal, j'en souffrais et c'était dur à reconnaître. » Conseiller bancaire depuis deux ans, cette période est derrière lui. « Récemment j'ai refait des insomnies mais rien à voir, c'est plutôt le stress par rapport au travail. Maintenant, c'est plus rare. C'est d'autant plus dur car je dois quand même me réveiller, mais c'est moins impactant mentalement. »

LE CAUCHEMAR D'ISALYS, 17 ANS

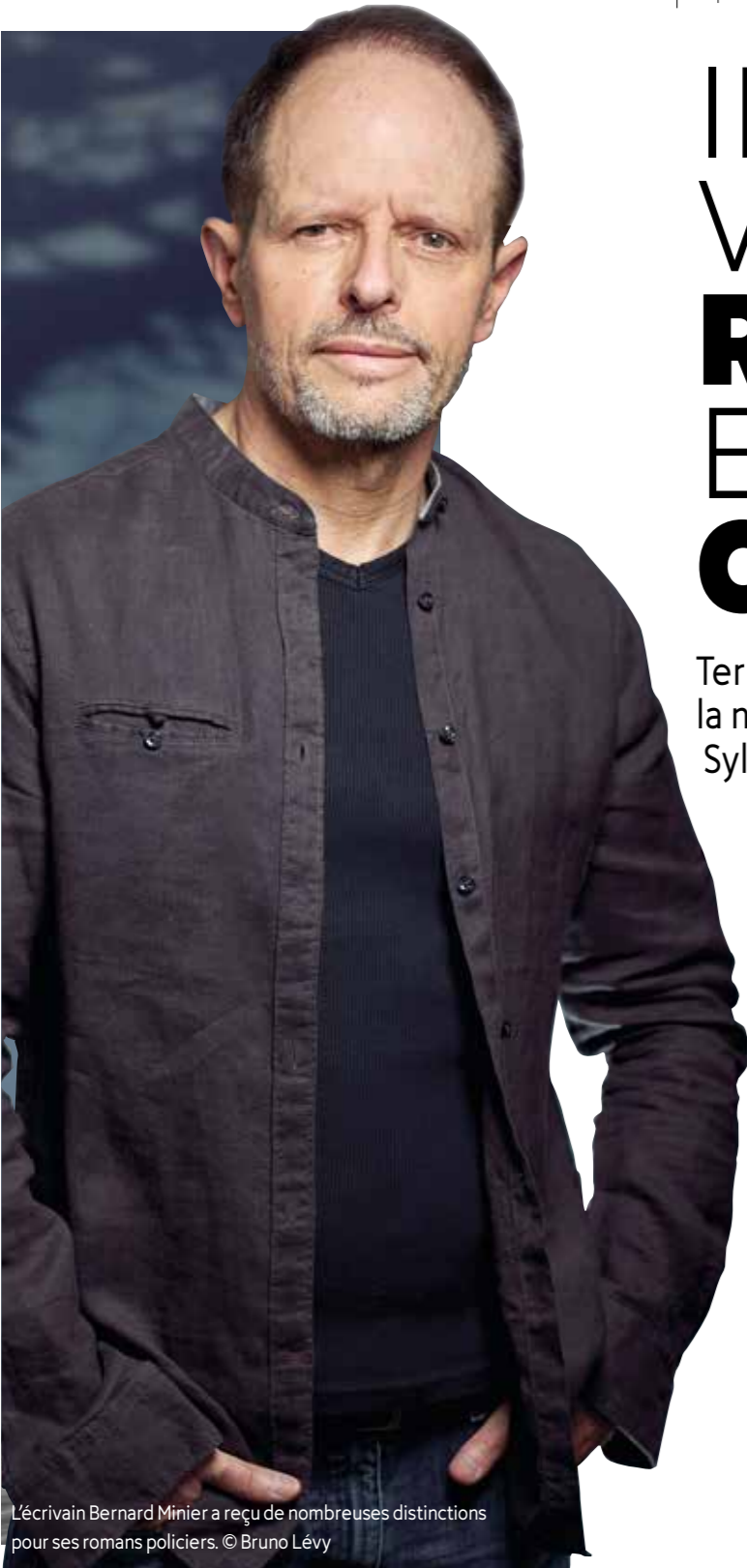
Terreurs nocturnes, somnambulisme, épilepsie... Isalys, qui vit en Normandie, a connu la nuit sous des formes plus angoissantes les unes que les autres. C'est la gorge serrée, en larmes, qu'elle livre une histoire encore à vif dans son esprit. Il y a dix ans, l'adolescente subit une otoplastie (chirurgie des oreilles). Seulement « l'anesthésie, le masque, c'était beaucoup d'un coup ». Conséquence : des crises de terreur nocturnes et de somnambulisme. Cris, déplacements, réveils brutaux, ses parents assistent à ces scènes interloquées. Une nuit l'a marquée parmi une multitude d'épisodes cauchemardesques similaires : « Je me suis couchée dans mon lit et me suis réveillée dans la salle de bain. Ne pas savoir ce que je faisais là, c'était vraiment choquant ». Il y a cinq ans, elle révèle même des symptômes épileptiques : « C'est comme si les membres se bridaient, tremblaient de manière incontrôlable. »

DE NOUVELLES HABITUDES STRICTES

« Parfois, j'ai peur de dormir », avoue-t-elle. Pendant son sommeil, des cauchemars à répétition hantent son esprit : « Je fais les mêmes plusieurs fois, vraiment la copie conforme, c'est très troublant ». Pour éviter ces troubles, les parents d'Isalys imposent rapidement des habitudes strictes : « À 21 heures, j'étais au lit, les jours de cours je me réveillais à 6 heures, pas avant. Je devais me reposer même si j'étais réveillée, et limiter les écrans avant le coucher. Je devais aussi faire beaucoup d'activités à côté. Ça m'a permis de réfléchir à autre chose. » Marquée par ces péripéties nocturnes, Isalys relève doucement la tête. « Il y a cette part de moi qui a toujours peur », avoue-t-elle. « Aujourd'hui, je ne fais plus de crise de somnambulisme, et les terreurs nocturnes se sont arrêtées. Mais je fais encore des cauchemars une nuit sur deux », déplore la jeune fille. « Ça me poursuit un peu. »



PROPOS RECUEILLIS PAR C.R.



L'écrivain Bernard Minier a reçu de nombreuses distinctions pour ses romans policiers. © Bruno Lévy

ILS CRÉENT VOS PLUS BEAUX RÊVES ET VOS PIRES CAUCHEMARS

Terrain propice aux rêves ou lieu de toutes les peurs ? Dans la fiction, la nuit est racontée de mille et une façons. La réalisatrice Sylvie Verheyde et le romancier Bernard Minier témoignent.

De tous temps, la nuit est apparue comme le lieu de l'inquiétude, du mystère, des peurs. Elle est aussi l'endroit du rêve, de la fête, voire de la romance. Les créateurs de la fiction façonnent ces images que nous avons de la nuit. À travers leurs histoires, les manières de raconter le monde nocturne sont multiples. Bernard Minier, ancien contrôleur des douanes devenu romancier, transforme l'obscurité en un terrain fertile à l'angoisse et au crime. La réalisatrice Sylvie Verheyde illustre, quant à elle, la nuit comme un véritable espace de liberté et de rencontres. Sous toutes ses formes, la nuit occupe ainsi une place centrale dans notre imaginaire. Voici les leurs.

Quel est votre rapport à la nuit ?
Sylvie Verheyde : J'ai fait un film un peu auto-

biographique qui s'appelle *Stella est amoureuse*. C'est l'histoire d'une jeune fille qui, quand elle passe le bac, découvre les boîtes de nuit. Mon rapport à la nuit, ça a été ça : découvrir les discothèques très tôt. Je ne buvais pas, et je ne me droguais pas, donc j'y allais vraiment pour danser. La nuit est un lieu de rencontre avec plein de gens différents. Elle annule les barrières sociales.

Bernard Minier : La nuit est un temps et un lieu qui a son propre rythme. Personnellement, j'adore ce moment. On y ressent des émotions très fortes. C'est aussi le silence, on a le temps de penser. C'est un moment où l'on peut s'extraire de notre monde trépidant, bruyant, où tout le monde est stressé. On a besoin de cette solitude. Je conseille à mes lecteurs d'écouter de la musique classique la nuit. *Nocturne* de Claude Debussy est un merveilleux morceau. Le jour, c'est plutôt du rock.

La nuit est-elle un élément-clé du cinéma et des romans policiers ?

Sylvie Verheyde : Oui, tout à fait. Faire un film, c'est attraper une vérité d'émotion. On essaye de la capter sans trucage. La nuit révèle plus fortement cette vérité. Les barrières cèdent. Il y a un lâcher prise, c'est le moment de la confiance.

Bernard Minier : L'envie d'écrire des polars m'est venue comme un exercice de style. Force est de constater que les scènes nocturnes y étaient nombreuses et avaient leur importance. Tout comme les forêts, elles sont des lieux de l'inconnu. Les romans policiers sont un dévoilement progressif de la vérité. Les choses sont cachées : plus on avance, plus le paysage se dévoile. La nuit est un symbole très riche, qui fait référence aux peurs enfantines. Dans le noir, tout devient mystérieux et inquiétant.

Comment la nuit est-elle racontée dans vos œuvres ?

Sylvie Verheyde : Dans *Stella est amoureuse*, la nuit est une manière de se réinventer et de s'exprimer à travers la mode et la danse. Stella vient d'un milieu populaire. C'est évidemment pour elle une manière d'avoir accès à la culture, à l'art. Elle crée un personnage dans la nuit. À mon époque, on rentrait en boîte parce qu'on avait un look. Ce n'était pas une question d'argent. Il n'y avait pas la boîte rap, la boîte rock... C'est plutôt une vision de cette époque, où la nuit est un lieu de mélange. On avait moins peur. Aujourd'hui, il y a des histoires de drogue, de piqûres. C'est devenu un endroit dangereux et c'est moins facile de se raconter.

Bernard Minier : Il y a plusieurs sortes de nuits. Avec le point de vue à la troisième personne, on est dans la tête d'un personnage. On voit tout à travers son regard et on pense avec lui. Si c'est un enquêteur, on va être limité comme lui par rapport à ce qu'on voit, c'est-à-dire très peu de choses. En revanche, si c'est un meurtrier, la nuit lui est plutôt favorable. C'est un atout, voire un espace de possibilités.

Pourquoi est-ce intéressant de placer certains éléments de l'histoire la nuit plutôt que le jour ?

Sylvie Verheyde : C'est stimulant, car c'est à la fois propice à l'épanouissement, et à la fois à la peur. On peut vraiment recréer une sorte de rêve, dans une boîte de nuit avec les lumières par exemple. Alors que la nuit dans la rue ou dans la forêt, logiquement c'est associé à la peur. Un tournage de nuit n'est pas la même chose qu'un tournage de jour. On est plus à fleur de peau à cause de la fatigue. C'est plus facile de faire des scènes intenses émotionnellement la nuit qu'à 9 heures du mat'.

Bernard Minier : Les moments de grande tension se passent lorsque les choses sont cachées. C'est plus intéressant de les cacher la nuit plutôt que le jour. On laisse deviner le lecteur, qui adore se faire peur. Lovecraft [auteur de science-fiction du début du XX^e siècle] disait : « *L'émotion la plus ancienne et la plus forte est la peur.* » La peur du nocturne est liée au danger, et à l'inconscient bien entendu. La nuit est aussi le territoire des fantômes, de la désinhibition et des pulsions. Elle est favorable au criminel. Je me considère comme un romancier d'atmosphères très fortes. Les poètes comme Verlaine ou Hugo ont souvent associé la nuit à quelque chose de beau, calme,

et propice aux rêves. J'ai un peu de mal avec ça. Je n'écris quasiment jamais de romans qui se passent au soleil, sur une plage avec le ciel bleu. Ça devient beaucoup plus difficile de faire naître l'angoisse, l'inquiétude.

Pensez-vous que la nuit transforme vos personnages d'une manière que le jour ne permet pas ?

Sylvie Verheyde : Oui complètement. La nuit est un endroit où l'on est plus fragile. On est face à soi-même, c'est un lieu d'introspection. La nuit, tout est aboli, on est juste qui on est.

Bernard Minier : La nuit a bien sûr une influence très forte sur les êtres. On est assailli par des démons intérieurs, des névroses. On se sent complètement nu et dépourvu. Ni vous, ni moi, ne sommes les mêmes le jour et la nuit. Dès qu'elle tombe, on devient quelqu'un d'autre. Le symbole de Dr Jekyll et Mr. Hyde est en fait une métaphore de ce que chacun de nous est : deux créatures, une le jour et une la nuit.

PROPOS RECUEILLIS PAR ZOË HONDT

« La nuit est le territoire des fantômes, de la désinhibition et des pulsions. »

Bernard Minier, romancier



A 59 ans, Sylvie Verheyde a réalisé une dizaine de films et de téléfilms. Son dernier, *Stella est amoureuse*, est sorti en 2022. © Sylvie Verheyde

LE TROUILLOMÈTRE

BATMAN

2/10

Un milliardaire qui combat le mal. Encore un qui ne savait plus quoi faire de son argent... Après avoir vu ses parents se faire tuer par un voleur à Gotham City, Bruce Wayne a revêtu le costume d'homme chauve-souris et a fait de la nuit son terrain de jeu. Un super héros badass avec des gadgets hors de prix, qui ne fait peur qu'aux délinquants.

LA CRÉATURE DE FRANKENSTEIN

4/10

Niveau frissons, on est servis. On parle quand même d'un personnage créé en pleine nuit, à partir de cadavres exhumés. Même le docteur Frankenstein a fui quand il a vu le résultat. Pas très pro... Avec un cœur grand comme ça, la pauvre créature n'avait rien demandé. Reniée de tous à cause de son apparence, elle ne souhaitait qu'être aimée et est devenue menaçante par chagrin.



DRACULA

6/10

Boire du sang humain en gage d'immortalité et d'une peau jeune et repulpée. Routine beauté légèrement gore. Malgré ses canines acérées, le comte Dracula reste charismatique. Costume trois pièces, cape et cheveux laqués, il vit dans son château perdu en Transylvanie. Devenu le patron officiel des vampires, Dracula est tout simplement un aristocrate gothique, obsédé par sa femme défunte qu'il souhaite retrouver.



ANNABELLE

8,5/10

C'est clairement la colocataire que personne ne rêve d'avoir, surtout si on tient à son sommeil... et à sa vie. Possédée par des esprits démoniaques, Annabelle est l'instigatrice d'événements paranormaux, principalement nocturnes. Une poupée comme symbole innocent de l'enfance, transformé en objet maudit. Terrifiant.

LA DAME BLANCHE

10/10

Pouvons-nous encore parler de fiction ? Réelle légende urbaine, l'histoire de la dame blanche est un incontournable à raconter autour du feu de camp en colonie de vacances. Fantôme dans un lieu abandonné, au bord d'une route, voire même derrière le miroir de la salle de bain sur la route des toilettes à deux heures du matin. Depuis, impossible de l'oublier. Une peur irrationnelle qui se transmet de génération en génération.

LA LUTTE ANTIFASCISTE N'A PAS SOMMEIL

Quand les représentants politiques s'endorment, les militants gardent l'œil ouvert. Antifascistes et identitaires s'affrontent à coups de tags, de « mobs » et de posts sur les réseaux. À Lille, le collectif Front de rue a rejoint la lutte.

Mise à jour du 3 juin 2026

À l'issue du conseil des ministres, quelques minutes avant notre bouclage, le Gouvernement a annoncé sa volonté de dissoudre Front de rue.

Un petit groupe d'hommes patiente devant une épicerie de nuit, à Roubaix. Tous âgés d'une vingtaine d'années, ils échangent de larges sourires avec le vendeur à l'arrivée du sandwich fumant. Le soleil s'est couché depuis longtemps mais leurs rires rebondissent encore sur les murs en brique de la place. Les quatre jeunes sont membres de Front de Rue, un collectif antifasciste créé dans la métropole lilloise en décembre 2025. Le dernier à s'être lancé dans la bataille politique qui agite les nuits de la cité nordiste.

« On fait de l'autodéfense populaire, lance Abdel*. Dans notre classe sociale, c'est comme ça que ça marche depuis longtemps. C'est notre dernier rempart dans un système défaillant. Les personnes marginalisées et populaires n'ont que ça contre la violence croissante de l'extrême droite et de l'État. » Premières victimes, elles doivent se défendre elles-mêmes. Pour Front de Rue, la lutte se mène en grande partie la nuit, moment privilégié pour semer graffitis, stickers et affiches à travers la métropole. Comme une continuation de la politique diurne par d'autres moyens.

LA NUIT ELLE EST À QUI ?

Et puis il y a les « mobs ». Des patrouilles nocturnes dans les rues, en groupe le plus fourni possible. L'objectif ? Occuper le terrain, et indiquer aux militants d'extrême droite qu'ils ne sont pas les bienvenus. Dans certains cas, les mobs peuvent déboucher sur des affrontements physiques. Ceux-ci ne représentent toutefois qu'une part très minoritaire de l'activité des groupes antifas¹. Et quand elle

entre en jeu, ils la conçoivent comme une réaction aux attaques de leurs adversaires. « La violence intervient en réponse au fascisme et elle est dirigée vers le fascisme. Là où les attaques de fafs [« France aux français »] sont dirigées vers tout le monde et surtout les minorités, souligne Enzo*. C'est direct : parce qu'ils attaquent, on répond. » À sa droite, Ahmed* précise : « Ce n'est pas forcément une violence physique. On répond au système capitaliste qui produit des violences systémiques. »

Les recherches de l'historien états-unien Mark Bray corroborent ces affirmations. Il explique que « l'antifascisme militant est une réponse sensée et historiquement fondée à la menace fasciste qui a persisté après 1945 – et qui n'a jamais été aussi vivace que ces dernières années. »¹ Ces travaux lui ont valu des menaces de mort.

« JUSTE UN NOUVEAU FRONT »

Ahmed sort un paquet de cigarettes, il en distribue au groupe. Étrange d'apercevoir leurs visages. On est trop habitués à les voir floutés dans les nombreuses publications qui tapissent le compte Instagram de Front de Rue. L'anonymat les préoccupe, la discrétion moins. « De la même manière qu'on occupe les rues, on occupe les espaces médiatiques, y compris les nouveaux », continue Abdel. « Aujourd'hui les gens regardent davantage les réseaux que les affiches dans la rue, abonde Ahmed. On continue les actions habituelles, mais on s'adapte. Il y a juste un nouveau front. » Sur l'écran de son téléphone, il fait défiler les stories Instagram : on les voit déambuler dans les rues de Lille à la lumière des réverbères, escalader le toit du centre commercial Euralille pour y déployer une banderole ou poser avec des antifascistes belges... « Les fafs

font ça, on fera pareil, mais en mieux », rigole Lucas*. Cette activité en ligne les distingue de l'habituelle pudeur d'autres groupes, plus anciens, comme l'Action antifasciste Nord-Pas-de-Calais (AFA NP2C). Des militants moins habitués à filmer leurs soirées. « On est une autre génération, et puis on a des diffé-



Une bonne partie de la lutte nocturne se joue à coups de stickers. ©A.M.

Créé en décembre 2025, Front de Rue se présente comme une nouvelle génération antifasciste. ©A.M.

rends dans la manière de s'organiser, analyse Ahmed. Mais on a de très bons contacts avec eux. On a de bonnes amitiés et on bouge souvent ensemble. »

HORS-CADRE LÉGAL

Tout au long de notre discussion, Ahmed ne cesse de jeter des regards vigilants autour de la place. Nos téléphones ? Ils reposent dans une sacoche, posée un peu plus loin. Éteints, pour s'assurer que rien n'enregistre.

Front de Rue assume d'intervenir en dehors du cadre légal. « La mobilisation ne devrait pas s'arrêter à ce qui est dans la loi. Car elle est votée par des puissants qui oppriment notre classe », estime Abdel. Illustration en janvier et février 2026, quand plusieurs quartiers populaires de Lille ont été ciblés par des attaques nocturnes de l'extrême-droite [lire encadré]. Le groupe avait alors multiplié les mobs, quitte à sortir à une heure plus avancée. « La plupart de ces actions ont eu lieu très tard, quand il n'y avait personne : ils ont peur », se targue Enzo. « À la base, on sort après les cours, entre 18 h et 21 h, souligne Ahmed. C'est l'heure où tout le monde est dehors. Mais on est là où ils sont et on y sera toujours. »

Sur Instagram, les textes raillent ce jeu de cache-cache à travers l'horloge. « Ce soir, [des néo-nazis lillois] sont attendus à un concert dans le centre-ville de Lille, nous y sommes, pas eux. Les rats ne sortent-ils que la nuit ? [...] On est là, on vous attend. »

TOUTES LES OPPRESSIONS

Les chats, eux, n'ont pas l'air de craindre la lumière du jour. Les militants de Front de Rue entendent articuler leur action avec les luttes de la journée. « On est contre toutes les oppressions, donc le féminisme, l'antisionisme, c'est des choses qui nous paraissent logiques. On protège les militants, y compris ceux qui travaillent sur le vote. » Même le jeu électoral a une place stratégique. « Si Mélenchon passe, ça ne changera pas grand-chose. On aura un allié en plus, mais tout autant d'ennemis. Le fascisme fait des ravages depuis des années », poursuit Abdel. Il pointe les chiffres issus du travail de l'historien Nicolas Lebourg². Sur 53 morts attribuées à des militants politiques entre 1986 et 2014, 48 incombent à l'extrême droite, cinq seulement à l'extrême gauche.

ANTONIN MARQUILIES

* Les prénoms ont été modifiés.

1. Source : Mark Bray. *L'antifascisme - Son passé, son présent et son avenir* (Lux Québec, 2024)

2. Dans sa contribution à l'ouvrage collectif de référence *Violences politiques en France : de 1986 à nos jours* (Presses de Sciences Po, 2021)

« La mobilisation ne devrait pas s'arrêter à ce qui est dans la loi. Car elle est votée par ceux qui nous oppriment. »

Abdel, militant antifasciste

NUITS BLANCHES, RÊVES BRUNS

En janvier et février 2026, Lille a été le théâtre d'une série d'agressions visant des lieux militants et culturels de gauche. Tout commence le 15 janvier 2026. Vers 21 h 15, un groupe d'hommes pénètre dans le Centre Culturel Libertaire (CCL), un lieu emblématique de l'extrême gauche lilloise. Ils retournent les tables et s'en prennent physiquement aux personnes présentes. L'attaque fait huit blessés. Pendant deux mois, les quartiers populaires de Wazemmes et Moulins ont connu des nuits agitées. D'un côté, affiches « pas de fachos

dans nos quartiers », rondes des groupes antifascistes, concerts de soutien... De l'autre, permanence du député LFI vandalisée, croix celtiques taguées sur les devantures de bars associés à la gauche, vitrine du centre LGBTQIA+ brisée à plusieurs reprises. Ces attaques ont provoqué une grande mobilisation antifasciste, dépassant largement le cadre des collectifs habituels. Le 18 janvier, une manifestation à Wazemmes a ainsi rassemblé plus de 300 personnes au cri de « Wazemmes, Wazemmes, anti-fa ».



2022-26 : 92 % DES MORTS POLITIQUES LIÉES À L'EXTRÊME DROITE

Ces quatre dernières années, 91,6 % des meurtres liés à une idéologie politique étaient le fait de l'extrême droite. Soit onze morts recensées, contre une seule pour l'extrême gauche. Il s'agit pour l'essentiel de meurtres racistes. Nous employons « lié à » pour désigner les cas où les auteurs présumés avaient affiché leur liens avec l'extrême droite, que le mobile raciste soit retenu dans l'instruction du procès ou non.

VICTIMES

TUÉ PAR :	
l'extrême droite	●
l'extrême gauche	▼
19 mars 2022	● Federico Martín Aramburú, 42 ans Paris (75)
9 déc. 2022	● Mahamadou Cissé, 21 ans Charleville-Mézières (08)
23 déc. 2022	● Emine Kara, 48 ans; Mehmet Şirin Aydin, 29 ans; et Abdulrahman Kizil, 48 ans Paris (75)
31 août 2024	● Djamel Bendjaballah, 43 ans Cappelle-la-Grande (59)
14 déc. 2024	● Hamid Ghorbani, 20 ans; Hadi Rostami, 28 ans¹ Loon-Plage (59) <small>1. Au total, cette tuerie a fait cinq morts. Nous ne comptabilisons ici que celles pouvant être rattachées à un mobile raciste, en accord avec les opinions politiques du tueur présumé.</small>
25 avril 2025	● Aboubakar Cissé, 22 ans La Grand-Combe (30)
31 mai 2025	● Hichem Miraoui, 45 ans Puget-sur-Argens (83)
6 janv. 2026	● Ismaël Aali, 20 ans Loire-sur-Rhône (69)
14 fév. 2026	▼ Quentin Deranque, 23 ans Lyon (69)

Sources : Le Monde, France Info, L'Humanité, La Voix du Nord, Contre Attaque, 20 Minutes

EKINOX, LES SENTINELLES DE LA FÊTE LIBRE



Dans un champ transformé en village éphémère, la fête bat son plein. Au milieu des basses, le collectif Ekinox concilie liberté festive, prévention et entraide.

Seize DJ se sont succédés toute la nuit pour faire vibrer le public. © L.V.

Test salivaire, contrôle d'alcoolémie, vérification des papiers, fouille des véhicules... Après un premier barrage de police, l'ancien camion rouge de pompiers du collectif de prévention des risques Ekinox peut enfin s'engager vers le site de la fête baptisée Pillage Sonore. Un kilomètre plus loin, au bout d'un chemin de terre perdu dans les Deux-Sèvres, se dévoile un ancien corps de ferme entouré de champs. Sur place, les premiers fêtards sont déjà installés. Camions aménagés et voitures dessinent peu à peu les contours d'un village éphémère en cette fin avril. L'écosystème typique d'une free party prend forme : sans règle officielle ni encadrement légal propre aux festivals.

Le soleil se couche lorsque les membres du collectif Ekinox installent leur stand. Table, chaises, tonnelle : chaque élément est monté. Sur la table, bouchons d'oreilles, préservatifs, prévention sur les violences et harcèlements sexistes et sexuels et flyers d'information sur les drogues sont en libre accès. Léo, salarié de l'association depuis trois ans, résume la démarche : « Notre but est de réduire les risques liés à la fête. » Une mission qui passe par l'information, la prévention, mais parfois une aide directe auprès de personnes en difficulté avec leur consommation.

La lune n'est pas encore visible que les premières basses envahissent déjà le champ. Acid, hardcore, minimale : le son s'épaissit, se propage, attire. Comme des abeilles appelées par la ruche, les fêtards semblent guidés par la musique électronique. Bouteille à la main, cigarette au bec, lunettes de soleil déjà sur le nez, ils sont prêts à entrer dans la nuit.

LORSQUE LA FÊTE COMMENCE, LA VIGILANCE AUSSI

Quand la musique techno prend toute sa place, le travail d'Ekinox commence. Les premiers fêtards arrivent au stand, dans le flux de la nuit qui s'installe. Tom échange avec les festivaliers tout en distribuant le matériel, dans une ambiance où les allées et venues ne s'arrêtent jamais.

D'autres passent plus rapidement, parfois sans un mot, pour récupérer des petits carnets de feuilles appelés explicitement « roule ta paille », pensés comme un outil de réduction des risques liés à la prise de drogues par le nez. « Qu'on le veuille ou non, dans tous les

cas, les gens consomment. Donc autant qu'ils le fassent avec du matériel propre et stérile et de manière consciente », précise Léo.

Une réalité que l'équipe intègre dans son travail. « On a l'habitude des soirées comme ça », soutient Clara. Comme dans beaucoup de fêtes, les prises de stupéfiants sont réelles, avec une hausse notable des drogues de synthèse comme la 4MMC ou la kétamine. Les free parties faisant souvent figure d'avant-poste d'expérimentation de certaines de ces substances. Au Pillage Sonore, l'une des deux interventions du week-end concerne justement une surconsommation de kétamine. Une personne est retrouvée au sol, incapable de parler ni de se relever. « On se met avec elle, on la rassure. On lui dit qu'on est là pour la réduction des risques. On va chercher de l'eau », raconte Léo. Dans le bruit de la fête et des basses électroniques, le temps se resserre autour d'un objectif : stabiliser. « L'idée, c'était de la mettre en sécurité et d'attendre que ça redescende », poursuit-il. Quelques minutes suffisent pour que la situation s'améliore. La personne parvient à se redresser, puis à rejoindre le stand. Elle s'installe dans un transat et reste sous surveillance le temps que les effets diminuent progressivement.

Par leur connaissance du milieu et des produits, acquise sur le terrain au plus proche des consommateurs, les bénévoles d'Ekinox adaptent leurs prises en charge. L'équipe mène aussi un travail de veille sur l'évolution des consommations. Lors du Teknival de Bourges, organisé le week-end du 1er mai, une 4MMC particulièrement forte circulait sur le site. « Nous avons alerté

les consommateurs sur sa puissance et conseillé de faire attention aux doses prises », explique Léo. Avec près de 1 000 fêtards et sans incident majeur, l'équipe juge la soirée du Pillage Sonore très calme. Au-delà des interventions, c'est surtout une forme d'auto-régulation collective qui domine. Ici, la sécurité ne repose pas sur un service d'ordre mais sur la vigilance et la bienveillance de chacun.

UNE FÊTE ENCADRÉE... AUTREMENT

« C'est la famille ici, c'est tous les copains », confie Alexandre, habitué du lieu. La « fête libre » est un principe revendiqué par Charlie, membre du sound system Barbrasserie. L'idée : limiter la communication entourant l'événement pour garder un public restreint, capable de s'auto-gérer. Sur un terrain privé et sans déclaration en préfecture, tout repose sur une organisation bénévole. Entrée, encadrement, brigade anti-relo : un dispositif pensé avec Ekinox pour maintenir un cadre de respect et de prévention tout au long de la nuit. Ici, chacun veille sur soi-même comme sur les autres. Organisateurs et bénévoles collaborent pour permettre à tous de profiter de la fête, sous stupéfiants, alcool ou simplement portés par la joie de danser. Au petit matin, les basses se dissipent lentement. Les derniers corps dansent encore, mécaniquement. Le soleil se lève sur le champ. Le village éphémère commence déjà à disparaître. Et avec lui, cette nuit où la fête a tenu debout toute seule, sous l'œil bienveillant d'Ekinox.

LOUANE VERGEAU



Ekinox est une association de Nouvelle-Aquitaine. © L.V.

UN CHERCHEUR AU CŒUR DES NUITS SAN S FIN

« J'étais fasciné par les grandes différences avec les scènes habituelles. » Étudiant en musicologie à Aix-en-Provence dans les années 1990, Guillaume Komiski découvre d'abord la scène rave, où l'idée de fête libre existe déjà mais reste structurée et payante. Il se tourne ensuite vers les premières free parties, fondées sur la donation libre et l'absence d'encadrement classique. Il est rapidement marqué par la rupture avec les formats classiques : des événements très longs, sans horaires fixes, et une continuité sonore entre les morceaux qui transforme totalement le rythme des nuits. Ce qui n'était au départ qu'une curiosité devient rapidement un objet de recherche. Encouragé par un enseignant, il adopte une double posture de participant et de chercheur, menant entretiens et observations di-

rectement au cœur des fêtes. Une immersion qui durera près de quinze ans.

L'ÂGE DES PREMIÈRES RESTRICTIONS

À la fin des années 1990, le mouvement est encore très secret. Le chercheur doit composer avec un milieu parfois méfiant. « Il fallait un peu que je montre patte blanche, expliquer que je n'étais ni policier ni journaliste, précise-t-il. J'expliquais que j'étais moi-même teufeur et que ma démarche était de comprendre et de transmettre. »

Peu à peu, son travail accompagne l'essor des free parties en France, portées par les sound systems britanniques comme Spiral Tribe et l'émergence de collectifs français dès le milieu des années 1990. La scène explose à la

fin de la décennie, avant un durcissement progressif du cadre légal : déclaration en préfecture avec la « loi Mariani » en 2001, puis renforcement des contrôles en 2002. Un tournant majeur, qui rend l'organisation des fêtes de plus en plus risquée, sous la menace d'amendes, de saisies et de peines de prison.

« UN PASSAGE À L'ÂGE ADULTE »

Dans ses entretiens menés autour de 2010, un constat revient fréquemment : celui d'un regard ambivalent sur cette période. Beaucoup évoquent une forme de nostalgie. « Il y a souvent cette idée que "c'était mieux avant", que le mouvement a changé ou n'a pas tenu ses promesses de liberté totale », analyse-t-il. Aujourd'hui les free parties se déroulent encore

chaque week-end mais avec un risque accru de répression.

Mais un autre récit émerge plus fortement encore : celui d'une expérience fondatrice pour les ravers. « Beaucoup évoquent une transformation profonde, une sorte de passage à l'âge adulte », souligne le musicologue. Certains ont intégré les milieux culturels, événementiels ou marginaux (écovillage, ZAD), mais tous restent leur parcours à cette expérience collective. Arrêtant ses recherches autour de 2012, Guillaume Komiski en tire aujourd'hui une lecture globale. Les free parties ne constituent pas seulement un phénomène musical, mais un espace d'expérimentation sociale où se construisent des rapports au collectif, à l'autonomie et à la fête nocturne. « Une sorte d'école de la vie. »

L.V.



Le Teknival du 1er mai 2023 © L.V.

« POINTER DU DOIGT LES MILIEUX FESTIFS, C'EST UNE FORME DE HAINE VIS-À-VIS DE LA CULTURE »



Authentique chanteuse et parolière, Helen Ka s'est imposée comme une figure montante de la scène hard dance française grâce à sa voix singulière et son univers mêlant poésie, émotion et kicks puissants. En associant textes sensibles et sonorités percutantes, elle repousse les frontières de la scène électronique actuelle.

La musique électronique a été promue par les free parties et la scène underground. Quel lien entretiens-tu avec ces milieux ?

Je suis bretonne. La free party, chez nous, c'est comme une religion. Je suis issue du milieu gauchiste et underground. Ce sont eux qui m'ont promue. Ma musique parle pour moi comme avec mon titre *Enfant de la Rave*. (Une musique qui appelle chaque teufeur à rejoindre le mouvement pour danser librement, NDLR)

Quel regard portes-tu sur les free parties et le durcissement de leur surveillance par l'Etat aujourd'hui en France ?

Dans les mouvements underground, on parle de musique et de rassemblement. En réprimant ce type d'événement, le gouvernement pointe du doigt une certaine jeunesse et désunit des gens qui se battent pour le bien. Le mouvement de la free party prône la solidarité et le vivre-ensemble, donc c'est clairement une forme de haine vis-à-vis d'une partie de la culture.

Toi qui t'es produite à l'international, penses-tu que la France soit tolérante envers la musique électronique ?

Ça dépend des milieux. Je viens de la free party mais aussi de la rave. La rave, c'est différent : c'est le milieu légal. À partir du moment où il y a du fric, tu es tranquille. Nous, ce qu'on demande dans la free, ce n'est pas forcément une liberté totale. On a toujours besoin d'un minimum de règles, mais on n'a pas besoin d'autant de répression.

La France est d'accord pour les festivals, pour tout ce qui rapporte de l'argent, mais avec les teufs elle a un problème. Donc non, ne mentons pas : la France n'est pas tolérante envers toutes les musiques électroniques.

L.V.

DÉCOUVREZ HELEN KA EN VIDÉO



LES CHOUETTES, GARDIENNES DE NUIT

Redoutable chasseuse nocturne, la chouette fascine autant par son apparence mystérieuse que par ses capacités hors du commun. Derrière son vol silencieux, son regard perçant et son cri parfois inquiétant, se cache pourtant un allié précieux des campagnes.



Une chouette effraie à la recherche de sa proie.

Invisible le jour, silencieuse la nuit, la chouette effraie continue de fasciner autant qu'elle inquiète. Avec son masque facial blanc en forme de cœur, son plumage gris cendré teinté de brun jaune et ses longues pattes recouvertes de plumes claires, la chouette effraie a su se faire connaître en campagne. Son cri strident, parfois audible à plusieurs kilomètres, alimente encore de nombreuses croyances. Ce qui lui vaut désormais le surnom de la "dame blanche". Pourtant, derrière cette image mystérieuse se cache surtout un redoutable prédateur nocturne, indispensable à l'équilibre des campagnes françaises. « *J'ai eu la chance d'en capturer une, c'était très émouvant de l'observer d'aussi près. Le fait de voir sa tête et ses gros yeux permet de mieux comprendre son mode de vie* », raconte Cédric Marteau, directeur du pôle protection de la nature à la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO). Pour lui, ces oiseaux restent encore largement méconnus du grand public. « *On parle souvent de leur regard ou de leur cri, mais on oublie leurs capacités d'adaptation incroyables.* » « *Les chouettes, ainsi que les hiboux, ont progressivement adapté leur mode de vie afin de mieux survivre dans leur environnement* », explique Cédric Marteau. Leur vue, très performante dans la pénombre, leur permet de détecter les mouvements les plus discrets. Mais leur véritable force reste leur ouïe.

TIRER PROFIT DE L'OBSCURITÉ POUR CHASSER

À l'association Chene, à Allouville-Bellefosse dans le pays de Caux, Guillaume Baules soigne régulièrement plusieurs espèces de rapaces

nocturnes dans ce centre de sauvetage pour animaux sauvages. « *Les chouettes chassent uniquement la nuit, pas au crépuscule* », précise-t-il. Selon lui, chaque espèce possède son propre territoire et ses habitudes. « *La chouette hulotte vit surtout en milieu forestier et niche dans les arbres. La chouette effraie, elle, s'installe davantage dans les greniers et les bâtiments agricoles, ajoute le soigneur animalier. Elle chasse principalement dans les champs, mais aussi un peu en forêt.* » Quant à la chouette chevêche, plus petite et vulnérable, elle évite justement les espaces boisés. « *Elle ne va pas en forêt parce qu'elle peut devenir la proie de la hulotte.* » Pour capturer leurs proies dans l'obscurité totale, les chouettes disposent d'un système auditif redoutable. « *Leurs oreilles se situent au niveau du cou, ce qui leur permet de localiser*



Un petit duc sur sa branche.

très précisément les sons », explique Guillaume Baules. Certaines espèces sont capables de repérer un simple bruissement sous les feuilles ou dans l'herbe haute avant même de voir leur proie. Une précision renforcée par leur disque facial, qui agit comme une parabole naturelle en dirigeant les sons vers leurs oreilles. Mais l'un des secrets les plus impressionnants de ces rapaces reste leur capacité à voler sans bruit. « *Leurs plumes sont en peigne, comme du velours collé entre elles, détaille le soigneur. Cela réduit énormément le bruit pendant le vol.* » Grâce à cette structure unique, les chouettes peuvent approcher un mulot à quelques centimètres sans être détectées.

SAUVEGARDE DES CHOUETTES EN FRANCE

Mais de nos jours, l'activité humaine fragilise fortement les rapaces nocturnes. « *Ils rencontrent énormément de difficultés aujourd'hui* », alerte Cédric Marteau. La circulation routière représente l'une des principales menaces. Attirées par les bas-côtés où se déplacent les petits rongeurs, les chouettes chassent souvent à proximité des routes. « *Elles se placent dans des zones dégagées pour voir passer les mulots. Mais lorsqu'elles plongent sur leur proie, elles se retrouvent éblouies par les phares des voitures.* » Résultat : des dizaines de milliers de collisions chaque année en France.

La disparition progressive des haies, des vieux arbres et des bâtiments agricoles traditionnels complique également leur survie. Les lieux propices à la nidification deviennent de plus en plus rares. « *Les chouettes effraies ont besoin de cavités, de greniers ou de clochers pour se reproduire* », rappelle Guillaume Baules. Avec la rénovation des bâtiments anciens et la fermeture des accès, beaucoup d'espèces perdent leurs refuges historiques. Dans les centres de sauvegarde, les prises en charge

se multiplient. En 2025, l'association Chene a recueilli 32 chouettes effraies, 22 chevêches et 38 hulottes. Des chiffres qui illustrent l'ampleur des difficultés rencontrées par ces oiseaux de nuit. Face à cette situation, plusieurs associations tentent de renforcer la protection des rapaces nocturnes. La Ligue pour la protection des oiseaux développe notamment des programmes d'installation de nichoirs dans plusieurs régions françaises. « *À travers toute la France, on espère mettre en place 3 000 dispositifs*, explique Cédric Marteau. *Ce sont des sites d'accueil pour ces espèces, mais aussi un moyen de mieux les observer et de sensibiliser le public.* »

Car au-delà de leur image mystérieuse, les chouettes jouent un rôle écologique majeur. En régulant les populations de rongeurs, elles participent naturellement à l'équilibre des écosystèmes agricoles. Une seule chouette effraie peut capturer plusieurs milliers de mulots par an. « *Ce sont des auxiliaires précieux pour les agriculteurs* », rappelle Guillaume Baules.

CAMILLE GASLY

UN OISEAU MAUDIT ?

Au Moyen Âge, les chouettes inspirent souvent la méfiance. Oiseaux nocturnes au cri inquiétant, elles sont associées aux ténèbres, à la mort et aux mauvais présages. Dans l'imaginaire chrétien, leur goût pour l'obscurité symbolise aussi l'éloignement de la lumière divine et de la vérité. Certaines croyances populaires les relient même à la sorcellerie et aux forces maléfiques.

LE GRAND SOMMEIL DES ANIMAUX SAUVAGES

L'HIBERNATION DU HÉRISSEON



En hiver, les animaux sauvages se retrouvent avec moins de nourriture qu'à l'accoutumée. Dans le cas du hérisson, il ne peut pas migrer comme les oiseaux, donc il hiberne plusieurs mois. Ses fonctions vitales ralentissent : « *Sa température habituellement située entre 35/36 °C peut descendre jusqu'à 1 °C. Ses pulsations vont également diminuer, passant de 280 pulsations par minute à seulement 5* », développe Clémentine Mottet, capacitaire et bénévole en charge de la protection des hérissons en Seine-Maritime. Cet animal nocturne ne peut hiberner que s'il fait 400 g minimum sinon il ne survivra pas à la phase d'hibernation. Toutefois, à cause du réchauffement climatique, cette période se voit menacée. « *Dans le Midi-Pyrénées, les animaux hibernent de moins en moins, voire plus du tout. Cet hiver, les hérissons dont je me suis occupée se réveillaient toutes les semaines, ce qui n'arrivait pas il y a deux ou trois ans* », constate la bénévole.

Longtemps considéré comme un animal sauvage vivant loin des hommes, l'ours modifie de plus en plus ses habitudes pour s'adapter à la présence humaine. Malgré cela, un phénomène revient régulièrement : « *Les animaux se montrent davantage la nuit que le jour. L'activité humaine joue un rôle important* », explique-t-elle. Un constat partagé par Patrick Leyrissoux, coordinateur ours pour l'association Ferus. « *Les humains sont leur prédateur numéro un, rappelle-t-il. C'est pourquoi l'animal est naturellement actif au crépuscule ou tôt le matin.* »

Pour éviter les rencontres, les ours adaptent donc progressivement leur rythme de vie. Contrairement aux autres animaux nocturnes, l'ours ne possède pas une vision particulièrement performante dans l'obscurité. « *Il compense grâce à des sens très développés, notamment l'ouïe et l'odorat avec l'organe de Jacobson* », évoque Laura Trusas, responsable animalière du Parc'Ours (Pyrénées-Atlantiques). C'est un outil sensoriel qui permet d'analyser les odeurs sur 3 kilomètres. Pendant son hibernation, sa température baisse peu et il peut se réveiller facilement si un danger approche ou pour changer d'endroit. Il ne mange presque plus, mais son organisme reste actif. « *Il va avoir une adaptation physiologique. C'est-à-dire qu'il ne va pas se nourrir, ni déféquer*, précise Patrick Leyris-

soux. *Cette période dure en moyenne de début décembre à mars, et un peu plus tard pour les femelles.* » Toutefois, avec le dérèglement climatique, ce mode de vie risque de changer. « *L'ours se projette selon le début du printemps. S'il s'étend, l'animal restera éveillé plus longtemps* », argumente Patrick Leyrissoux.

L'HIBERNATION DE L'OURS



LA LÉTHARGIE DES AMPHIBIENS

Les amphibiens ne sont ni en hibernation, ni en hibernation. Ils sont en phase de léthargie. « *La température corporelle des amphibiens va dépendre de la température extérieure*, explique Cédric Baudran, animateur du réseau herpétofaune de l'Office national des Forêts (ONF). *Leur but est donc d'échapper au gel en se mettant à l'abri dans des marais ou sous le sol* ». Dans l'idéal, il leur faut une température moyenne de 13 °C.

Durant la période hivernale, les amphibiens dont la reinette verte vont avoir un mode de vie au ralenti. « *Les enzymes ne fonctionnent pas, ce qui empêche la digestion* », ajoute Cédric Baudran. En automne, certaines espèces vont donc faire des réserves de graisse sans pour autant se remplir le ventre, sinon cela va provoquer des nécroses. Cette période hivernale dure de novembre à mars, selon le département. « *C'est pourquoi au début du printemps on entend souvent le chant de la rainette verte* », explique-t-il. Les amphibiens se réveillent et reprennent leur train de vie. Seul bémol, cette période est de plus en plus courte, ce qui influence directement la durée de vie de ces animaux. « *D'ici quelques années, elles ne vivront que jusque 12 ans au lieu d'une quinzaine d'années* », affirme Cédric Baudran.

CAMILLE GASLY



À terre, la nuit marque une pause. En mer, elle ne change rien. Pendant son premier Vendée Globe en 2025, bouclé à la 16^e place après quasiment trois mois de navigation en solitaire, Benjamin Ferré a vécu au rythme de siestes de quelques minutes, d'alarmes permanentes et d'une vigilance constante. Le skipper de l'Imoca¹ Monnoyeur a parfois vu son cerveau vaciller.

Comment parvient-on à dormir pendant une course comme le Vendée Globe ?

Le Vendée Globe dure trois mois. Je dors en moyenne entre quatre et cinq heures sur 24, réparties en petites siestes de 20 à 45 minutes. En mer, on ne distingue plus le jour et la nuit. Physiologiquement, on est plus fatigué la nuit, mais pour dormir, il faut surtout que les conditions soient réunies.

Quelles sont ces conditions ?

Il ne faut pas de trafic autour du bateau : pas de cargo, pas de risque de collision. Le vent doit aussi être stable. Si son orientation change, on doit modifier les réglages ou manœuvrer. On dort quand on sait qu'on pourra garder le même cap pendant au moins 40 minutes.

Comment sécurisez-vous ces périodes ?

On a plusieurs alarmes à bord : radar, AIS², systèmes pour le vent ou les collisions avec les autres bateaux... Un jour, sur le Vendée Globe, en plein milieu des mers du Sud, tous les dispositifs étaient en route. Et, en fait, le vent est resté hyper stable. Moi, je n'avais pas mis de réveil à ce moment-là. J'ai pu dormir pendant neuf heures d'affilée, c'était incroyable ! Le bateau n'a jamais été aussi rapide, car les réglages étaient bons.

A contrario, si les conditions ne sont pas réunies pour dormir, que se passe-t-il ?

L'être humain est incapable de ne pas dormir pendant 24 heures plusieurs jours de suite. On perd en lucidité... J'ai déjà eu des hallucinations, à cause de la fatigue : j'entendais sans cesse le jingle de MSN Messen-



En 2025, Benjamin Ferré participait pour la première fois au Vendée Globe. © Lou Kevin Roquais

LE TOUR DU MONDE EN 85 NUITS DE BENJAMIN FERRÉ

Pendant trois mois de course autour du monde, le skipper Benjamin Ferré a appris à dormir par fragments. Hallucinations, micro-siestes et alarmes en continu : le navigateur raconte son sommeil chamboulé pendant son premier Vendée Globe.

ger ! Lorsque, sur une journée entière, les conditions ne sont pas réunies, je me débrouille pour faire des micro-siestes — dix minutes par-ci, dix minutes par-là —, j'essaie de cumuler au moins deux heures de sommeil dans la journée, pour ne pas être dans le rouge. J'y ai été une fois : j'avais une voile qui était accrochée à l'avant de mon bateau, je pensais que c'était un co-skipper, que quelqu'un naviguait avec moi. Je lui demandais de venir prendre la barre, puis j'allais me coucher. Sauf qu'il n'y avait personne...

« Je pensais que quelqu'un naviguait avec moi. Je lui demandais de venir prendre la barre, puis j'allais me coucher. Sauf qu'il n'y avait personne... »

Benjamin Ferré, navigateur

La navigation de nuit change-t-elle votre manière de naviguer ?

J'adore la nuit. On ne voit rien, donc on est beaucoup plus attentif à nos autres sens, avec l'écoute des bruits du bateau. Les étoiles nous éclairent, le bateau file dans l'obscurité. Parfois, je trouve que ça fait moins peur la nuit car je ne vois pas la taille des vagues, c'est rassurant. Et puis, on identifie mieux les autres navires, car ils ont des feux de navigation. On les voit de loin.

Comment le corps et l'esprit se réadaptent-ils au retour à terre ?

Les premières nuits après le Vendée Globe, je me réveillais beaucoup : j'avais l'impression d'être encore sur le bateau. J'ouvrais la fenêtre car je pensais que je devais aller manœuvrer. Ton cerveau met du temps à se souvenir qu'il est à terre et non plus en mer. Quand tu as passé trois mois tout seul sur ton bateau, c'est difficile de reconnecter. Puis, j'avais du mal à dormir dans un lit, parce que ça ne bougeait pas. J'ai mis au moins quinze jours avant de retrouver un sommeil normal.

Quelle nuit vous a le plus marqué pendant ce Vendée Globe ?

Avant le passage du Cap Horn, la direction de la course nous avait signalé par satellite des icebergs dans la zone. Je n'avais qu'une seule peur, c'était de m'en prendre un. Je naviguais à plus de 45 km/h de nuit, perdu au milieu de l'océan, loin de la terre. Si je me tapais ce truc-là, le bateau coulait. J'étais complètement alerte. Au milieu de la nuit, j'ai vu un énorme morceau de glace au loin, éclairé par la lune. J'étais à la fois excité de m'approcher d'un iceberg, je rêvais d'en voir un dans ma vie, mais en même temps, j'avais très peur. C'était une nuit entre la magie absolue et l'angoisse de le percuter.

PROPOS RECUEILLIS PAR LOLA GAUTIER

1. Imoca : International monohull open class association
2. AIS : L'Automatic identification system permet la transmission de messages entre bateaux à partir d'émetteurs-récepteurs de signaux radio et GPS.



L'Imoca Monnoyeur au cœur de la nuit. © D.R.

FLORIAN ARTIÈRES, UNE PERTE DE REPÈRES POUR AFFRONTÉ LA FOURNAISE

Top départ sur l'île de la Réunion, la Diagonale des fous s'élanche chaque année durant le printemps austral. Un ultra-trail de 180 km et plus de 10 000 mètres de dénivelé, que les meilleurs coureurs de la planète ne parcourent pas en moins de 25 heures. Le 18 octobre dernier, parmi les « fous », Florian Artières, 29 ans, originaire de Millau. Habitué des courses pédestres de l'extrême, il sait qu'il va devoir affronter l'enfer de la nuit lors de son périple mais ça ne lui fait pas peur. « Souvent, je m'entraîne le soir, ça ne me dérange pas. J'aime bien la nuit, les sens sont découplés et c'est calme. » La course commence une fois le soleil couché. Dans ces conditions, l'environnement ne se voit pas. Il s' imagine. Les appuis sont plus



déliés pour les coureurs, d'autant que le parcours est assez accidenté. Mais rien d'insurmontable pour l'Aveyronnais, endurci aux entraînements autour de Millau et du Larzac, qui a toute confiance en ses capacités athlétiques.

« LA GESTION DE L'EFFORT EST PLUS COMPLIQUÉE »

Sur l'île de l'océan Indien, le vrai problème, c'est la perception du temps. « La nuit, on n'a pas de notion de l'heure, la gestion de l'effort est plus compliquée », analyse Florian Artières. Il faut attendre le lever du jour à 6 heures pour retrouver une certaine motivation après avoir passé huit heures face à soi-même. Pour Florian, c'est un moment exceptionnel malgré les heures de doute et de souffrance puisqu'il arrive sur le cirque de Cilaos, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Second round à 19 heures à l'approche de la tombée de la nuit. Florian reprend sa lampe frontale mais se rend compte qu'elle est en rade. Il s'en mord les doigts, l'éclairage n'a pas supporté être poussée à sa puissance maximale pendant plusieurs heures. Le Millavois se voit obligé de naviguer entre les coureurs qui l'entourent pour s'éclairer. Une fois arrivé au point de ravitaillement, il récupère son matériel de secours et poursuit son chemin. Après près de 30 heures d'effort, Florian Artières met fin à son calvaire à 3 heures du matin.

BAPTISTE KOULLA

Florian Artières est un habitué des courses de l'extrême.

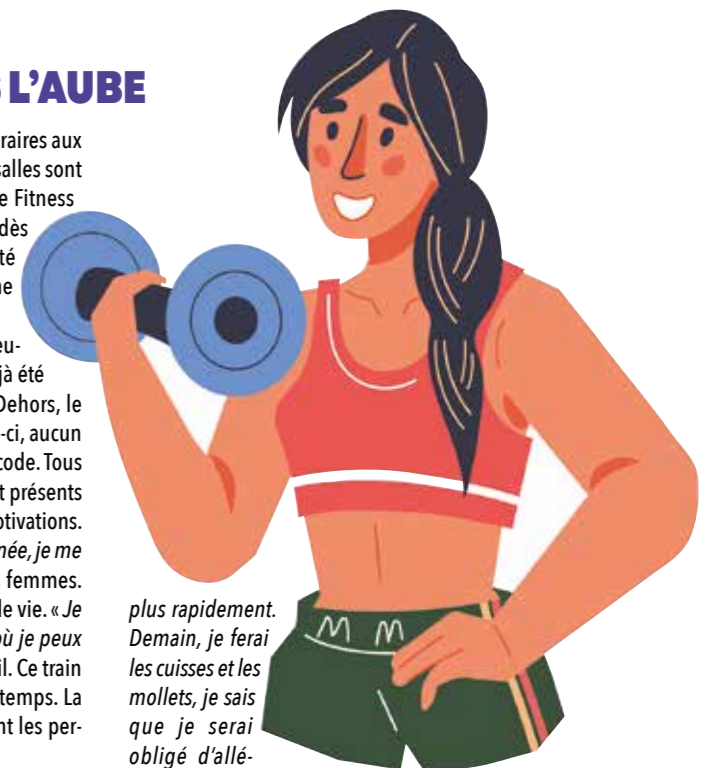
J'AI TESTÉ POUR VOUS LA SALLE DE SPORT DÈS L'AUBE

De nombreuses salles de sport adaptent mieux leurs horaires aux habitudes de leurs adhérents. Chez Basic-Fit, certaines salles sont ouvertes 24 heures sur 24. D'autres enseignes comme Fitness Park, On Air ou Keep Cool accueillent leurs membres dès 6 heures du matin et jusqu'à 23 heures. J'ai donc testé pour vous ces séances aux horaires décalés, avant même le lever du soleil.

Le réveil sonne à 5 h 45. Cinq minutes plus tard, le deuxième finit enfin par me tirer du lit. Mes affaires ont déjà été préparées la veille : jogging, brassière, sac de sport. Dehors, le trajet est calme, les rues encore désertes. À cette heure-ci, aucun employé à l'accueil. Pour entrer, il faut scanner son QR code. Tous les matins, à la même heure, les mêmes adhérents sont présents sur place. À cette heure-là, chacun a sa routine et ses motivations. « J'aime bien me dépenser avant de commencer ma journée, je me sens plus légère », raconte Martine dans les vestiaires femmes. Pour Eliott, étudiant à Secin, c'est à cause de son train de vie. « Je suis en stage en ce moment donc c'est le seul horaire où je peux venir. J'ai envie de m'entretenir avant l'été », plaisante-t-il. Ce train de vie n'est pas seulement une question d'emploi du temps. La pollution mais aussi la chaleur influencent grandement les performances sportives.

MOINS DE PERSONNES LE MATIN

Dans mon cas, aller à la salle de sport, notamment les mois d'été, se limite à deux créneaux horaires, pour des raisons de santé respiratoire. Soit très tôt le matin, soit tard le soir. Ce matin-là, je décide de partir sur une séance dos-triceps. Surprise : je ne suis pas la seule à avoir eu cette idée. Quelques mètres plus loin, Eliott enchaîne lui aussi les exercices pour le haut du corps. L'avantage le matin, c'est que l'on peut chacun se mettre à une machine différente. En heure de pointe, on est obligé de tourner avec les autres clients si on veut faire toute sa séance. « Avec cette chaleur, les séances bas du corps font augmenter encore plus le rythme cardiaque et je m'essouffle



plus rapidement. Demain, je ferai les cuisses et les mollets, je sais que je serai obligé d'alléger les charges », développe-t-il. Après une heure de musculation, je termine la séance sur un tapis de marche : dix minutes à 3,5 km/h avec une inclinaison de 10 %. Petit à petit, la salle se remplit. Le bruit des machines couvre désormais la musique diffusée dans les enceintes. En l'espace d'une heure, près d'une trentaine de personnes ont franchi les portes.

À 7 heures du matin, l'ambiance n'a plus rien à voir avec celle de mon arrivée. Le calme des premières minutes a laissé place à l'agitation habituelle d'une salle de sport. Finalement, malgré le réveil difficile, ces séances matinales ont un avantage : celui de commencer la journée au calme avant tout le monde.

CAMILLE GASLY

CES ARTISTES QUI CRÉENT LA NUIT

Graffeur, écrivain et rappeur, la nuit lie ces trois hommes. Elle leur offre liberté, calme et inspiration. Ils n'en ont pas peur, ils s'en servent pour créer.

« LA NUIT, ON DEVIENT UN PEU BATMAN, ON A L'IMPRESSION D'ÊTRE LE **PRINCE DE LA VILLE** »

J'ai deux casquettes, une légale et l'autre illégale. » Le jour, Thomas Lussaert graffe. Il est président de l'association Freecadences, qui organise et réalise fresques participatives et ateliers artistiques dans la MEL (Métropole Européenne de Lille). La nuit, Thomas tague. Sans autorisation. « J'ai un nom et je le laisse un peu partout. La nuit, on devient un peu Batman, on a l'impression d'être le prince de la ville, raconte Thomas, qui a débuté cette activité au début des années 2000. Ce qui se passe le soir, ça permet de gagner en "street crédibilité", on montre ce dont on est capable aux aînés. »

Car le but, c'est d'être vu. L'homme de 46 ans explique qu'avant de se mettre à taguer, il cherche les spots où il y a le plus de passage et où son œuvre sera donc la plus vue. Un travail de recherche qui n'a parfois lieu que quelques heures avant de passer à l'action. « Quand un endroit est disponible, il ne faut pas trop tarder. Il faut être le premier sur les lieux parce qu'il y a de la concurrence. »

DU RESPECT ET DES COPAINS

Une fois peint, un nom ne peut être recouvert par un autre vandale. « Il y a des règles, précise Thomas. Si tu

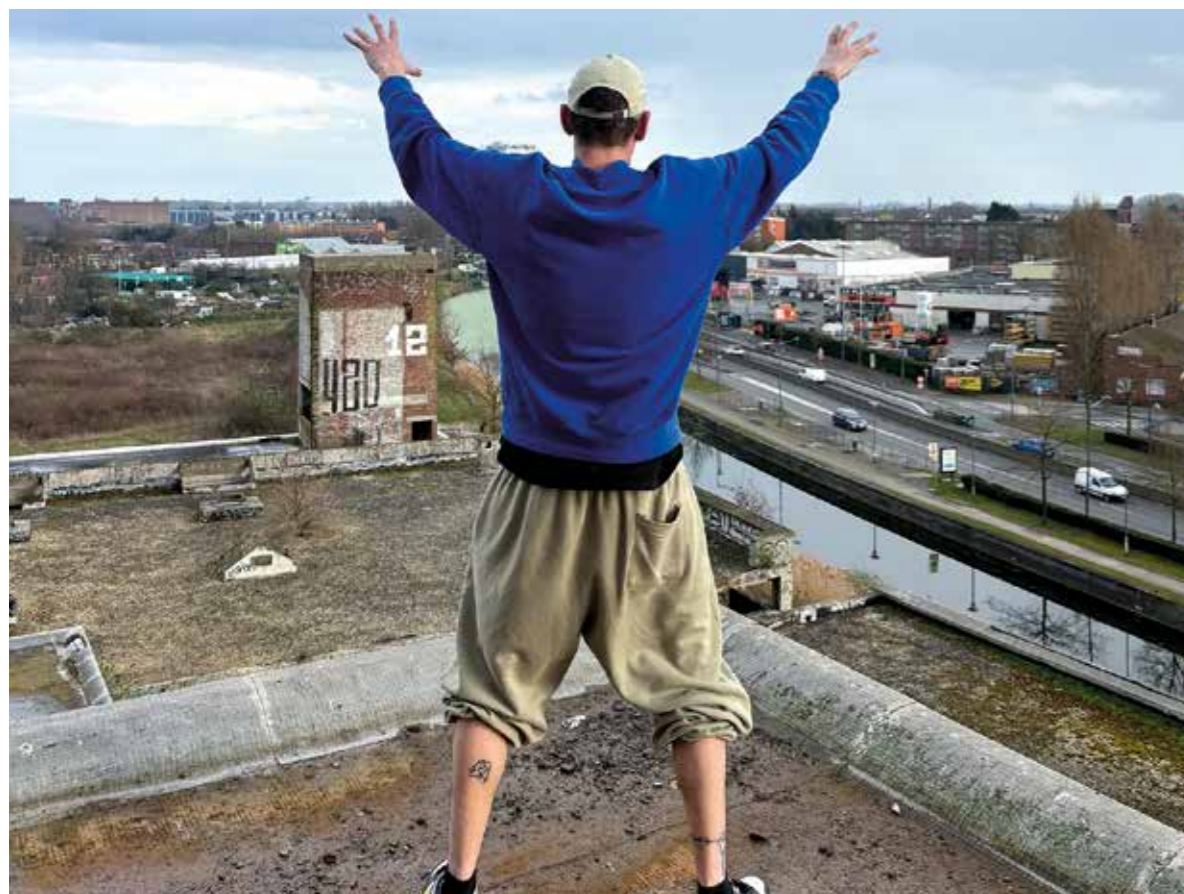
t'amuses à recouvrir le nom d'un autre sans faire quelque chose de plus grand ou de plus beau, tu vas vite être retrouvé et tu ne referas pas deux fois la même erreur. »

Ces soirées, il ne les passe généralement pas seul. Thomas raconte que bien souvent, il sort taguer avec des amis, après un apéritif et un début de soirée festif.

« C'est tout un mood. Quand on part, on est trois ou quatre copains, l'ambiance est sympa. » Vers 1 heure du matin, armés de rouleaux, pinceaux et bombes, ils rejoignent les spots déjà sélectionnés. « Tout le monde dort profondément à cette heure-là, on a moins de chance de se faire attraper. » Pour échapper à la répression, Thomas et les autres peintres nocturnes ont plusieurs stratégies. « On adore les soirées où la police est occupée, comme pendant la coupe du monde par exemple. Quand on sort, on ne met pas de cagoule parce que ça fait un peu trop, mais on met casquette et capuche par dessus, et on est habillés tout en noir bien sûr. » Stratégies qui n'ont pas empêché Thomas de faire de la garde à vue, « quelques fois », confie-t-il.

Si Thomas a remarqué un baisse de la vigilance policière à l'encontre des artistes nocturnes ces dernières années, il reste méfiant. « Le pire c'est les trains. Il faut payer le coût de nettoyage si tu es pris, et c'est 4 000 € par wagon. Si tu en as tagué plusieurs centaines comme certains le font, tu peux être endetté à vie. »

AXEL GALLET



Thomas était basketteur professionnel dans les années 2000. © Thomas Lussaert.



« J'ÉCRIVAIS À LA MAIN POUR NE PAS **RÉVEILLER** MA FAMILLE AVEC MA MACHINE À ÉCRIRE »

« La nuit, il y a un moment de fatigue où le cerveau disjoncte et où il est plus près du fantastique. On écrit des choses qu'on n'aurait pas écrit la journée. » Gérard Demarcq-Morin a 75 ans. Cheveux gris et bouclés, lunettes rondes et air rêveur, c'est l'archétype de l'écrivain. De ses 25 ans à son départ à la retraite, Gérard a couché sur le papier une vingtaine de romans historiques et fantastiques principalement la nuit. Il est notamment l'auteur du *Marais du diable*, des *Ensorcelées de Ryssel* et de *La Mermine de Bruges*, aux éditions Libertés.

Au début, le Nordiste grattait pendant qu'il travaillait. Il faisait les trois-huit dans une usine d'incinération de déchets ménagers. « Deux semaines sur trois, je passais une partie de ma journée de travail la nuit, se souvient-il. C'était un métier qui me laissait pas mal de temps libre, j'en profitais pour écrire. » Alors chaque soir, tout en vérifiant le bon fonctionnement des machines, Gérard noircissait des pages blanches.

Il s'est souvent demandé s'il aurait commencé à écrire sans avoir travaillé la nuit. Il n'a pas trouvé de réponse, mais a développé une certaine idée du talent et du destin : « Je pense que beaucoup de personnes ont des dons qu'ils ne trouvent pas forcément. Moi j'ai trouvé le mien grâce à ce travail. »

LA RONDE DE NUIT

Après une quinzaine d'années sous ce rythme, Gérard change d'emploi et travaille en mairie. Le jour donc. Pas suffisant pour décourager l'auteur d'écrire la nuit. « Après ma journée de travail, j'allais me coucher tôt, raconte l'écrivain. Je me réveillais à

deux heures du matin, j'écrivais quelques heures et j'allais me recoucher. » Une manière de travailler qui a demandé des adaptations. « J'écrivais à la main sur du papier pour ne pas réveiller [ma famille] avec ma machine à écrire, sourit Gérard. J'ai essayé une ou deux fois avec la machine mais on m'a vite disputé. » Si le Nordiste s'obstinait à gratter la nuit, c'est parce qu'il n'y arrivait pas le jour. « L'écriture de nuit, ça isole. On n'a plus de contact avec la vie courante, précise-t-il. Pendant longtemps, j'ai eu besoin de ce sentiment. » Cette solitude va bien avec le tempérament de Gérard. « Je me suis construit dans l'ennui, j'aimais bien être tout seul, qu'on me laisse tranquille. C'est en m'ennuyant que j'ai appris à imaginer et à me construire un monde. » En partant à la retraite, Gérard a vu ses habitudes changer. Plus besoin de solitude, d'isolement. « Avec l'expérience, je n'ai plus besoin de ce sentiment que je ressentais la nuit pour écrire. De toute façon, aujourd'hui, je ne serais plus capable de me réveiller en pleine nuit comme avant. » Il aura donc fallu attendre la retraite pour que Gérard fasse enfin ses nuits et gratte le jour.

AXEL GALLET

« Je me suis construit dans l'ennui. »

Gérard Demarcq-Morin, auteur

« ON PEUT **S'ENFERMER** À DEUX DE 23 H À 5 H ET NE PAS SE PARLER PENDANT 3 H »

L'histoire d'amour entre Maxime et la musique date du lycée. « On avait des tablettes à la place des livres pour travailler, se souvient le Nantais d'origine. Un matin, un pote est arrivé en me proposant de faire des prods¹ sur l'application qui était déjà installée sur les tablettes. » Maxpeyyy est né. Si son ami change de voie pour la vidéo, Maxime reste dans la musique et écrit des textes. Pour s'enregistrer, il s'installe dans l'abri de jardin de ses parents. « Je m'étais fait un petit studio. Je rappaï mes textes sur des prods² de beatmaker² que je trouvais sur YouTube. »

L'ENVOL DANS LA NUIT

« Je suis arrivé à Lille il y a trois ans pour les études, explique Maxime. Beaucoup de choses ont changé pour moi à ce moment-là. » Fini l'abri de jardin, le rappeur enregistrera désormais dans le salon de son appartement. « Maintenant, je suis plus libre et je peux m'enfermer toute la nuit si je veux. » Dans la capitale des Flandres, Maxime fait des rencontres et structure une équipe autour de lui. « J'ai monté mon label avec mes potes, revendique-t-il fièrement. On est entre cinq et sept et ce ne sont que mes meilleurs potes ou ma famille. J'aime bien dire qu'on fait ça en famille. »

Parmi eux, il y a un *beatmaker*². Il accompagne Maxpeyyy dans la création des morceaux, et vit de longues sessions nocturnes avec le rappeur. « On peut s'enfermer à deux de 23 heures à 5 heures et ne pas se parler pendant trois heures, raconte Maxpeyyy. Lui fait les prods et moi j'écris. Quand chacun a terminé, on travaille ensemble et on enregistre. » Pour lui, la nuit est le meilleur moment pour écrire. « La journée, le monde file, j'ai les cours, des rendez-vous, je reçois des notifications donc je suis distrait. Ça fait un peu cliché d'artiste de le dire, mais je le ressens comme ça : je suis plus inspiré la nuit. Je suis dans ma bulle, un peu coupé du monde, et j'ai vraiment le temps de m'analyser et d'aller plus loin dans mes textes. Je trouve que la nuit aide aussi à trouver des images qu'on ne trouverait pas la journée, à se poser des questions qu'on ne se poserait pas. »

Auprès de sa famille, Maxpeyyy grandit. Le 10 janvier, à l'occasion de la sortie de son premier album *PLUS TARD C'EST MAINTENANT*, Maxime organise un concert dans la salle parisienne qui a vu Édith Piaf faire ses débuts : La Java. « Le live, c'est ce que je préfère, confie le rappeur. Et bien souvent c'est le soir, les gens sont dans un autre mood, ça change vraiment d'un concert à 15 heures. »

AXEL GALLET

1. Une *prod* est une instrumentale, la musique sur laquelle le rappeur rappe.

2. Un *beatmaker* est celui qui compose les *prods*.



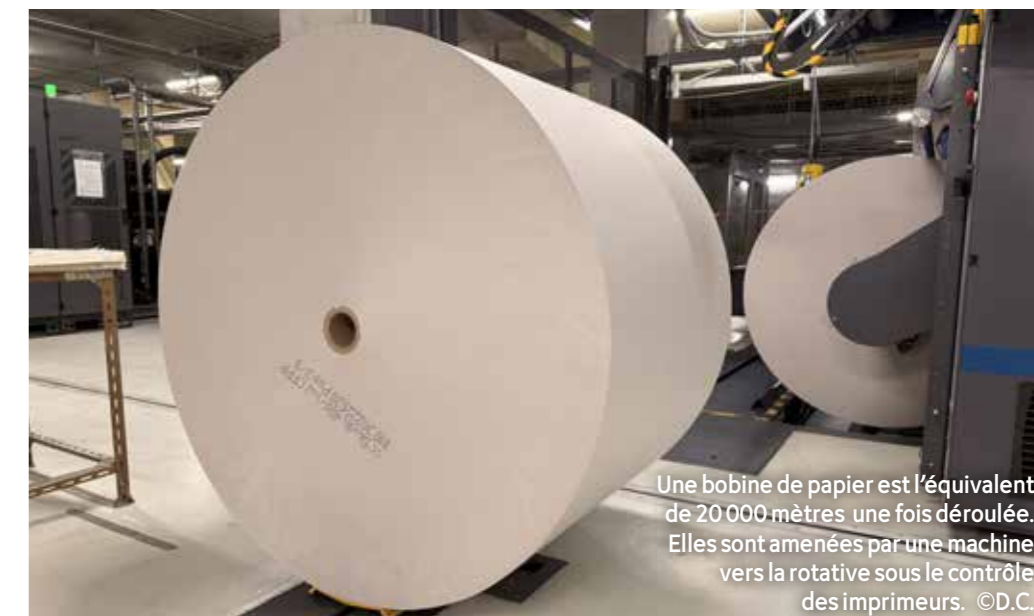
Avec ses textes, Maxpeyyy chante les rêves, la famille et l'amour. © Maxpeyyy



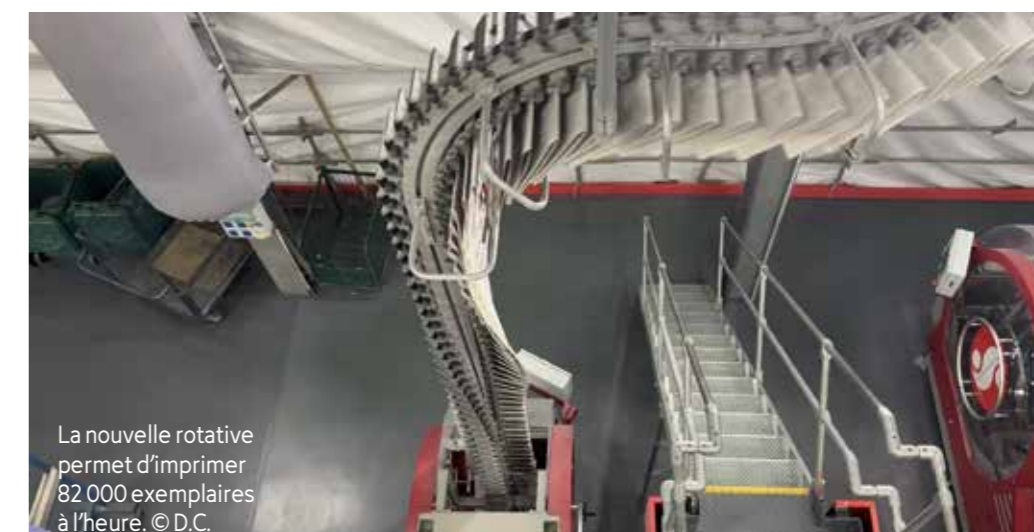
Matthieu Le Gall, Michaël Perronno et Gaëtan Corbel sont les visages de la nuit au *Télégramme*. Ils ont désormais à leur disposition une rotative ultra technologique. © D.C.



Les immenses tours de papier assurent un stock de six semaines. Le papier est stocké à température ambiante. © D.C.



Une bobine de papier est l'équivalent de 20 000 mètres une fois déroulée. Elles sont amenées par une machine vers la rotative sous le contrôle des imprimeurs. © D.C.



La nouvelle rotative permet d'imprimer 82 000 exemplaires à l'heure. © D.C.

IMPRESSIONS DE NUIT

À l'heure où les journalistes dorment (théoriquement) à poings fermés, les rotatives s'éveillent. Chaque nuit à Morlaix, une poignée de personnes produit les 150 000 exemplaires du *Télégramme* dans une imprimerie parmi les plus modernes d'Europe.

Deux heures du matin, près du port de Morlaix (Finistère). Les rotatives tournent à plein régime. Plusieurs éditions du journal *Le Télégramme* sont déjà en route vers les points de vente. Le travail a commencé bien plus tôt. Alors que vers 19 heures, les bureaux se vident, Gabriel Tanguy et Jean-Michel Signor dirigent la « Tour », le poste de coordination central du journal. Ils reçoivent, ajustent et effectuent une

dernière vérification des pages locales. Aux alentours de 20 h 30, l'éditeur du soir des éditions les plus lointaines (Vannes et Lorient sur les 19 au total) livre les copies. « Ce sont celles que l'on vérifie le moins, car elles sont les premières à être imprimées », confie Gabriel Tanguy. Ce soir-là, il a été obligé de rappeler à l'ordre l'édition de Lorient, la livraison étant trop tardive. Dans la rédaction, les couloirs sont vides. La lumière est basse et le silence n'est interrompu que par les clics du clavier. Jean-Michel Signor ajuste la une du journal. L'ascenseur redescend

vers le rez-de-chaussée du siège. 21 heures, les employés de l'imprimerie commencent à préparer les machines pour le coup de feu de 23 heures. Matthieu Le Gall, responsable de production, dirige les opérations. Près de 150 000 exemplaires seront produits en trois heures d'impression. Une bobine de papier est l'équivalent de 20 kilomètres si elle était déroulée. « On passe entre quinze et vingt de ces bobines par soir », affirme Matthieu Le Gall. Quelque 300 kilomètres soit un million de crêpes alignées côte à côte.

UNE ROTATIVE FLAMBANT NEUVE

À sa disposition, une rotative de dernière génération, mise en service en 2022. « C'est l'une des plus modernes d'Europe », explique Anne Burel, rédactrice en chef adjointe. Un choix à contre-courant du reste de la presse française, où de nombreuses rotatives dépassent les vingt ans d'exploitation. Elle devrait être l'une des dernières

rotatives *offset* neuves en France. Fabriquée par l'allemand Manroland, la bête mesure 27 mètres de haut et 22 mètres de large. Son poids avoisine les 520 tonnes. Les plaques *offset* n'utilisent plus de produits chimiques et 70 % du papier utilisé est recyclé. Deux éditions peuvent également être imprimées en même temps.

Les anciennes rotatives dataient de 1996 et 2001 et sont aujourd'hui en cours de démontage. Pour les employés de l'imprimerie, il a fallu un temps d'adaptation. « On a mis un an et demi pour bien la connaître », avoue Michaël Perronno, imprimeur. La nouvelle rotative a réduit l'effectif. « On était dix-huit, désormais on est neuf », lâche Matthieu Le Gall. C'est un choix stratégique pour un journal de PQR.

La machine bénéficie de nombreuses automatisations, elle est notamment équipée de caméras qui contrôlent tout. « C'est plus robotisé. Avant, on avait plus la main, elles étaient plus humaines. Aujourd'hui, ce sont davantage des manipu-

lations de vigilance », regrette David Creach, l'un des imprimeurs.

LES HORAIRES DE JOUR ? PLUS JAMAIS !

À plein régime, elle est capable de sortir 22 journaux par seconde, soit 82 000 à l'heure. « Par nuit, on gagne une heure de production, on le ressent énormément », juge David Creach. Avec 28 ans de travail de nuit, il connaît tous les rouages : « Pour tenir, il faut une bonne hygiène de vie. Pratiquer un sport et prendre soin de son alimentation. La première déviance, on la paye cash ». Gaëtan Corbel appuie le propos : « On ne tient pas autant d'années de nuit sans cela. Les mecs seraient rincés ».

Ce soir-là, ils sont quatre à gérer la logistique. Ils sont unanimes, impossible de repasser au travail de jour. « Une fois, on a eu une formation avec des horaires 8 h - 12 h et 14 h - 17 h. C'était horrible ! Quand tu finis ta journée, tu n'as le temps de ne rien faire », commente Gaëtan Corbel. Il trouve beaucoup d'avantages à être un noctambule : « Je garde une vie sociale. Je peux aller chercher mes enfants à l'école, les amener à leurs activités ou encore les aider pour les devoirs. C'est aussi pratique pour les rendez-vous chez le médecin ou à la banque ».

Michaël Perronno a derrière lui 21 ans de travail de nuit, dont trois au *Télégramme*. Il vit à Lorient et réalise l'aller-retour tous les jours. Le rythme de vie lui convient, même s'il

est chef d'équipe des impressions de jour. « Je dors entre quatre heures et cinq heures », confie-t-il. La nuit amène quelques situations cocasses. Le jour, la *hotline* de la rotative en cas de problème est en Allemagne. La nuit, c'est en Australie. « Il faut maîtriser le langage et le vocabulaire dans une autre langue », sourit Michaël Perronno.

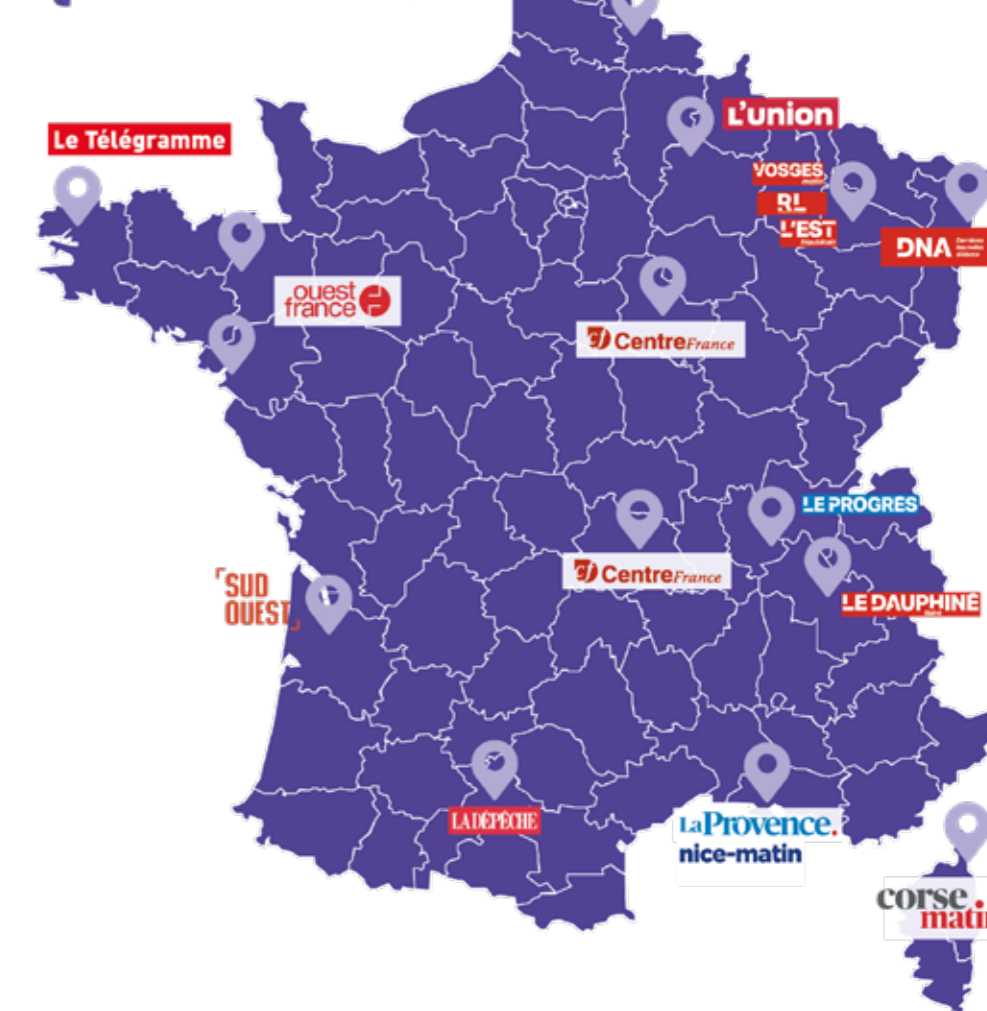
MISSION : AVANT 7 H EN BRETAGNE

En parcourant l'imprimerie, l'odeur d'encre remplit les narines. Dans la réserve de bobines, d'immenses tours de papiers s'érigent. « Il y a environ six semaines de stock. On conserve le papier à température ambiante », indique Matthieu Le Gall.

Dans le hall des expéditions, les journaux arrivent depuis le plafond sur une chaîne. Ils sont empaquetés pour être avant 7 heures dans les points de vente ou chez les particuliers. Les paquets sont réalisés au nombre exact commandé. « C'est quelque chose que beaucoup nous envient », assure le responsable de la production. Au bout de la chaîne, le ballet des camions démarre. Alors que l'aube se lève sur Morlaix, les machines se taisent. Le travail de nuit s'achève. Les premiers journaux s'apprentent à être ouverts par les lecteurs, sans imaginer ce qu'il a fallu de mains et de nuit pour leur livrer.

DONATIEN COMPEYRON

MÉDIAS DE PQR QUI IMPRIME OÙ ?



RETOUR VERS LE FUTUR : LE QUOTIDIEN DE L'AVIATION

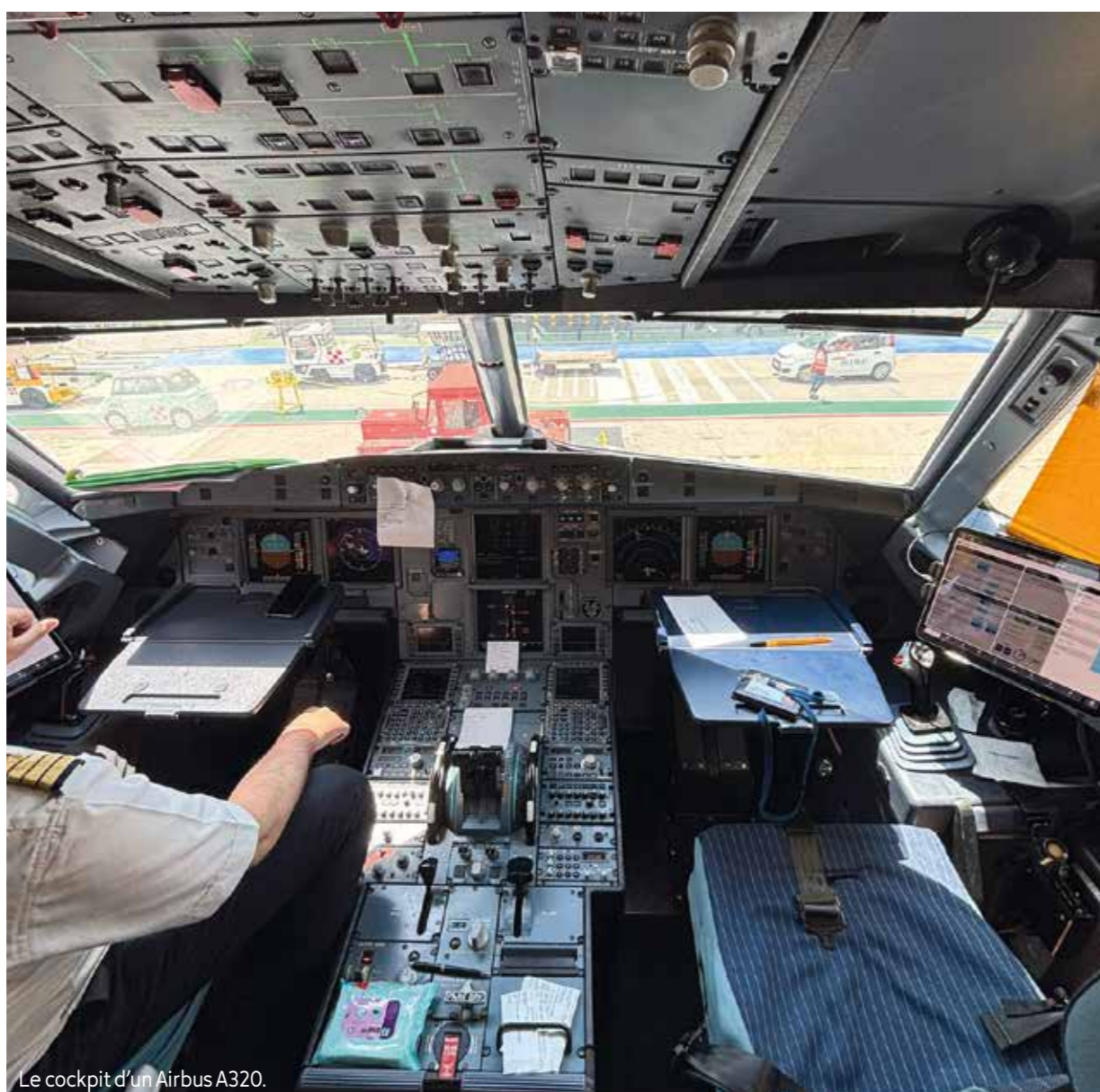
Décalage horaire permanent, cycles de sommeil perturbés et fatigue profonde qui s'installe... Exercer à bord d'un avion de ligne n'est pas de tout repos.

Ciel bleu, destinations paradisiaques et appel de la liberté : travailler dans un avion en a déjà fait rêver plus d'un. La réalité est bien moins reluisante. Être projeté dans les airs à plus de 800 kilomètres par heure dans une boîte en métal de plusieurs dizaines de tonnes n'est pas forcément sexy. Pour les long-courriers, les équipages doivent en plus composer avec les changements de fuseaux horaires. « Les vols de nuit sont très longs. C'est d'autant plus difficile dans le sens Asie-Europe parce que tu remontes dans le temps », raconte Michael*, chef de cabine steward dans une grande compagnie française. Arriver à destination le matin tout en étant parti à l'aube, ça fait des grosses journées. C'est également vrai dans l'autre sens. « Si tu as un vol long-courrier qui part à 23 h 30, tu ne t'es pas levé à 21 heures mais plutôt vers 8 ou 9 heures. Tu es allé faire du sport, tu t'es occupé de ta maison, bref, tu as une vie », explique le quinquagénaire français. « Quand j'arrive en escale, j'ai envie d'une douche, d'un lit et de dormir. Mais je ne peux pas parce que je suis en plein décalage horaire de près d'une dizaine d'heures et que je dois me régler pour le vol suivant. »

Les équipages des moyen-courriers subissent beaucoup moins les variations de fuseaux horaires, mais font face à d'autres problématiques. Le repoussement des heures de départ et d'arrivée des vols en est une. « Deux heures, c'est le nouveau minuit », plaisante Angèle*, pilote de ligne sur moyen-courrier depuis plus de dix ans. Les compagnies offrent toujours plus de vols, à des heures toujours plus matinales ou tardives, souvent au détriment du personnel navigant. « L'atterrissage, c'est le moment où je suis la plus réveillée et concentrée. Quand je finis à deux heures, je ne peux pas dormir tout de suite parce que je suis encore dedans. Ça me dérègle », indique la Française formée en Angleterre. Les vols qui décollent ou atterrissent de nuit sont les moins chers, ce qui entraîne toujours plus de demande, si bien que ce type de pratique tend à encore s'amplifier.

UN ÉPUISEMENT GÉNÉRAL

Les équipages de long et de moyen-courriers ne vivent pas tout à fait des expériences similaires, mais tout le monde subit la fatigue à des échelles différentes. Pas juste un coup de mou, une fatigue profonde, proche de l'épuisement. Cette situation est induite par des décalages horaires conséquents, mais aussi en raison de la nature du travail, très différent entre les pilotes et les stewards. « Dans les airs, je suis en surveillance de machine, en gestion d'équipage et de passagers. Il est facile de s'ennuyer, mais tu dois quand même toujours rester attentif », explique Angèle. « C'est beaucoup de responsabilités d'avoir autant de personnes à bord, ton corps se fatigue tout seul ». Pour les stewards et les hôtesses de l'air, l'épuisement se fait aussi ressentir, mais d'une autre façon. « Les



Le cockpit d'un Airbus A320.

journées sont très longues, jusqu'à douze heures, et je suis 90 % du temps debout. Être sans arrêt au service des voyageurs, ça use, je suis moins patient et plus irritable », confie Michael. « Sur long-courrier, il y a des couchettes dans les soutes et les plafonds des avions. On se relaye pour se reposer toutes les deux ou trois heures, mais ce sont plus des siestes qu'un vrai sommeil réparateur ». Après avoir fait du long-courrier pendant 17 ans, le steward n'en pouvait plus. Dès son passage sur moyen-courrier, il se rend compte de la différence. « L'énergie est revenue, je pouvais avoir des journées sans fatigue, sans nausée, sans mauvaise humeur ».

LE SOMMEIL À L'ENVERS

À force de traverser les fuseaux horaires dans les deux sens, les cycles de sommeil classiques sont complètement chamboulés. Il n'est pas rare que le cortisol, l'hormone de l'éveil, dérègle le rythme circadien (l'horloge interne du corps humain). « Mon corps n'a pas su gérer l'espace-temps », témoigne Michael. « Je tombais de fatigue, puis je me réveillais et allais courir en pensant avoir fait une nuit complète, sauf que je n'avais en réalité dormi que 30 minutes ». Suite à cet incident, le steward avait dû se mettre en arrêt pendant un mois afin que son cycle revienne à la normale. Pourtant, préserver la santé des équipages est primordial pour la sécurité. Un suivi conséquent est mis en place par les compagnies aériennes auprès du personnel navigant, surtout dans la gestion des plannings. Les jours de travail et de re-

pos obéissent à un ordre très précis, selon les règles mises en place par l'Organisation internationale et la Conférence européenne de l'aviation civile. Il n'est pas rare que des pilotes manquent des vols en raison de leur état de santé. « Si jamais on se sent trop fatigué, on ne va pas bosser », affirme Angèle. « Des plannings adaptés sont mis en place et on a du personnel médical à disposition en cas de besoin ».

ARTHUR EDELINE

* Noms modifiés

DANSE AVEC LA MARÉE

Regard affûté, courte barbe de marin et casquette abîmée par les éléments, Philippe Reux connaît la mer sur le bout des doigts. Le Granvillais a travaillé pendant trente ans au rythme des flots, de jour comme de nuit. Marin-pêcheur avec inscription maritime depuis 1994, il a longtemps connu un quotidien à bord d'un caseyeur bulotier, un bateau de pêche conçu pour remonter les casiers. Un travail dicté par deux facteurs : la marée et la criée. Sans se soucier du coucher du soleil. La baie du Mont-Saint-Michel amplifie le phénomène naturel : lors des grandes marées, l'eau peut se retirer jusqu'à quinze kilomètres des côtes et bloquer temporairement l'accès au port. Résultat, les marins travaillent de nuit la moitié du temps. « Le mauvais temps combiné à l'obscurité, ça fatigue deux fois plus », estime David Pichon, ami et collègue du Normand depuis quarante ans. Peu importe les conditions, les ventes s'effectuent tous les matins à six heures, sur la criée du port. Avoir des crustacés ou des poissons pêchés la nuit se transforme souvent en argument de vente. Face aux risques de son métier, Philippe Reux met sa carrière en pause à la naissance de son premier enfant en 2001. « On fait le tour du cadran. J'en avais ras-le-bol, je ne voulais pas qu'il m'arrive une bricole », explique le marin de 50 ans. Mais assez rapidement, l'appel de la mer le rattrape. « Quand tu es habitué à travailler dehors, même dans des conditions difficiles et avec un rythme de nuit, ça te manque ». Pendant une petite dizaine d'années, la vie de pêcheur reprend son cours. Et avec elle, le travail de nuit.

LA FRAYEUR DE TROP

Pour valider l'échelon supérieur de son brevet de capitaine, il écume les mers de 2010 à 2019 en tant que transporteur de passagers vers les plateformes pétrolières en Égypte, au Congo et en Angola. À nouveau sur l'océan, à nouveau sur un rythme décalé : de 17 à 5 heures ou de 5 à 17 heures selon les semaines. Avec les sorties nocturnes, le mauvais temps obstrue la visibilité. Les intempéries imposent des cirés qui entravent les mouvements. « Être à l'envers de ta famille, ça te bouffe », précise-t-il. « Si ça ne va pas chez toi, tu amènes tes problèmes avec toi. » Au bout de dix ans à l'étranger, Philippe Reux prend une grande décision. Rentrer à Granville, retrouver sa compagne et reprendre une cadence plus modérée. Pour trouver rapidement du travail, le marin embarque sur un caseyeur hauturier, un bateau spécialisé dans la pêche au casier en haute mer. Mais l'expérience au large de la ville bretonne de Roscoff s'avère plus difficile que prévue. « On tirait 1 100 casiers quotidiens pendant neuf jours, à cinq matelots », raconte-t-il. « Les rotations pour dormir étaient de trois ou quatre heures chacun, j'ai failli avoir un accident plusieurs fois. À la fin, je me demandais même si j'allais arriver à rentrer chez moi. » Suite à cette expérience intensive, il décide de complètement se recentrer vers ce qu'il connaît le mieux. Depuis octobre 2025, Philippe Reux pêche à son compte

sur son propre bateau, le P'tit Prince. Sa spécificité ? Il en pince pour les crustacés. Crabes, étrilles et homards sont pris dans ses casiers à Granville et à Chausey. En raison de son type de pêche qui consiste à s'approcher jusqu'au plus près des rochers, Philippe Reux ne s'aventure plus dans des virées nocturnes. S'il se lève toujours aux aurores pour vendre sa marchandise à la criée, sa charge de travail est mieux répartie et il adopte désormais un rythme mieux ordonné.

ARTHUR EDELINE



Philippe Reux dans le port de Granville à bord du P'tit Prince. ©A.E.

TROIS QUESTIONS À SANDRINE LE CLOUERE, INFIRMIÈRE DE NUIT



À QUELLE FRÉQUENCE TRAVAILLEZ-VOUS ?

Je suis infirmière de nuit aux soins intensifs du centre hospitalier de Redon (Ille-et-Vilaine) depuis vingt ans. On a un rythme régulier, de 20 h 45 à 6 h 45. Le planning est étalé sur deux semaines : une à cinq nuits, puis une à deux nuits. On fait lundi, mardi, vendredi, samedi, dimanche ; puis mercredi, jeudi. Les nuits ne sont jamais les mêmes. Il y a des moments où c'est plus calme, on a un peu de temps pour se poser, et d'autres où c'est non-stop.

« Travailler de nuit est un choix. »

COMMENT VOTRE TRAVAIL IMPACTE VOTRE VIE DE FAMILLE ?

Il faut avoir un conjoint pour s'occuper des enfants pendant qu'on dort. Travailler de nuit est un choix, pour être l'après-midi et le soir avec mes enfants. Entre les deux nuits, j'essaie de reprendre un rythme de jour, pour vivre des moments avec eux. C'est aussi un peu leur décision. Il y a quelques années, un poste de jour était disponible et j'avais tous les week-ends. J'ai demandé à mes enfants ce qu'ils préféraient. Ils voulaient que je reste de nuit, ça permet aussi d'aller aux activités extrascolaires.

AVEZ-VOUS DES ASTUCES POUR GARDER UNE VIE SOCIALE ?

La vie sociale, c'est plus compliqué. Je vais à la piscine et j'essaie de m'investir dans les associations pour garder un rythme. Je ne peux pas aller à toutes les réunions, mais j'essaie. Parce qu'autrement, on est complètement décalé par rapport aux autres et on loupe plein de choses.

QUELQUES CHIFFRES SUR LE TRAVAIL DE NUIT

10,9 %
des actifs travaillent au moins une fois de nuit sur une période de quatre semaines consécutives.

14,5 %
des hommes actifs

7 %
des femmes actives

1/4
sont employés par l'hôpital public

15 %
sont des ouvriers

QUI SONT-ILS ?

4 SUR 10
exercent un métier en lien avec la sécurité

Source : Insee, Enquête emploi 2025, calculs Dares. Indique les chiffres pour l'année civile 2024.

QUAND L'APNÉE DU SOMMEIL BRISE LE CYCLE DES NUITS

L'apnée du sommeil touche des millions de Français. Elle entraîne une fatigue extrême et réduit drastiquement les heures de sommeil. Pourtant, une grande majorité des personnes concernées ignore ce syndrome.

Pendant de longues secondes, la respiration se bloque. La quantité d'oxygène dans le sang baisse soudainement. Les chémorécepteurs situés dans le cerveau le détectent. L'individu se réveille alors pendant quelques secondes, avant de se rendormir et de vivre la même situation à nouveau. Une boucle sans fin commence et va durer toute la nuit. Cette histoire, des millions de Français atteints d'apnée du sommeil la vivent dès qu'ils ferment les yeux. Le docteur Hugo Tête voit défiler des patients touchés par cette pathologie tous les jours. Il exerce comme directeur des affaires médicales de l'association AQODI. Elle œuvre pour renforcer l'accès aux soins en développant un maillage territorial autour de la médecine générale et de la médecine du sommeil. L'association a ouvert onze laboratoires d'exploration du sommeil dans différentes villes de France : Lyon, Toulon, Melun, Bezons ou encore



Hugo Tête, médecin spécialisé dans les pathologies du sommeil.

Istres. L'apnée du sommeil touche de nombreux Français, mais ses symptômes et conséquences restent encore grandement méconnus du public. Explorons quatre chiffres clés afin de mieux comprendre cette maladie.

80 APNÉES PAR HEURE DANS LES CAS SÉVÈRES

« On mesure le nombre d'arrêts respiratoires par heure, explique le docteur Tête. Chez l'adulte, c'est normal en dessous de cinq par heure, léger entre cinq et quinze par heure, modéré entre quinze et trente, et sévère quand on dépasse trente. Mais il y a des patients qui en font 60, 70 ou même 80 par heure, donc plus d'une fois par minute. » Ces apnées peuvent durer de 10 secondes à plus d'une minute, et peuvent survenir toute la nuit, sans que la personne ne s'en rende compte.

« La respiration s'arrête, le cerveau les réveille, les patients reprennent une grande inspiration, puis se rendorment immédiatement. Ils s'étouffent à nouveau, se réveillent, se rendorment, se réétouffent... » Le docteur Tête décrit un schéma qui se répète pendant plusieurs heures.

4 À 10 % DES FRANÇAIS SONT TOUCHÉS

L'apnée du sommeil est une maladie respiratoire plus répandue que ce que l'on imagine. En France, entre 4 % et 10 % de la population, en fonction de l'âge, souffrent de ce syndrome, soit environ 2,5 à 6,4 millions de Français (chiffre de 2016, SFRMS). Le docteur Tête dessine deux profils de patients différents. Le premier est étroitement lié à l'âge et au poids : « Ce sont souvent des hommes plus âgés, en surpoids ou obèses, développant des troubles respiratoires avec l'âge. » Le deuxième profil est celui que l'on soupçonne le moins : « Ce sont des patients qui ont une morphologie et des voies aériennes supérieures qui ne leur permettent pas de respirer correctement », détaille-t-il. Cette catégorie englobe des patients beaucoup plus jeunes, ainsi que des femmes. « Elles commencent souvent à faire de l'apnée dès l'enfance, et ça se dégrade avec l'âge. »

24 HEURES DE FATIGUE APRÈS UNE NUIT PERTURBÉE

Fatigue extrême, douleurs dans le corps, risque d'infarctus et de cancer plus élevé, diabète... Les

conséquences sont multiples et se développent sous de nombreuses formes différentes. « Le matin au réveil, ils ont la sensation de ne pas avoir eu un sommeil bien réparateur. Il y a des conséquences la journée, ça entraîne des troubles cognitifs : des difficultés de concentration, de mémorisation, d'attention, de l'irritabilité. »

Le symptôme le plus grave serait la somnolence excessive, qui peut apparaître à n'importe quel moment lors de la journée. « Elle peut survenir pendant la conduite par exemple. Cela représente la première cause de mortalité sur l'autoroute. »

80% DES PATIENTS NE SONT PAS DIAGNOSTIQUÉS

C'est un chiffre hallucinant. Dans la grande majorité, les personnes atteintes d'apnée du sommeil ne se doutent pas qu'elles en souffrent. Mais comment expliquer un chiffre si élevé ? « Il y a un sous-diagnostic qui est important, c'est un des problèmes de cette pathologie-là. Si on dépistait davantage les enfants et si on était plus vigilants vis-à-vis de leur sommeil, on identifierait peut-être plus de patients potentiels, assure le docteur Tête. L'autre problème, c'est qu'il y a une offre en soins qui est sous-dimensionnée par rapport aux besoins. C'est moins connu, moins enseigné, moins diagnostiqué. La population en général est mal informée. »

Après plusieurs années, les patients non diagnostiqués peuvent même « s'habituer » à leurs douleurs. « Quand ça évolue depuis très longtemps, ils ont une certaine accoutumance aux symptômes, conclut le docteur Tête. On voit certains patients qui ne se disent pas forcément fatigués, alors qu'ils ont des niveaux de la pathologie très sévères. »

ROSE DONGOIS

PETIT LEXIQUE DES TROUBLES DU SOMMEIL

INSOMNIE

Trouble du sommeil le plus fréquent. Il se manifeste par des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes ou un réveil trop précoce.

PARALYSIE DU SOMMEIL

Incapacité temporaire de bouger ou de parler, immédiatement après le réveil, généralement associée à des hallucinations visuelles, auditives ou tactiles.



HYPERSOMNIE

Tendance à s'endormir à maintes reprises dans la journée en dépit d'une quantité de sommeil nocturne suffisante. À ne pas confondre avec la narcolepsie.

NARCOLEPSIE

Maladie neurologique rare provoquant une somnolence excessive soudaine et incontrôlable pendant la journée, parfois associée à une faiblesse musculaire.



SOMNAMBULISME

Comportement survenant pendant le sommeil profond. La personne peut se lever, marcher ou parler sans en avoir conscience.



« J'AI DORMI TROIS HEURES D'AFFILÉE, C'ÉTAIT ÉNORME »

Témoignages. Marie Josée a passé quinze ans de sa vie à travailler de nuit en tant qu'aide-soignante au Pays basque. En avril 2024, un accident du travail la force à se mettre en arrêt. Très rapidement, des douleurs diffuses et intenses inhabituelles surgissent, « à tout moment et à n'importe quel endroit du corps », raconte-t-elle. Elles se mêlent à une fatigue extrême.

Mais cet épuisement cachait une réalité enfouie depuis longtemps : l'apnée du sommeil. « Ça s'est réveillé depuis mon arrêt, mais je suspecte que c'était là depuis bien longtemps, confie-t-elle. Comme j'étais au travail, j'avais la tête dans le guidon, je ne m'écoutais pas... Je mettais la fatigue sur le compte du travail. » En septembre 2025, plus d'un an après l'interruption de son activité, on lui conseille de faire un test du sommeil. Le verdict tombe. Après 48 heures d'observation, « ils ont constaté que je faisais des hypnoses. »

Marie Josée rentre alors chez elle accompagnée d'un appareil, qu'elle devra utiliser chaque nuit pour respirer correctement. Elle voit le nombre de ses heures de sommeil doubler, voire tripler. « La différence a été flagrante. La première nuit, j'ai dormi trois heures d'affilée. Pour moi, c'était énorme. » Petit à petit, les cycles de sommeil de Marie Josée s'allongent et les douleurs diffusent disparaissent. Le plus dur pour elle n'était pas de devoir dormir avec une machine sur le nez, mais d'affronter le regard de ses proches. « Revenir avec mon appareil à la maison, c'était

pour moi rentrer dans la case des vieux, avoue-t-elle. Mais j'ai senti des effets rapidement, c'est l'essentiel. Et voir que j'étais plus reposée, c'est plus agréable même pour mes enfants. » À 57 ans, Marie Josée espère bientôt pouvoir retrouver un travail de jour. Elle n'hésite pas à parler de son histoire à son entourage. « Moi j'ai l'appareil, et ça m'a changé la vie. Je n'ai pas honte de le dire. »

« JE ME SUIS ENDORMI AU VOLANT »

Si la machine est devenue un outil miracle pour Marie Josée, d'autres personnes ont plus de mal à s'y adapter. C'est le cas de Vincent*, 67 ans, originaire de la vallée du Rhône, et appareillé depuis 2023. Comme elle, il soupçonne d'avoir cette pathologie depuis bien plus longtemps, « mais je ne m'étais jamais inquiété », raconte-t-il. En 2022, un accident de la route l'oblige à se questionner sur ses fortes somnolences pendant la journée. « Je me suis endormi au volant, lance-t-il. Alors j'en ai parlé à mon médecin, il m'a dit qu'il fallait prendre ça au sérieux. » Depuis, tout s'est enchaîné. Le test du sommeil, la découverte d'une apnée forte, puis la machine à pression positive continue (PPC). « Appareillé, est-ce que je dors plus ? Je n'en suis pas sûr. Par contre, les heures de sommeil sont plus efficaces. Je dors profondément, affirme Vincent. Mais parfois je me réveille, et l'appareil me gêne. Je me fais un peu violence pour le mettre. Je bouge beaucoup la nuit, donc

MYTHES OU RÉALITÉS ?

• **Ronfler fort veut dire que je fais potentiellement de l'apnée du sommeil.**

FAUX

« Tous les ronfleurs ne font pas d'apnée du sommeil », assure le docteur Tête. Il explique que le ronflement constitue un signe, mais qu'à lui seul, il ne permet pas d'établir le diagnostic de cette pathologie. Il faut que plusieurs symptômes soient réunis pour commencer à s'inquiéter : sommeil agité, somnolence dans la journée, fatigue...

• **L'apnée du sommeil ne touche que les hommes en surpoids.**

FAUX

Les hommes sont concernés, certes, mais aussi les femmes, les jeunes adultes et même les enfants. Le surpoids peut être une cause, mais ce n'est pas la seule. La morphologie entre également en compte, notamment chez les enfants dès l'âge de quatre ans.

• **Les patients ne se rendent pas compte lorsqu'ils sont en apnée.**

VRAI

Les personnes atteintes de cette pathologie peuvent faire plusieurs apnées du sommeil pendant la nuit sans s'en rendre compte. Le cerveau les réveille brièvement, mais elles se rendorment aussitôt. « Il y a des patients qui s'étouffent la nuit et qui ne s'en rappellent pas. »

• **Il faut dormir au minimum huit heures par nuit.**

FAUX

Nous avons tous un besoin de sommeil qui nous est propre. « Sept heures conviennent à la majorité des gens. Mais il existe de longs dormeurs qui ont besoin de huit ou neuf heures de sommeil par nuit. À l'inverse, certains petits dormeurs sont suffisamment reposés avec quatre à cinq heures de sommeil. »

il peut bouger sur le visage, ce n'est pas évident. »

Aujourd'hui, Vincent continue d'utiliser la machine, mais s'autorise quelquefois des nuits sans. « Je remarque qu'il y a des effets bénéfiques, c'est indéniable, mais c'est contraignant. » Jusqu'à 50 % des patients arrêtent la PPC dans les cinq premières années. Ils doivent pourtant la garder toutes les nuits jusqu'à la fin de leur vie. Si des effets indésirables peuvent apparaître, d'autres inattendus surgissent. Vincent sourit : « Quand j'ai été appareillé, je me suis remis à rêver. »

R.D.

*Prénom d'emprunt



Entre avatars immobiles et insomnies partagées, à travers un casque de réalité virtuelle, je me suis immergé dans les sleeping rooms, ces espaces où l'on vient surtout chercher une présence.

MAIS C'EST QUOI VRCHAT ?

Avant de découvrir les *sleeping rooms*, il faut comprendre ce qu'est réellement VRChat. Pas d'objectif ni de score : VRChat ressemble davantage à un immense réseau social en réalité virtuelle. Avec un casque VR sur les yeux, l'utilisateur est plongé dans des univers en 3D où il peut parler, bouger et interagir avec d'autres joueurs via des avatars. On y trouve des milliers de *rooms* créées par les utilisateurs eux-mêmes. Certaines ressemblent à des bars, des appartements ou des boîtes de nuit. D'autres servent à regarder des films, chanter au karaoké ou simplement discuter avec des inconnus. Les *sleeping rooms* ne représentent donc qu'une petite partie de cet univers. Avant, beaucoup s'endormaient directement dans des *sleeping-rooms* publiques classiques. Mais avec le temps, certains ont préféré créer des espaces privés des "trouble-fêtes" : cris dans les micros, musiques agressives ou utilisateurs venant volontairement déranger les dormeurs. VRChat reste aussi marqué par plusieurs controverses. La plateforme est régulièrement critiquée pour sa modération limitée, la présence de mineurs dans des espaces fréquentés par des adultes ou certains comportements de harcèlement. Cet aspect est largement exploré au sein d'un article publié le 29 mars 2023 dans le magazine technologique américain *MIT Technology Review* : « *Inside the cozy but creepy world of VR sleep rooms* », signé par la journaliste Tanya Basu.

LES RECETTES NOCTURNES DES CUISINES FANTÔMES



Il est 4 heures du matin. Les bars sont fermés depuis longtemps, les clients sortent de boîte, et les applications de livraison s'activent. Burgers, tacos, bowls ou nouilles sautées arrivent encore chez vous en moins de trente minutes. Derrière cette restauration nocturne devenue banale se cache un modèle en pleine mutation : celui des *dark kitchens*, ces « cuisines fantômes » qui ne travaillent que pour la livraison.

UN MODÈLE SÉDUISANT

Ne cherchez pas au coin de votre rue les enseignes de ces restaurants. Nées avec l'explosion des plateformes comme Uber Eats, Deliveroo ou Just Eat, les *dark kitchens* fonctionnent sans salle ni service classique. Le client ne voit jamais la cuisine, parfois même pas l'enseigne réelle derrière sa commande. « *Tout est pensé pour produire vite, optimiser les coûts et répondre à une consommation devenue quasi permanente, notamment la nuit* », indique un gérant. Le modèle séduit car il coûte beaucoup moins cher qu'un restaurant traditionnel. Selon plusieurs études sectorielles relayées par le média économique *La Tribune*, et Businesscoot (expert des études de marché), une *dark kitchen* peut ouvrir avec quelques dizaines de milliers d'euros, contre plusieurs centaines de milliers pour un restaurant classique. Plusieurs marques partagent parfois une même cuisine et ne louent qu'un box équipé.

LE PROLONGEMENT DES SOIRÉES

À Toulouse, la société Popafood, présentée comme la plus grande *dark kitchen* de France, a investi entre 1,5 et 2 millions d'euros dans un site de 400 m² capable d'accueillir jusqu'à douze enseignes différentes. L'objectif affiché : servir jusqu'à 400 repas par jour. Ce fonctionnement attire particulièrement les restaurateurs qui visent des horaires tardifs. Dans les grandes métropoles, une part importante des commandes est passée après 22 heures. La livraison est devenue un prolongement des soirées : pour les étudiants rentrant de bar, les salariés de nuit, les noctambules ou les travailleurs en horaires décalés. Pour beaucoup d'établissements, le vrai « rush » commence lorsque les cuisines traditionnelles ferment.

Dans la métropole lilloise, un gérant qui préfère rester anonyme, installé dans une *dark kitchen*, décrit un modèle rentable... mais sous pression. « *La nuit, ça tourne énormément. Entre minuit et 2 heures du matin, on fait parfois plus de commandes qu'à midi. Le problème, c'est qu'on dépend totalement des plateformes. Entre leurs commissions et les promos obligatoires pour être visible, les marges fondent vite.* »

Car derrière la promesse de rentabilité, le système reste fragile : « *Les plateformes prélèvent souvent entre 15 % et 20 % de commission sur chaque commande.* » Dans le cas de Popafood, *La Tribune* évoque même une commission de 30 % pour certaines livraisons. Pour rester visibles sur les applications, les enseignes doivent aussi investir dans la publicité interne et multiplier les offres promotionnelles. Autre particularité : une même cuisine peut exploiter plu-

sieurs "fausses marques". Un restaurant de burgers peut ainsi apparaître sous trois noms différents sur une plateforme afin d'occuper davantage l'espace numérique. Une stratégie qui interroge certains consommateurs sur la transparence du modèle. Par ailleurs, une même cuisine peut héberger à la fois une marque de *smash-burgers* et une marque 100 % végétarienne : impossible de s'assurer que les produits n'entrent pas en contact. Les critiques concernent également l'impact urbain et social.

JUSQU'À 7 MILLIARDS € DE CA

Les livreurs des plateformes sont en majorité des sans-papiers ou simplement des personnes en situation précaire. Dans plusieurs villes françaises, les riverains dénoncent également les nuisances liées aux allées et venues permanentes des livreurs, particulièrement la nuit. À Toulouse, une pétition signée par 700 riverains avait été lancée contre l'installation de Popafood au sein du quartier Chalets-Roquelaine, soit 10 % des habitants du quartier. Malgré cela, les *dark kitchens* continuent de se développer. Le marché de la livraison alimentaire en France était estimé à environ 5 milliards d'euros en 2020 et pourrait atteindre 7 milliards selon plusieurs projections relayées par *La Tribune*. Le modèle ne remplace pas totalement le restaurant traditionnel, mais il transforme profondément les habitudes nocturnes. Aujourd'hui, la nuit ne s'arrête plus à la fermeture des cuisines : elle continue derrière les portes anonymes des cuisines fantômes. A.D.

DES LIVREURS EN BOUT DE COURSE

Selon l'étude *Santé-Course* menée en 2026 auprès de 1004 livreurs en partenariat avec Médecins du monde, les travailleurs des plateformes cumulent longues journées, faibles revenus et risques sanitaires. Ils travaillent en moyenne 63 heures par semaine pour 1480 € bruts mensuels. Près de 60 % d'entre eux ont déjà subi un accident, tandis que fatigue, douleurs chroniques, anxiété et troubles du sommeil touchent une large majorité d'entre eux.

LE RAPPORT COMPLET



A 4 heures du matin, Roubaix dort encore. Moi, je serre les sangles de mon casque de réalité virtuelle avant de lancer VRChat : un « jeu » en réalité virtuelle plus proche du réseau social que d'un jeu de guerre. Quelques secondes plus tard, mon appartement disparaît. À la place : un ciel violet, des néons tamisés et une pluie numérique qui tombe en silence derrière les fenêtres d'une chambre virtuelle. Je ne vois plus rien d'autre que ce qui apparaît sur les écrans de mon casque me maintenant hermétique au monde extérieur. Les *sleeping rooms* ressemblent à des refuges suspendus hors du temps. Ici, pas de musique agressive ni d'avatars surexcités comme dans d'autres mondes de VRChat. Des dizaines d'utilisateurs viennent simplement s'allonger, discuter à voix basse... ou dormir.

une règle absolue. Même murmurer peut être considéré comme une nuisance. Retour brutal au menu principal de VRChat. Une dizaine de minutes plus tard, dans une autre *sleeping room*, je finis par parler avec un utilisateur allongé. Son avatar porte un sweat noir beaucoup trop grand et ne bouge presque pas pendant qu'il me parle. « *Ici, certains dorment vraiment avec leur casque, m'explique-t-il doucement. Quand quelqu'un parle, même en chuchotant, ça peut vite déranger.* » Lui vient presque tous les soirs. « *Je reste rarement longtemps éveillé. J'aime juste entendre qu'il y a des gens autour. C'est peut-être bizarre, mais ça aide quand tu n'as pas envie de t'endormir seul.* » Plus tard, un autre utilisateur me donne une vision complètement différente des *sleeping rooms*. Debout au milieu d'une cuisine virtuelle, son avatar renard observe les dormeurs à distance.



« Parfois je trouve ça triste, parfois carrément glauque. »

Un utilisateur de VRChat

« *Honnêtement, moi ça me met mal à l'aise, me confie-t-il. Tu regardes des inconnus dormir sans savoir qui ils sont vraiment. Parfois je trouve ça triste, parfois carrément glauque.* »

04:15

Je rejoins une autre *room*, plus grande cette fois. Une lumière bleue éclaire une terrasse virtuelle suspendue au-dessus d'une ville futuriste. Au fond, un utilisateur diffuse une playlist lo-fi (musique douce minimaliste) presque inaudible.

Ici, les gens semblent avoir développé leurs propres codes. Certains avatars portent des panneaux « *Sleeping IRL* » (*In Real Life*, « dans la vraie vie ») au-dessus de leur tête. D'autres restent immobiles pendant de longues minutes, sans-doute réellement endormis derrière leur casque. Je m'assois près d'un groupe silencieux. Personne ne me demande qui je suis. Personne ne semble surpris de voir débarquer un inconnu à 4 heures du matin pour simplement... exister auprès d'eux.

04:28

Un avatar en pyjama me fait signe de la main avant de retourner s'allonger contre un autre utilisateur. Les interactions sont minimales, presque ritualisées. Ici, un

mouvement de tête remplace une conversation entière.

04:41

Dans une nouvelle *room*, l'ambiance change complètement. Un faux orage éclate derrière les vitres d'un appartement japonais recréé en 3D. Plusieurs avatars dorment réellement. Micros ouverts. J'entends une respiration régulière, un léger ronflement, le bruit d'un ventilateur au loin.

Pendant quelques secondes, j'oublie presque que derrière chaque avatar se cache une personne seule, quelque part dans le monde, endormie avec un casque VR sur le visage. Je ne sais plus trop quoi penser. Puis une voix enfantine surgit dans la pièce avec un avatar de robot fluorescent. — « *Who's awake?* » Qui est réveillé ? Personne ne répond.

Le robot tourne autour des dormeurs avant d'être expulsé de la *room* presque instantanément par un modérateur invisible. Silence à nouveau.

À mesure que je change de salon, je commence aussi à remarquer les écarts d'âge entre les utilisateurs. Certaines voix paraissent très jeunes. D'autres beaucoup plus âgées. Mais derrière les avatars, impossible d'en être certain. Dans une même pièce virtuelle, je peux entendre un ado-

lescent plaisanter avec quelqu'un qui semble avoir trente ou quarante ans.

Personne ne sait réellement qui se cache derrière les écrans. La modération, elle aussi, paraît floue. Le robot fluorescent a été expulsé en quelques secondes. Mais dans d'autres *rooms*, personne ne semble surveiller quoi que ce soit. Certains utilisateurs dorment réellement avec leur micro ouvert pendant que des inconnus entrent et sortent librement de la pièce.

Derrière l'atmosphère calme et les lumières tamisées, je découvre aussi un espace où les règles reposent surtout sur la confiance entre anonymes.

04:53

Le casque commence à peser sur mon front. Mes yeux fatiguent. Pourtant, je reste. À cette heure-là, les *sleeping rooms* dégagent quelque chose d'étrangement apaisant. Moitié réseau social moitié chambre d'hôtel virtuelle et insomnie collective.

05:00

Je retire mon casque et retrouve mon appartement plongé dans le noir. Plus personne ne parle. Plus aucun avatar ne flotte devant moi. Pourtant, pendant une heure, j'ai partagé le silence de dizaines d'inconnus dispersés aux quatre coins du monde. Dans ces *sleeping rooms*, personne ne vient vraiment pour jouer. On y cherche surtout une présence. Un bruit de fond. La sensation qu'au milieu de la nuit, quelqu'un est encore là. Derrière les décors futuristes et les avatars fantaisistes, les *sleeping rooms* racontent finalement quelque chose de très humain : le besoin de réconfort, d'attention et de proximité. Pour beaucoup, même virtuelle, une présence reste préférable au vide.

ARNAUD DIGNOCOURT

« ON RÉAPPREND AUX GENS À BIEN DORMIR »

Christophe Aron est somnologue et pneumologue au centre sommeil Morphée, à la Polyclinique de Grande-Synthe depuis 2006. Il y constate une dégradation du sommeil.



« Être dans un monde 100 % connecté, c'est la porte ouverte à la réduction du sommeil », explique Christophe Aron. © Samuel Dhote

L'implantation du numérique dans notre quotidien va jusqu'à perturber nos nuits de sommeil. Pourtant, le somnologue Christophe Aron n'évoque pas uniquement ce problème pour expliquer le récent baromètre de Santé publique France : « En cinquante ans, le temps moyen de sommeil a diminué d'une heure et demie en France. »

Quelles sont aujourd'hui les principales causes du manque de sommeil ?

La première, c'est notre environnement moderne qui instaure progressivement une « dette de sommeil » (les heures à rattraper qui se cumulent, NDLR). Ensuite, il y a les maladies telles que l'apnée du sommeil (difficultés respiratoires pendant la nuit) et l'insomnie (se réveiller pendant la nuit sans arriver à se rendormir). On ne dort pas assez. Toutes les enquêtes annuelles de l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) le montrent. En 2026, les Français dorment 6 h 50 en semaine et à peine 8 heures le week-end. En 1900, il était commun de dormir 9 heures. Un déficit de sommeil s'installe petit à petit en regardant nos ordinateurs portables et téléphones. La lumière bleue réduit notre temps de somnolence car on consulte nos écrans le soir.

Ces causes ont-elles évolué ces cinquante dernières années ?

Oui, aujourd'hui, il existe davantage de causes et de cas liés à la vie moderne et industrielle. On ne vit plus au rythme de la lumière naturelle mais de la lumière artificielle. J'ai 60 ans et quand j'étais jeune, les films à la télévision passaient à 20 h 35. De nos jours, c'est plutôt 21 h 10. L'ascension de Netflix dans nos foyers n'arrange rien puisque l'envie d'enchaîner les épisodes d'une série est plus forte que de vouloir dormir.

En 2026, les Français dorment en moyenne 6 h 50 la semaine. En 1900, il était commun de dormir 9 heures.

Christophe Aron, somnologue

Existe-t-il une catégorie d'âge qui est particulièrement touchée ?

Oui et non. Il est vrai que les adolescents et les jeunes adultes partent désormais avec une carence de sommeil inquiétante. L'idée d'un couvre-feu digital de deux heures avant le coucher me paraît impossible. On recense aussi plus de cas chez les 15-40 ans. Mais, j'ai déjà eu une grand-mère qui s'inquiétait pour ses enfants et petits-enfants et qui gardait son téléphone tout le temps près d'elle, à l'affût de la moindre nouvelle.

Quels sont les risques supplémentaires liés à l'arrivée du téléphone et d'Internet ?

Être dans un monde 100 % connecté, c'est la porte ouverte à la réduction du sommeil. Mais il ne faut pas oublier que c'est plus grave qu'on ne le pense. On observe une augmentation des maladies cardiovasculaires à cause du manque de sommeil. Concrètement, dormir insuffisamment maintient le corps en état d'alerte prolongé. Ce facteur élève la fréquence cardiaque et la pression artérielle de façon chronique, un élément de risque majeur d'hypertension et d'athérosclérose (maladie qui touche les artères, NDLR).

Quelles sont les maladies liées au manque de sommeil les plus fréquentes ?

Parmi les maladies, à Dunkerque, l'insomnie se place avant l'apnée du sommeil. La prise en charge de l'insomnie en France est mauvaise car il y a une véritable méconnaissance des médecins à ce sujet. En raison de ce manque de connaissances, pour les cas les plus sévères, les médecins prescrivent des hypnotiques. Ce sont des médicaments qui aident à dormir mais possèdent des effets secondaires néfastes. En effet, le sommeil n'est plus suffisamment réparateur et le

risque de dépendance est présent. De plus, ce médicament agit sur la mémoire.

Quels sont les remèdes contre le manque de sommeil ?

La thérapie comportementale et cognitive (TCC) constitue le meilleur moyen de traiter l'insomnie. L'objectif est de gommer les mauvaises habitudes prises par les patients en agissant directement sur leurs pensées. Par exemple, on leur recommande des livres à lire le soir plutôt que d'être sur leurs téléphones en cas d'insomnie. Au cœur de notre centre, nous organisons des ateliers de rééducation du sommeil. Ils se déroulent sur une demi-journée et se consacrent aux bonnes attitudes à prendre telles que manger au moins deux heures avant le coucher, et des aliments comme des glucides lents (pommes de terre, pâtes), fruits à coque, bananes, produits laitiers et poissons gras. Ils aident à la sécrétion de sérotonine et mélatonine (hormones du bonheur et de la nuit, NDLR). On déconstruit leurs préjugés sur le sommeil et en fin de compte on réapprend aux gens à bien dormir.

En combien de temps voit-on une amélioration ?

Pour la TCC, on obtient des résultats relativement vite. D'après les études scientifiques, les patients perçoivent une amélioration de leur sommeil à la suite de quatre à dix séances de deux heures. De plus, une « piqûre de rappel » est prévue six mois après la fin du traitement pour faire le point avec le ou la patiente. Les chiffres de la TCC sont extrêmement positifs car trois quarts des gens finissent leur traitement en étant entièrement guéris.

PROPOS RECUEILLIS PAR RONAN CARÉMIAUX

LA GRANDE HISTOIRE DU SOMMEIL, DE L'ANTIQUITÉ À TIKTOK

MOYEN-ÂGE : LE SOMMEIL BIPHASIQUE

Selon un article de *National Geographic*, du Bas Moyen-Âge (XI^e siècle) jusqu'au XIX^e siècle, la plupart des habitants d'Europe occidentale voyaient leur nuit naturellement interrompue par une heure ou plus d'éveil aux alentours de minuit. Cela s'explique par leur heure de coucher précoce, conditionnée par celle du soleil. Au terme de ce « premier sommeil », certains quittaient le lit pour uriner ou rendre visite à leurs voisins, tandis que d'autres restaient allongés pour prier, méditer ou... agrandir la famille.



GUERRES MONDIALES : LE SOMMEIL TORTURE

Au cours de la Première Guerre mondiale, les soldats ont connu les tranchées et leur lot d'atrocités : les rats, la boue, l'humidité constante, le sang, les maladies. En 2021, la *Revue Défense Nationale* a révélé que les Poilus dormaient debout, assis, accroupis, dès qu'ils en avaient l'occasion.

La directive Müller de 1942, document interne de la Gestapo, a permis aux historiens de rassembler tous les types de tortures qu'ont pratiqués les nazis. L'une d'entre elles consistait à priver les prisonniers de sommeil en les gardant en captivité dans une salle constamment éclairée. « Récemment, les deux otages français Cécile Kohler et Jacques Paris ont subi le même type de torture en Iran », raconte Sarah Dumortier, historienne de l'époque moderne à l'Université catholique de Lille.



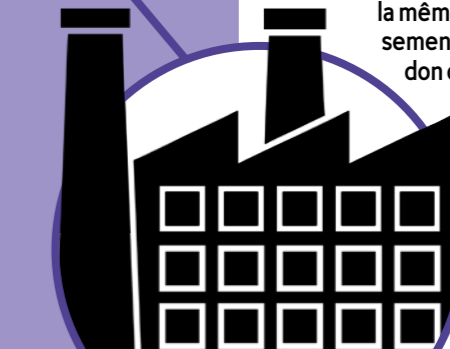
ANTIQUITÉ : UNE VISION SPIRITUELLE

Les Grecs puis les Romains personnifiaient le sommeil à travers des divinités : Hypnos chez les premiers et Somnus pour les seconds. D'après la *Revue du Praticien*, dormir était perçu comme un pont entre le monde réel et celui des esprits. Les rêves reflétaient des messages divins. Les Égyptiens adoptaient une vision plus pragmatique. Ils comprenaient l'importance prépondérante du sommeil puisque leurs médecins intégraient la qualité du repos dans leurs prescriptions. Selon la revue *Histoire*, les Grecs s'allongeaient sur des lits de repos appelés « klines », souvent faits de bois et de cordes tressées.



RÉVOLUTION INDUSTRIELLE : L'APPARITION DU SOMMEIL EN UN BLOC

L'extension progressive de la révolution industrielle a son lot d'impacts sur le repos des ouvriers. Les journées de travail s'accroissent allant jusqu'à quinze heures de travail par jour. Le travail de nuit se généralise aussi. Les ouvriers se couchent de plus en plus tard tout en se réveillant toujours à la même heure, voire plus tôt. Pour répondre à ce bouleversement physiologique, un courant hygiéniste prône l'abandon du second sommeil, jugé non revigorant. Le sommeil d'un bloc d'environ huit heures devient peu à peu, au cours du XIX^e siècle, la norme dans les sociétés occidentales. « La disparition du sommeil segmenté n'est pas parvenue du jour au lendemain », précise Roger Ekirch, historien états-unien qui s'est penché sur l'histoire sociale de la nuit, au *Monde diplomatique*. Le recul de l'obscurité n'est intervenu qu'à l'aube du XIX^e siècle dans les localités les plus importantes d'Angleterre. »



À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE : LE SCROLL AVANT LE RÊVE

Le numérique prend largement le pas sur notre sommeil. L'avènement de TikTok et du format vertical grignote chaque soir nos précieuses minutes de repos. Le « scroll infini » est synonyme de dopamine (molécule du plaisir) en intraveineuse puisque chaque vidéo nous montre un contenu qui va dans notre sens ou nous divertit. Ce principe illimité nous pousse à lui accorder une à deux heures, ou bien plus pour certains, de notre attention avant de fermer les yeux. Les jeunes sont particulièrement affectés par ce problème. Selon l'étude Ipsos pour le Centre national du Livre de 2024, les 16-19 ans passent en moyenne plus de cinq heures par jour devant les écrans.



LE DODO DES FRANÇAIS EN CHIFFRES

1 H 30

Soit la perte de sommeil que la France a contractée en 50 ans, selon le baromètre de Santé publique France en 2024.

23 H 11

L'heure de coucher moyen des Français en 2025, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

50 MINUTES

Le temps de sommeil qu'ont perdu les 15-17 ans entre 1986 et 2010, selon l'Insee.

25 %

La part des Français qui souffre de somnolence, selon l'étude menée en 2025 par l'INSV.

VOYAGE À TRAVERS LES ÉTOILES EN QUATRE PORTRAITS

À Saint-Michel-l'Observatoire, l'espace n'a plus de secret pour l'équipe du centre astronomique, ou presque... Embarquement immédiat pour un voyage au fin fond de la nuit, celle qui transcende la compréhension humaine.

Le soleil s'endort. Les paupières lourdes, il se laisse emporter par l'obscurité de la nuit. C'est à ce moment-là que le centre astronomique de Saint-Michel-l'Observatoire s'éveille. Niché au cœur des Hautes-Provence depuis 90 ans, ce laboratoire, à proximité du centre du CNRS (Centre national de la recherche scientifique), ouvre ses portes aux plus curieux qui rêvent d'en apprendre plus sur le monde spatial. « Nous ne sommes pas des scientifiques mais des professionnels de la vulgarisation », précise Olivier Labrevoir, professionnel de la médiation au sein du centre astronomique. En effet, ce domaine d'investigation est d'une extrême richesse, d'où l'importance d'éclairer le grand public sur les principales découvertes : « L'astronomie, ça va de la compréhension du ciel à la cosmologie, en passant par la découverte des exoplanètes et la chimie planétaire... »

VÉNUS COMME IMPOSTRICE
Depuis la nuit des temps, sous le nom de l'étoile du Berger, elle guiderait les âmes des travailleurs agricoles égarés dans l'obscurité. Mais derrière cette étoile en apparence, se cache une planète, Vénus. Les bergers se sont laissés bernés par sa lumière réconfortante due à sa proximité avec la Terre. « Les bergers avaient remarqué ce gros spot qui revenait régulièrement dans le ciel du matin ou dans le ciel du soir, presque comme un métronome. » Avec sa vitesse de rotation, Vénus

accomplit un demi-tour et bascule de l'autre côté du ciel en 100 jours. Ce délai correspond précisément à la durée des transhumances, période pendant laquelle les troupeaux paissent dans les alpages du printemps à l'automne. Mais derrière le surnom rassurant qu'on lui octroyait, la réalité est tout autre. Une atmosphère remplie de dioxyde de carbone, des chaleurs infernales qui avoisinent les 460 °C, une pression écrasante. Loin de l'hospitalité qu'elle promettait aux bergers...

LE TÉLESCOPE COMME FENÊTRE SUR LE PASSÉ
D'emblée, l'astronomie implique un paradoxe. L'observation des étoiles nous amène à regarder le passé, celui qui se manifeste à travers la lumière des astres qui parvient directement dans les télescopes. Ainsi, contrairement à ce que l'on pense, ils ne grossissent pas une image, mais collectent les points lumineux des étoiles. « Le boulot c'est de récupérer le maximum de lumière possible et la faire rentrer dans votre œil. » Avec les distances incommensurables

qu'implique l'univers, une nouvelle unité de distance a dû être créée : l'année-lumière. Elle exprime la distance parcourue par la lumière en une année. Le soleil, lui, se situe à huit minutes-lumière de la Terre. Ainsi, si notre étoile s'éteignait, nous ne la verrions s'éteindre que huit minutes plus tard. Par conséquent, dans le ciel, nous observons des étoiles probablement disparues. Leur lumière continue pourtant de briller depuis la Terre.

LA GRANDE OURSE COMME GUIDE
La Grande Ourse montre le chemin à ceux qui le cherchent. Dessinée par les Grecs et les Romains, qui voyaient plutôt en elle un chariot, cette constellation peut servir de sextant et nous conduire vers l'étoile polaire qui indique le Nord. La technique est simple : visualiser la distance qui sépare les deux étoiles à l'extrémité du récipient de la constellation puis la reporter cinq fois dans son prolongement pour trouver directement votre voie. Cette méthode ancestrale est immuable du fait de sa situation géographique : « Ce sont des constellations circumpolaires, explique Olivier Labrevoir. Elles sont autour de l'étoile polaire. Donc elles ne disparaissent jamais. Vous pouvez les observer tout au long de l'année, vous aurez forcément le Dragon, Cassiopée, la Petite et la Grande Ourse, Céphée parmi les principales. »

LES CONSTELLATIONS COMME TERRAIN DE JEU
Aujourd'hui pragmatique et scientifique, notre connaissance de l'Univers découle de mythes venus des temps antiques. Les Grecs et Romains croyaient en une voûte céleste percée de trous, laissant passer la lumière d'êtres qui vivaient au-dessus de leurs têtes. Un cosmos inaccessible et mystérieux perçu comme le domaine exclusif des dieux. Cet imaginaire résulte de croyances religieuses : c'est la peur de l'inconnu qui a poussé ceux qui vivaient durant l'Antiquité à interpréter les astres. Leur cartographie du ciel regorge encore de mystères. Malgré les connaissances modernes, le ciel devrait rester un lieu de création et d'amusement. « Je regrette presque de connaître aujourd'hui toutes les constellations, déplore Olivier Labrevoir. Il faut laisser échapper son imagination surtout pour les enfants. Laissez-les créer leur propre constellation ! »



Mattéo Kapusta, sous le ciel magnétique de la Finlande.

MATTÉO, CHASSEUR D'AURORES BORÉALES

Mattéo Kapusta a un « métier » un peu particulier : à 23 ans, il est chasseur d'aurores boréales pour les touristes. Entre décembre 2025 et mars 2026, il a sillonné la Laponie à la recherche de ce phénomène météorologique unique.

Tout commence en 2024 lors de son Erasmus. Mattéo tombe amoureux de la Finlande et des pays nordiques. Un amour qui ressurgit lorsqu'il voyage en Écosse à vélo, une fois ses études finies. À ce moment-là, il appelle Tanguy, un étudiant français qu'il a rencontré lors de son aventure finlandaise et apprend qu'il a obtenu un poste de guide touristique dans le pays de leur rencontre. « J'étais tellement content pour lui que je m'étais dit "peut-être que moi aussi je veux y retourner" », se souvient-il. Deux semaines plus tard, il postule et se retrouve embauché dans une agence touristique finlandaise. C'était en novembre 2025. Ses activités sont multiples : randonnée, raquettes, chiens de traîneau, motoneige. Mais la plus marquante reste celle de chasseur d'aurores boréales.

« PARFOIS, ON NE VOIT QUE DES NUAGES GRISÂTRES »
Le métier est exigeant : les journées commencent à 17 heures pour s'achever vers 8 heures du matin, par des températures frôlant les -20 °C. Équipé de son mini-van, Mattéo emmène ses clients au-delà du cercle polaire. « On ne s'imagine pas toujours la difficulté : parfois, on ne voit que des nuages grisâtres », confie-t-il. Pour réussir, il suit un protocole rigoureux en trois étapes. D'abord, trouver un ciel dégagé, ce qui implique parfois cinq heures de route jusqu'en Suède ou en Norvège, guidé par des images satellite. Ensuite, dénicher un « spot » sécurisé avec une ligne d'horizon dégagée vers le Nord. Dernière étape, attendre que la magie opère.

QU'EST CE QU'UNE AURORE BORÉALE ?
Tout part du soleil. Ce dernier projette des vents solaires chargés de particules qui percutent l'atmosphère terrestre et les gaz qu'elle contient. « Selon la densité des vents et l'altitude, on observe différentes couleurs : le vert et le rouge pour l'oxygène, le bleu et le violet pour l'azote », explique l'expert. Pour ce passionné d'astronomie depuis l'enfance, le spectacle reste total : « J'ai vu les plus beaux ciels étoilés de ma vie, la Voie lactée à l'œil nu, sans aucune pollution lumineuse ». Une expérience qu'il compte bien poursuivre puisqu'il se prépare déjà pour la saison prochaine. Cette fois, il mettra le cap encore plus au Nord, à Tromsø, en Norvège, pour continuer à traquer les phénomènes célestes.

BAPTISTE KOULLA



L'ESPAGNE PLONGÉE DANS L'OBSCURITÉ CET ÉTÉ

« 12 août 2026. Retenez bien la date, il va y avoir une éclipse totale de soleil, non pas en France mais en Espagne », lance Olivier Labrevoir, professionnel de la médiation au centre astronomique de Saint-Michel-l'Observatoire. La communauté scientifique s'impatiente. La dernière éclipse totale en date dans le monde ? Celle du 8 avril 2024 qui a duré près de 4 minutes et 28 secondes au Mexique. En Europe, la dernière éclipse solaire totale visible remonte au 11 août 1999. Si vous la ratez pas d'inquiétude : le même phénomène se produira le 2 août 2027 dans le sud de l'Andalousie et dans le nord du Maghreb. Mais alors en quoi ça consiste ? En tournant autour de la Terre, la Lune est éclairée sous différents angles par le Soleil, ce qui donne naissance à ses différentes phases. Lorsqu'elle s'intercale exactement entre la Terre et le Soleil, nous entrons dans une nouvelle lune, car sa face éclairée est tournée vers l'étoile tandis que sa face obscure est tournée vers la planète bleue. L'alignement parfait entre le Soleil, la Terre et la Lune ne se produit pas à chaque fois, ce qui explique pourquoi il n'y a pas d'éclipses à chaque cycle lunaire. Lors d'une éclipse solaire totale, c'est l'ombre de la Lune qui vient se projeter sur la surface de la Terre. Le 12 août, cette ombre dessinera une « bande de centralité » très étroite, mesurant une cinquantaine de

kilomètres de large, et balayera notamment la ville de Madrid. « C'est énorme. Vous êtes avalés par l'éclipse. Tous les animaux se taisent, le vent se tait et la température chute de 10-12 degrés d'un coup en plein été ! », raconte Olivier Labrevoir. Le moment est presque fantastique comme le raconte le médiateur : « Et là, tu lèves la tête et tu as un œil noir qui te regarde avec autour une espèce de tache blanche, c'est la couronne solaire. Mais surtout les étoiles ! On voit les étoiles en plein jour ! Il y a une espèce d'obscurité blafarde. » En dehors de cette trajectoire précise, l'éclipse ne sera que partielle (par exemple dans le sud de la France), il n'y aura pas d'obscurité totale, bien qu'environ 97 à 98 % du Soleil sera masqué. « La lumière solaire est tellement puissante que si vous en laissez 1 %, cela éclaire encore énormément par rapport à l'éclipse totale », explique Olivier Labrevoir. Face à cette luminosité unique, nous sommes tentés d'admirer cette union momentanée entre le Soleil et la Lune mais il ne faut pas se méprendre. Sans précaution au préalable, les risques de se brûler la rétine sont très élevés : « Sans lunettes de protection, vous ne pouvez rien faire. Mais surtout ne bricolez rien, prévient-il. Pas de truc noir, pas de machin fait de toutes pièces, vous aurez des problèmes très graves et en très peu de temps, on parle de quelques secondes. »

© Olivier Labrevoir



LA 31^E PROMO, LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

13
ANTONIN MARQUILIES

04
DONATIEN COMPEYRON

12
BAPTISTE KOULLA

12
BAPTISTE KOULLA

06
ROSE DONGOIS

06
ROSE DONGOIS

02
LILOU BOULANGER

02
LILOU BOULANGER

10
LOLA GAUTIER

10
LOLA GAUTIER

15
AUDREY ROYER

15
AUDREY ROYER

09
CAMILLE GASLY

09
CAMILLE GASLY

10
LOLA GAUTIER

05
ARNAUD DIGNOCOURT

07
ARTHUR EDELINE

07
ARTHUR EDELINE

08
AXEL GALLET

08
AXEL GALLET

03
RONAN CARÉMIAUX

03
RONAN CARÉMIAUX

16
LOUANE VERGEAU

16
LOUANE VERGEAU

14
CLÉMENTINE ROÏK

14
CLÉMENTINE ROÏK

11
ZOÉ HONDT

11
ZOÉ HONDT

01
SIMON BECQUET

01
SIMON BECQUET

01 **SIMON BECQUET**
06 65 96 78 59
simon.becquet.pro@gmail.com

Ça caille à Calais. On n'est pas frileux pour autant. La chaleur humaine compense. J'ai emprunté aux mouettes leur plume, à mes aïeux leurs expressions.

02 **LILOU BOULANGER**
06 51 56 44 96
lilou.boulanger@icloud.fr

100 % bavarde, fonctionne au sourire, aux rencontres et aux « promis, c'est ma dernière question ».

03 **RONAN CARÉMIAUX**
06 24 34 35 58
ronan.caremiaux@gmail.com

Pour marcher dans les pas de mon idole Novak Djokovic, je vise la couverture des Grands Chelems. Je fais mes armes en presse locale, mais un jour, je couvrirai Roland Garros.

04 **DONATIEN COMPEYRON**
07 71 20 76 95
donatiencompeyron@icloud.com

Breton pur beurre et du sans-plomb qui coule dans les veines. En plus, je me branche l'actualité en intraveineuse. Un cocktail explosif.

05 **ARNAUD DIGNOCOURT**
07 67 03 31 46
arnauddignocourt5@gmail.com

Amoureux de sports, de jazz et de jeux vidéo, j'ai de nombreuses casquettes au sens propre comme au figuré.

06 **ROSE DONGOIS**
07 68 39 90 16
rose.dongois@gmail.com

Du haut de mes 1,80 m, j'arpente les pays du monde entier. Pourtant, mon cœur bat pour le local. Au fond, je crois que la Terre est ronde.

07 **ARTHUR EDELINE**
07 88 98 95 06
aedeline2003@gmail.com

Perchiste, pongiste puis journaliste, il faut croire que je suis tout-terrain. J'ai traversé la France et ses territoires, toujours dans la bonne humeur.

08 **AXEL GALLET**
07 68 13 54 29
galletaxel62@gmail.com

Supporter du RC Lens, joueur de tennis de table et amoureux de l'amour. Je lie ces trois qualificatifs à ce qui me guide chaque jour : le partage.

09 **CAMILLE GASLY**
07 82 71 61 28
camille.gasly@orange.fr

Bienveillante mais franche quand il le faut, j'aime voyager, découvrir de nouveaux horizons et profiter des petits moments du quotidien.

10 **LOLA GAUTIER**
06 51 85 11 52
lola.carla.gautier@gmail.com

Aussi à l'aise quand il faut parler d'un spectacle vu la veille, d'une BD lue pendant les vacances, que d'un fait divers vieux d'il y a trente ans.

11 **ZOÉ HONDT**
07 82 21 93 14
zoe Hondt@gmail.com

Si vous me cherchez, trouvez-moi au tribunal ou sur un terrain de badminton. Je manie aussi bien la plume que la raquette.

12 **BAPTISTE KOULLA**
06 37 41 43 95
baptiste.koulla62@gmail.com

No hay nada más bonito que la vida de mis vecinos y de los pueblecitos. ¡Viva la prensa local! ¡Visca Barça i Visca Catalunya!

13 **ANTONIN MARQUILIES**
07 67 78 01 89
antonin.mrqls@gmail.com

Fils caché de Dale Cooper, Diane Seuss et King Krule. J'aime mes frites avec du vinaigre et ma presse proche de ses lecteurs. Pour l'indépendance du Nord-Pas-de-Calais.

14 **CLÉMENTINE ROÏK**
06 46 59 86 00
clementine.roik@gmail.com

J'écris, je réceptionne des balles de volley, et je pianote sur toutes sortes de claviers, entre notes de musique et Melody.

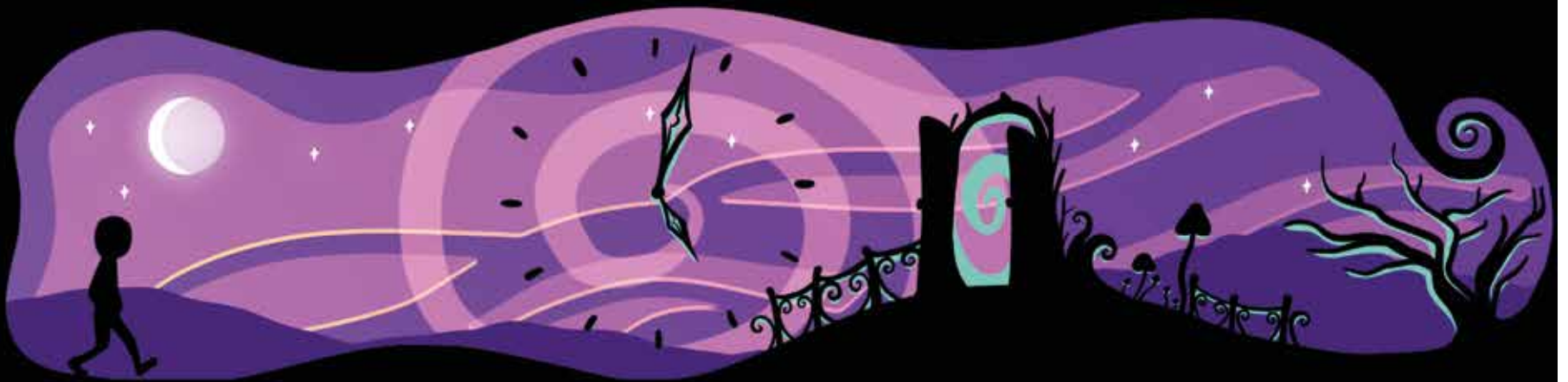
15 **AUDREY ROYER**
07 69 15 49 83
a.royer620@gmail.com

Fille du bassin minier, j'ai grandi sans soleil, alors je le mets partout : dans le cœur, sur mon visage et, surtout, dans mes papiers.

16 **LOUANE VERGEAU**
06 49 41 30 16
louane.vergeau86@gmail.com

Du métal dans les oreilles, du local dans le cœur et un carnet de notes jamais bien loin pour raconter ce qui fait vibrer mon territoire.

LA QUÊTE



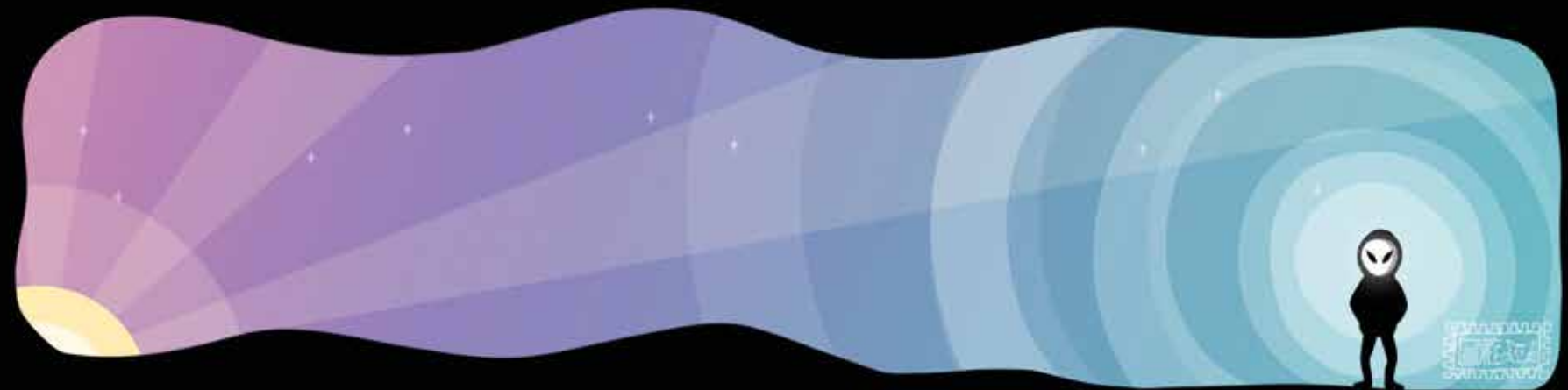
La lune s'était levée depuis longtemps, mais je cherchais encore



Toutes les lumières, tous les sons me séduisaient



Je ne distinguais plus mes hontes de mes désirs, mes angoisses de mes triomphes



À la fin, j'avais un autre visage, la nuit et moi ne faisons qu'un

Dessins
© Anouk Dombrowsky