

# Le PetitPoisson®

123

MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES  
El Pececito - El Peixet | Juin, Juillet et Août 2026



*Voyage à Venise*

*Les recettes de l'été*

*Le château de Quermançó*

**NOTRE PRIORITÉ: ÊTRE À VOTRE CÔTÉ  
POUR VOS PROJETS IMMOBILIERS**

INVESTISSEMENT  
CONSTRUCTIONS  
RÉNOVATIONS

VENTES  
ASSURANCE  
PATRIMOINE

LOCATION  
SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ



Av. Jaume Primer, 1  
17480 ROSES

sale@global-immo.net  
0034.972.25.33.00

Av. Nord, 57  
17480 ROSES

info@global-immo.net  
0034.972.25.78.17

rent@global-immo.net  
0034.972.25.78.17

# NOUVELLE OUVERTURE



Prochainement vous nous trouverez à  
C/PLA DE ROSES, 24 - EMPURIABRAVA



Tel. +34 633129836

decorenove1981@gmail.com

# Éditorial



Chers amis,

Nous voilà en juin, et avec lui arrive cette période bénie où l'Alt Empordà se pare de ses plus beaux atours estivaux. Mais avant de plonger dans la saison, permettez-moi de revenir sur un moment important : notre assemblée générale du 15 mai dernier.

Au théâtre municipal de Roses, nous avons conjugué comme à l'habitude le nécessaire et l'agréable. Car si les aspects statutaires sont incontournables, nous avons à cœur de ne pas transformer cette rencontre annuelle en simple formalité administrative. Les performances artistiques qui ont ponctué notre AG ont rappelé que notre association n'est pas qu'une mécanique bureaucratique, mais bien une communauté vivante où la culture et la convivialité tiennent une place centrale.

Mais revenons à juin et à ses promesses ; car le mois qui s'ouvre porte en lui l'une des fêtes les plus spectaculaires du calendrier catalan : Sant Joan, la nuit du 23 au 24 juin. Si vous n'avez jamais vécu cette nuit magique en Catalogne, préparez-vous à une expérience qui dépasse largement nos timides feux de la Saint-Jean français. Ici, on ne plaisante pas avec le solstice d'été : pétards, feux d'artifice, bûchers sur les plages, baignades à minuit, coca de Sant Joan, et cava qui coule à flots jusqu'à l'aube. Loi des symboles, Sant Joan marque aussi l'ouverture de la saison estivale. Les

restaurants sortent leurs tables supplémentaires, les marchés nocturnes s'installent, et notre Alt Empordà devient cette fourmilière joyeuse où se croisent vacanciers, résidents permanents et Catalans de Barcelone venus chercher un peu d'air marin.

Cette double appartenance, cette capacité à vivre entre deux mondes sans en trahir aucun, c'est peut-être ce qui définit le mieux notre communauté. Nous ne sommes ni des expatriés coupés de leurs racines, ni de simples touristes de longue durée. Nous sommes cette chose hybride et précieuse : des Français de Catalogne, attachés à Molière et Cervantès, à la baguette et au pa amb tomàquet, au champagne et au cava.

En regardant l'actualité internationale ; entre tensions géopolitiques et crises qui n'en finissent pas ; on pourrait céder au pessimisme. Mais ici, dans notre coin de Méditerranée, nous continuons à construire patiemment ces ponts entre les cultures que d'autres s'évertuent à détruire ailleurs.

Alors en ce début d'été, je vous souhaite de magnifiques feux de Sant Joan, et surtout de continuer à profiter de cette chance qui est la nôtre : vivre dans un endroit où la beauté du paysage n'a d'égale que la richesse des rencontres humaines.

Bona revetlla de Sant Joan à tous !

Avec toute mon amitié,

Christian PERON-DEBARBIERI  
Président



# Sommaire

8

DÉCOUVERTES

Le château de Querquandó

46

ATELIER D'ÉCRITURE

A un jeune Dieu de Bronze

12

FICHES DE MOTS

Petit mémento  
d'espagnol et catalan

52

CUISINE

Les fruits et les légumes  
de l'été

14

LA VIE DE L'AMICALE

La gym à l'amicale  
L'assemblée générale

58

VIE DU COMITÉ DIRECTEUR

La page du Consul

18

VOYAGE

Le carnaval de Venise  
1ère partie

60

JEUX & HUMOUR

Dessin humoristique  
Sudoku

30

BIEN-ÊTRE

Le soleil, un ami qui vous  
veut du mal

62

INFOS

Marchés  
Santé  
Urgences

38

HISTOIRE

Visiter la Catalogne cet été  
Hildegarde de Bingen

## Ont participé à ce numéro :

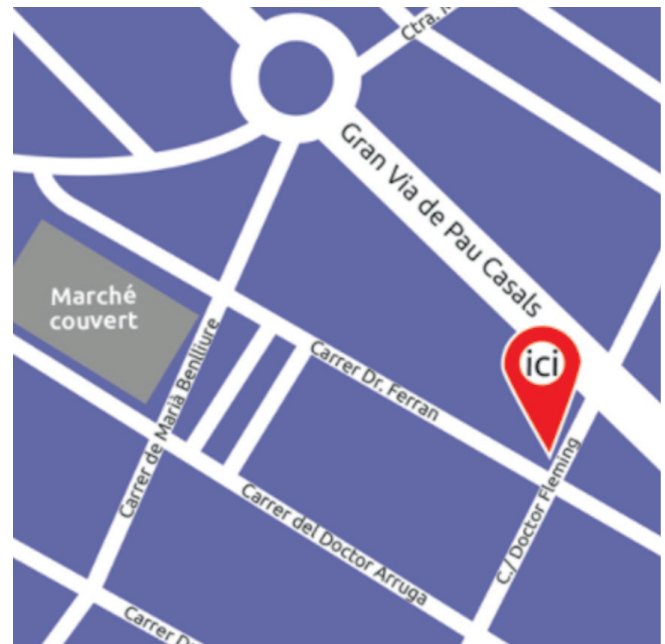
Nicole Bahers, Dominique Chapellier, Chantal Corbet, Mario Fabrega, Monia Goby, Béatrice Goubet, Jean-Pierre Jacob, Chantal Jumel, Steve Jund, Patricia Martin, Gilles Miglierina, Christian Peron Debarbieri, Bernadette Potez Pichot et François-Xavier Pujol de Salas

## OÙ ET COMMENT NOUS CONTACTER

▶ AU SIÈGE DE L'AMICALE :  
C/ Doctor Fleming, 35 Entresol - 17480 ROSES  
Tous les vendredis de 17h à 19h  
(horaires à vérifier en juillet et août)

▶ PAR EMAIL :  
[contact@amicaleroses.fr](mailto:contact@amicaleroses.fr)

▶ SITE WEB :  
[www.amicaleroses.org](http://www.amicaleroses.org)



**Chers Lecteurs, Vous vous sentez une âme d'écrivain ou un talent de photographe, nous recherchons toujours des textes et /ou photos pour Le Petit Poisson, n'hésitez pas à nous contacter [contact@amicaleroses.org](mailto:contact@amicaleroses.org)**

**Publicité et édition:** Isa Moral

**Pour toutes informations:** Téléphone: + 34 696 078 844

**Dépot légal:** No GI-947-2001

Les idées et les opinions exprimées dans les textes publiés n'engagent que leurs auteurs.

L'Amicale des Français décline toute responsabilité concernant les publicités apparaissant dans Le Petit Poisson.

# ESSENTIAL

## FASHION STORE



C/Peralada, 29 Figueres

VILA



CLÍNICA DENTAL

implantdent



## PLANIFICATION 3D EN IMPLANTOLOGIE

**Pour un diagnostic précis, précis et de meilleure qualité maintenant à la clinique dentaire Implantdent Figueres, nous vous offrons les avantages offerts par le nouveau scanner 3D.**

À la clinique dentaire Implantdent de Figueres, nous avons toujours voulu vous offrir un meilleur diagnostic pour votre santé dentaire. Pour cela, nous avons une grande équipe de spécialistes et de professionnels qui y travaillent. Obtenir plus de patients chaque jour qui font plus confiance à notre clinique.

L'un des outils les plus novateurs en implantologie est le scanner informatisé à faisceau conique (TAC) avec reconstruction d'images dentaires en trois dimensions.

Grâce à cette nouvelle technologie, les spécialistes en implantologie de la clinique dentaire Implantdent de Figueres peuvent effectuer une simulation de l'ensemble du traitement chirurgical, ce qui leur permet d'effectuer une chirurgie des implants dentaires plus simple et plus sûre.

Grâce au scanner à faisceau conique avec la technologie 3D, il est possible d'obtenir des images tridimensionnelles de la bouche du patient: l'os, les nerfs et les dents. Tous avec beaucoup de détails.

Grâce à un logiciel 3D spécial, le médecin peut simuler virtuellement des chirurgies implanto-logiques (planification 3D), en évaluant le profil osseux restant, la hauteur et la largeur de l'os disponible, la densité osseuse tomographique et les principales structures anatomiques de la cavité buccale.

Les images obtenues à partir de ces examens 3D permettent au médecin de mieux connaître les structures orales, ce qui permettra une meilleure planification et un meilleur développement du placement des implants et permettra de réaliser des chirurgies où l'os est rare et même pouvoir poser des implants là où auparavant, avec des tests radiologiques, ce n'était pas possible. Grâce au TAC, les patients qui pensaient ne plus pouvoir porter d'implants ni résoudre leurs problèmes buccaux pourraient être réévalués pour de nouvelles alternatives.

Club nautic 1-2  
17487 Empuriabrava  
872 02 75 23

Nou 63-65  
17600 Figueres  
972 51 21 81

Riera dels Ginjolars 71-73  
17480 Roses  
972 15 08 61

**HORAIRE DE 9 A 21H.**

[www.dentalimplantdent.com](http://www.dentalimplantdent.com)

# PREMIÈRE VISITE + RADIOGRAPHIE + HYGIÈNE DENTAIRE GRATUIT

Selon diagnostic du médecin

CLÍNICA DENTAL

implantdent

Club nautic 1-2  
17487 Empuriabrava  
872 02 75 23

Nou 63-65  
17600 Figueres  
972 51 21 81

Riera dels Ginjolers 71-73  
17480 Roses  
972 15 08 61

**HORAIRE DE 9 A 21H.**

[www.dentalimplantdent.com](http://www.dentalimplantdent.com)

Cliniques inscrites dans le Registre Sanitaire avec le numéro E17858688, E17824255

www.gruparts.com



## IMPLANTS DENTAIRES UNE SOLUTION DÉFINITIVE



**dentition fixe**  
4/6/8 implants



**dentition complète**  
amovible à souhait



**dentition hybride**  
avec dentition amovible



**dentition all on four**  
avec 4 implants



**implants unitaires**  
individuels / ponts

**IMPLANTOLOGIE**

**RADIOGRAPHIE + ÉTUDE  
GRATUITES**

\*Possibilité de choisir d'autres matériaux à prix différent

# Château de Quermançó

Par Gilles Miglierina, Sources : Internet



## Naissance d'une découverte...

Lorsque vous vous rendez à Llança, après avoir laissé la Route des Vins et pris la vallée qui mène à la mer, vous apercevez sur votre droite, juché sur une colline sévère, arborant fièrement un immense drapeau Catalan, les ruines d'un château fort médiéval.

Ce château est en soi un monument souvent ignoré des touristes, mais qui recèle bien des histoires...

## Un site exceptionnel

Le château de Quermançó est situé sur un monticule d'accès difficile par le sud et l'ouest, qui est situé à seulement 2 km au nord du village de Vila-juïga, à l'intérieur du Haut-Ampurdan et à proximité du Cap de Creus.

Il se situe au niveau du carrefour entre la vallée qui monte de Llanca, de la route qui relie Rosas à La Jonquera (Route des Vins) et de l'accès à Figueras. Cette position permettait de contrôler les flux de circulations entre ces villes, ainsi que de protéger la riche région agricole de l'Emporda.

Le château est situé au sommet d'une colline escarpée, inaccessible de l'ouest et du sud. Il est entouré de pentes abruptes. Le nom vient du mot « quer », qui signifie « pierre ».

Le château domine un promontoire de 104 mètres surplombant la plaine qui s'étend à ses pieds. Le site a été choisi pour son intérêt stratégique : hormis le chemin principal menant au château, renforcé par une tour de défense, l'accès y est particulièrement difficile.

Les origines de ce château, aujourd'hui en ruines, mais qui offre d'excellentes vues sur les montagnes de Verdera, la mer et le paysage de vignes et d'oliviers qui l'entourent, remontent au XI<sup>e</sup> siècle, pendant la période de la Catalogne féodale. La construction de l'enceinte primitive se situe vers le X<sup>e</sup><sup>me</sup> siècle.

Un document de l'année 1085, dans le cadre d'un accord entre les comtés de Peralada et Rosellón, mentionne le château. Peu de temps après, il est inclus dans l'héritage du comte d'Empúries.

»»

Le château de Quermançó (Castell de Quermançó) est une fortification isolée située dans la commune de Vilajuïga (Alt Empordà, province de Gérone, Catalogne, Espagne), déclarée patrimoine culturel de Catalogne d'intérêt national.

Le château est un ensemble de ruines qui se dressent au sommet de la colline et présentent des structures de différentes époques, les unes assez récentes et d'autres médiévales. Les murs les plus anciens, côté nord-est, sont faits avec des blocs de granit de petite taille. Côté sud-ouest se dresse la tour maître, rectangulaire de 8 m de côté et 6 m de haut. Elle montre des traces de plusieurs restaurations. Au même niveau, il y a une salle avec cinq arcs de ce qui fut certainement l'ancienne chapelle du château et serait du XIIIe siècle; dans la partie supérieure d'un de ses murs, on devine les restes d'un clocher.

Sur les côtés nord-est et nord-ouest, qui sont les zones les plus accessibles de la colline, deux tours circulaires ont été construites pour la défense du château. Il ne reste plus que les vestiges de la tour nord-est, d'une hauteur d'environ 7 m. La tour nord-ouest certainement très semblable a été détruite, seule la base reste visible.

## Une histoire mouvementée

Impliqué dans différentes guerres au Moyen Âge, les travaux de rénovation et d'agrandissement ont été réalisés au XVe siècle : la tour principale, la salle centrale et la grande salle du côté nord furent construites. La physionomie et le plan de l'ancienne forteresse ont pratiquement disparu. Au XVIIe siècle, la fortification fut abandonnée et fut occupée ponctuellement pendant la guerre d'indépendance espagnole et la guerre civile.

En 1288, au cours de ce qui fut appelé la croisade contre la Catalogne, le château fut attaqué et, après de nombreux sièges, occupé par les croisés français du roi Philippe le Hardi. Trois ans plus tard, les Français le reprirent et, cette fois-ci, le saccagèrent et le détruisirent en partie. Bien qu'il se trouvât ensuite en piteux état, le roi Jaume II y maintint, en 1292, une garnison de 12 hommes. À la fin de la Guerre Civile catalane du XVe siècle, en 1472, le château fut occupé par les forces qui étaient restées loyales à Joan II.

L'histoire de ce château si imprenable est longue et pleine de vicissitudes qui s'étendent jusqu'au XIXe siècle quand les français, qui entrent en Espagne pour envahir le Portugal, allié de la Grande-Bretagne, en profiteront pour essayer de soumettre le

>>>

# DUO BEAUTÉ

L'Oreal professionnel

mèches - couleurs - mèches duo  
coiffure homme, femme et enfant

DU MARDI AU SAMEDI  
DE 10H A 19H NON STOP



TEL. 972 454 956  
GRAN RESERVA  
17487 EMPURIABRAVA





royaume d'Espagne. À la fin du conflit, le maréchal Suchet ordonne la destruction de la fortification en 1814, avant de repartir pour la France. Auparavant, en 1808, les mêmes troupes napoléoniennes l'avaient restauré pour l'occuper et l'utiliser comme dépôt d'armes et de munitions.

On connaît de nombreuses légendes autour de ce château (la chèvre d'or, le labyrinthe qui arrive à la mer, etc.). Le peintre Salvador Dalí fut toujours fasciné par ce belvédère idyllique et pour cette raison l'artiste surréaliste conçut l'installation d'un orgue propulsé par la force du vent du nord, la Tramuntana.

### **Vous désirez en savoir plus ?**

Au 20<sup>ème</sup> siècle, une campagne de consolidation des ruines débute.

Actuellement, seule la découverte de l'extérieur de la ruine est libre et gratuite, l'accès à l'intérieur est interdit en raison des risques liés au mauvais état général des bâtiments et des murs. Le port de bonnes chaussures de marche est recommandé, surtout si vous partez de Villajuga. Une gourde d'eau et quelques provisions de bouche seront également à prévoir.

C'est un bel exemple de ce que furent les châteaux défensifs catalans du Moyen-Âge. Il appartient aux Comtes d'Empúries, en 1078 le Comte Ponç installa les archives diplomatiques du Comté.

Il appartient actuellement à la mairie de Vilajuïga.



# Tecnik informatica

Specialiste informatique à Rosas



## Vente

Vente d'ordinateur neuf et occasion (portable et tour), tous matériels informatique, tablette, réseau, etc...



## Internet

Service Wifi autour de la boutique et a Santa Margari-da <HOTSPOT\_TECNIKINFO>. Solution FIBRE et WIMAX internet pour votre maison ou immeuble.



## Réparation

Réparation hardware et software multi-marque windows, linux, mac os, pc et portable



## Téléphonie

Vente de carte prépayé, recharge tout opérateur. Router 4G.



## Vidéo Surveillance

Installation de caméra pour votre maison ou local comercial.

Sécurisez votre maison ou votre entreprise avec la gamme complète de **caméras connectées par wifi ou par câble**. Tecnik Informatica fournit et/ou installe votre système de vidéosurveillance pour prévenir les effractions ou le squat de votre propriété (48 heures avant le squat définitif de votre propriété).



# Petit mémento d'espagnol et catalan

Par Dominique Chapellier, traduit par Mario Fabrega

## Petites phrases utiles

Bonjour, comment ça va aujourd'hui ? Holà, ¿cómo estás hoy ? Hola, com estàs avui	Viens ici Ven aquí Vine aquí
Ça va bien, et toi ? Bien, ¿ y tú ? Molt bé, i tu ?	Regarde ça Mira esto Mira això
Très bien, j'ai préparé le déjeuner. Muy bien, he preparado el almuerzo. Molt bé. He preparat el dinar	Écoute-moi Escúchame Escolta'm
Merci beaucoup ! ¡Muchas gracias ! Moltes gràcies	Ferme la porte Cierra la puerta Tanca la porta
Tu veux regarder un film après ? ¿Quieres ver una película después ? Vols mirar una pel·lícula després ?	Allume la lumière Enciende la luz Encén el llum
Oui, ça me plairait. Sí, me gustaría. Sí, m'agradaria	J'ai sommeil Tengo sueño Tinc són
On se retrouve à table ? ¿Nos reunimos en la mesa ? En veiem a l'hora de menjar ?	Réveille-toi Despierta Desperta't
Oui, j'arrive. Sí, voy. Sí, Ja vinc	Sois tranquille Estate tranquilo Estigues tranquil
Attends une minute Espera un minuto. Espera un minut	À tout à l'heure Hasta luego Fins després

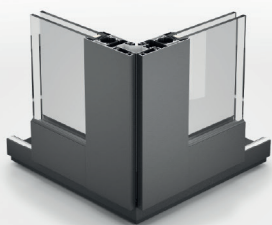
## Les mots interrogatifs et pronoms relatifs

Le QQQQCCP, une méthode pour structurer des questions complètes : Qui, Quoi, Où, Quand, Comment, Combien, Pourquoi, explorant tous les aspects d'une situation

Qui – quién Qui	Quand – cuándo Quan		
Avec qui - con quién Amb qui	Depuis quand - desde cuándo Des de quan	Pourquoi - por qué Per què	Quel – cuál Quin
Quoi – qué Quin	Comment – cómo Com	Pourquoi pas - por qué no Per què no	Lequel - cuál de ellos Quin
Où – dónde On	Combien – cuánto Quant	Depuis où - desde dónde des d'on	

## Les connecteurs

Parce que - Porque Perquè	En réalité En realidad En realitat
Mais – Pero Però	Pour ça - Por eso Per això
Et – Y I	Ensuite, après Luego Després
Alors – Entonces Aleshores	En fait - De hecho De fet
Au début Al principio Al principi	Ensuite – Después Tot seguit
Avant – Antes Abans	Finallyment Al final Finalment
Quand – Cuando Quan	Par exemple Por ejemplo Per exemple
Cependant Sin embargo Mentres tant	Aussi – También També
Bien que - Aunque Encara que	En plus - Además A més
Tandis que En tanto que Tot i que	Par conséquent Por tanto Per tant
À moins que A menos que A menys que	Après tout Después de todo Després de tot
Même si - Incluso si Fins i tot	



**DECO** renove

Cerramientos Thermia Barcelona

## MENUISERIE ALUMINIUM ET PVC

Le design généreux des fenêtres, ainsi que la couleur changeante des boiseries, s'intègrent élégamment au style de la maison, offrant une vue harmonieuse qui varie subtilement en fonction de la lumière du soleil. Cela permet de vivre une expérience unique de connexion avec la nature..



Tel. +34 633129836  
decorenove1981@gmail.com

animateurs : QUI FAIT QUOI ?

LES  
ACTIVITES  
PONCTUELLES

Ce sont des sorties culturelles  
mais aussi des moments festifs  
de convivialité, des lieux de  
rencontre, qui sont organisés  
au fil de l'année.

LES  
ACTIVITES  
SPORTIVES

Tous les jours une nouvelle  
activité sportive différente,  
essayez-les, et si ça vous  
convient, inscrivez vous !!

LES  
ACTIVITES  
RECREATIVES

De nombreux livres vous sont  
proposés, des parties de jeux  
de carte, des créations  
manuelles et pourquoi pas  
apprendre l'espagnol ?...



Nadine  
facebook



Colinne  
Dessin / danse en  
ligne



Jean Michel  
Golf



Christian  
Smartphone / petit  
poisson / Atelier  
d'écriture



Gilles  
activités culturelles  
/ marche



Lionel  
Padel



Sophie  
Chant



Georges  
VTT/VTC



Maryse  
Couture



Mario  
Activités  
culturelles



Babeth  
Marche  
aquatique



Florence  
Marche  
aquatique/  
bibliothèque



Béatrice  
Loisirs Créatifs



Jeanine  
Randonnée



Jacques  
facebook



Cathy  
Randonnée



Nicole  
Randonnée



Gino  
Randonnée



Dominique  
Cuisinier de la  
paella



Annie  
Conférence



Francis  
Marche/jeux de  
carte



Chantal  
Gym douce



Nicole  
Petit Poisson



Jacky  
Cuisinier de la  
paella



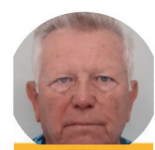
José Antonio  
Immersion en  
espagnol



Adrian  
Théâtre



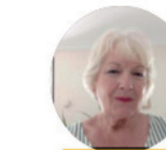
Jean Marie  
Marche  
nordique



Elie  
Pétanque



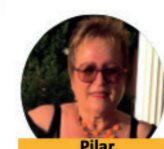
Sylviane  
Site WEB



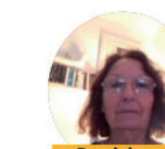
Christine  
Peinture



Sylvia  
Cours  
d'espagnol



Pilar  
Conversation  
espagnol



Dominique  
Yoga



Marie Claude  
Yoga



Aquagym/ Bowling



Vélo de route



Si vous voulez payer moins sur votre facture d'électricité appelez-nous ou venez nous rendre visite.



## DEVIS SANS ENGAGEMENT

-  **CONSEILLERS ÉNERGÉTIQUES**
-  **CLIMATISATION**
-  **CHAUFFAGE**
-  **PLOMBERIE**
-  **TÉLÉCOMMUNICATIONS**
-  **ÉNERGIES RENOUVELABLES**
-  **GAZ**
-  **ÉLECTRICITÉ**
-  **POINT DE CHARGE VÉHICLES**



**IL EST TEMPS D'ÉCONOMISER**



**PAYEZ MOINS SUR VOS FACTURES D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ**

**CHOISISSEZ VOTRE COMPAGNIE PRÉFÉRÉE**

Nous vous conseillons et nous nous occupons de tout **GRATUITEMENT**  
Appelez-nous sans compresser au 649 358 956

**URGENCES 24H: 0034 649 358 956**



 [www.totenergies.com](http://www.totenergies.com)

 +34 680 233 717

 [info@totenergies.com](mailto:info@totenergies.com)  
[narcistorrent@outlook.com](mailto:narcistorrent@outlook.com)

 +34 649 35 89 56

**AV. GRAN VIA PAU CASALS 186, LOCAL 1 - 17480 ROSES**

# Le cours de Gym du vendredi

Par Chantal Corbet, photos de Béatrice Goubet

Un nouveau souffle pour notre pause forme !

Chers adhérents, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je prends le relais de notre cours de gym pour succéder à la gym douce. Je vous propose une approche un peu plus tonique tout en restant parfaitement adapté à vos besoins et à votre rythme. L'idée n'est pas la performance pure mais bien le réveil de votre vitalité. Nous travaillons ensemble le renforcement musculaire, l'équilibre et la souplesse de manière un peu plus soutenue pour se sentir en pleine forme au quotidien. Ce cours est une invitation à bouger avec dynamisme dans une ambiance chaleureuse et bienveillante propre à notre association quel que soit votre niveau actuel. Je serai là pour vous accompagner et adapter les exercices.

Venez tester cette nouvelle énergie avec nous, c'est le moment idéal pour entretenir son capital santé tout en partageant un bon moment.



*irène*

ASSESSORIA | GESTIONS  
FISCALITÉ IMMOBILIÈRE

BERATUNGSBÜRO - CONSULTANT'S OFFICE  
SERVICES COMPTABLES & JURIDIQUES

C/ Flamicell, 30  
17487 Empuriabrava



+34 972 451 871  
+34 601 980 567



info@irenegestions.com



www.irenegestions.com

# L'assemblée générale du 15 mai 2026

Par Nicole Bahers et Dominique Chapellier

C'est toujours avec un grand plaisir et beaucoup d'émotion que nous nous retrouvons chaque année au théâtre de Roses pour notre assemblée générale annuelle.

Christian, notre Président a présenté le rapport moral de l'amicale et les perspectives. Jean-Michel, notre trésorier, a dressé le bilan financier largement positif.

→ Un nouveau site internet, accessible dès le mois de juin, a été développé par Stéphane, adhérent de l'Amicale. Cette nouvelle plateforme offrira de nombreuses fonctionnalités destinées à renforcer les échanges, la visibilité et la participation des membres.

Un Forum des activités de l'Amicale sera également lancé cette année à titre expérimental, avec une vocation à être reconduit annuellement. Cet événement permettra de valoriser l'implication des adhérents à travers des initiatives à dimension culturelle, sportive et collaborative.

Par ailleurs, un recueil de nouvelles est actuellement en cours de réalisation grâce aux contributions des membres de l'atelier d'écriture de l'Amicale (9 auteurs à ce jour), mettant en lumière la richesse culturelle, la créativité et l'investissement de chacun.

Ces différentes initiatives marquent une nouvelle dynamique pour l'Amicale et seront complétées par d'autres actions d'envergure actuellement en préparation.

Monsieur le Consul honoraire et Monsieur le Maire de Roses nous ont fait le plaisir de prononcer un discours en soulignant à quel point ils soutenaient notre association, bientôt forte de 600 membres. Cette reconnaissance par les autorités témoigne

du rôle actif et constructif joué par l'Amicale dans le tissu local ainsi que de son engagement constant au service de ses membres et du vivre-ensemble.

Les animateurs ont pu présenter leur activité, et nous avons eu le plaisir d'assister aux prestations de l'atelier théâtre et de la chorale. Les spectateurs étaient ravis de ces intermèdes artistiques, et gageons que cela aura suscité des vocations. Un grand merci à nos artistes et aux membres de production qui se sont beaucoup investis pour assurer des prestations de qualité.

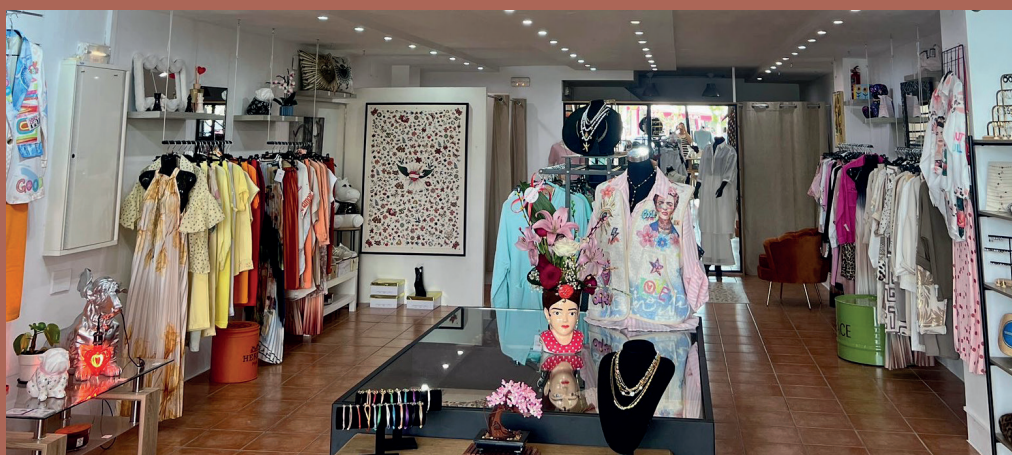
Évidemment, comme nous étions tous heureux de nous retrouver, un pica-pica, organisé pour partie par des adhérents, a clôturé cet après-midi.

L'Équipe du Petit Poisson remercie le Président, les participants, adhérents, membres du comité directeur et animateurs pour ce moment de convivialité et de rencontres, marques essentielles de notre Amicale .



**CAFE-BOUTIQUE**

*Là où le shopping rencontre le café.*



Av. Fages de Climent, 10 Sector Gran Reserva  
17487 Empuriabrava

# Venise en masques : Chronique d'un carnaval entre ciel et eau

## Partie 1/2

Par Christian Peron-Debarbieri

### Prologue sur la lagune

Il existe des villes qui se dévoilent d'un coup, dans la brutalité d'une première impression. Venise n'est pas de celles-là. Venise se révèle par couches successives, comme un palimpseste dont chaque strate raconte une histoire différente. Et lorsqu'on y arrive un après-midi de février, sous un ciel d'hiver incertain, pour le plus mystérieux et le plus fastueux des carnivals européens, la ville semble flotter entre deux mondes : celui de la pierre et celui de l'eau, celui du passé et celui du présent perpétuellement masqué.

Le 5 février 2026, à 14 heures précises, notre embarcation fend les eaux grises de la lagune. Venise apparaît comme elle est apparue à des milliers de voyageurs avant nous : irréelle, suspendue, impossible. Comment une ville peut-elle tenir debout sur l'eau ? Comment des palais peuvent-ils émerger directement des flots, comme si des architectes fous avaient décidé de défier toutes les lois de la gravité et du bon sens ?



La réponse, bien sûr, tient dans l'ingéniosité humaine poussée à son paroxysme. Des millions de pieux de chêne et de mélèze enfoncés dans la vase, un enchevêtrement de canaux servant de rues, une république marchande qui a dominé la Méditerranée pendant des siècles. Mais en cet après-midi où le carnaval n'a pas encore commencé, où les masques dorment encore dans leurs écrins, Venise ressemble surtout à un décor de théâtre avant le lever de rideau. L'attente palpable de la métamorphose.

### Le palais et ses secrets : premiers pas dans l'histoire

Notre première immersion dans l'âme vénitienne commence par le Palais des Doges, ce monument qui fut pendant des siècles le cœur battant de la Sérénissime République. Dès le seuil franchi, on comprend que ce n'est pas simplement un palais. C'est une déclaration d'intention architecturale, une manifeste de puissance et de raffinement.

Le faste vous saisit à la gorge. Les murs racontent en fresques et en ors la grandeur de Venise : ses victoires navales, ses doges somptueux, ses allégories mythologiques. Chaque salle est un monde en soi, une démonstration de ce que l'art et l'argent peuvent accomplir lorsqu'ils s'allient. Le plafond de la Salle du Grand Conseil, avec ses 1 250 mètres carrés, vous écrase de sa magnificence. Tintoret, Véronèse, Palma le Jeune : les plus grands maîtres vénitiens ont laissé leur empreinte sur ces murs. Le Paradis de Tintoret, cette toile gigantesque, donne le vertige. On y voit le Christ et la Vierge entourés de centaines de saints et de bienheureux dans un tourbillon mystique. C'est le paradis vu par un Vénitien : grouillant, exubérant, presque commercial dans son abondance.

Mais le Palais des Doges n'est pas qu'une galerie d'art. C'était aussi le siège du gouvernement, le centre névralgique d'un empire. Et comme tout pouvoir, celui de Venise avait ses faces sombres. Dans les couloirs, on découvre ces étranges bouches de pierre, les 'bocche di leone' : des boîtes aux lettres pour dénonciations anonymes. Elles portent des inscriptions gravées : « Dénonciations secrètes contre quiconque cache des faveurs ou des services pour dissimuler son vrai revenu ».

L'imagination s'emballa. Combien de vengeances mesquines, combien de jalousies, combien de véritables crimes aussi ont transité par ces gueules de pierre ? Venise, derrière sa beauté, était un État policier d'une redoutable efficacité. Le Conseil des Dix veillait, invisible et omniprésent. Les espions infiltraient tous les milieux. La République protégeait sa prospérité avec une paranoïa systématique.

>>>

 Bé...de gust



**VIANDE GRILLÉE  
ET À LA PIERRE**



**Menu de groupe  
Menu du jour  
Menu festif**

**Lundi fermé  
Du mardi au dimanche  
De 6h30 à 00h**

C/ Empordà, 74  
17600 Figueres

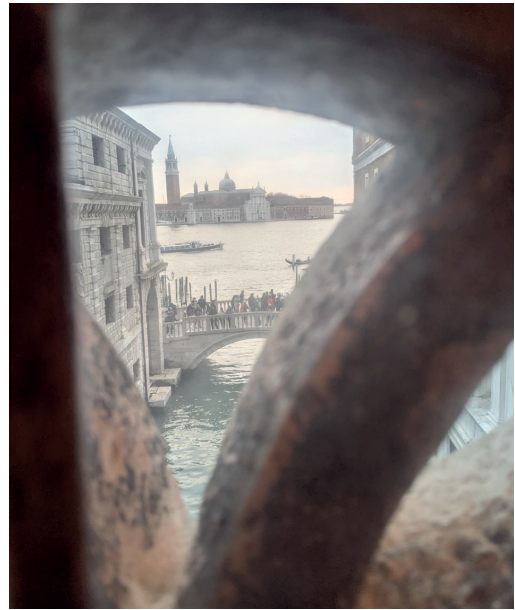
Réservations 616337141  
Tel. 972 500 751  
trscantero@gmail.com



Puis vient le Pont des Soupirs. Vu de l'extérieur, depuis les gondoles qui glissent en contrebas, c'est l'un des monuments les plus photographiés du monde : ce pont baroque, fermé, qui relie le palais à la prison. La légende romantique veut que les condamnés poussaient un dernier soupir en apercevant Venise à travers ses fenêtres grillagées avant de plonger dans les ténèbres carcérales.



Mais le traverser de l'intérieur, c'est une toute autre expérience. Le passage est étroit, les pierres suintent d'humidité séculaire. Par les fenêtres à barreaux, on aperçoit effectivement la lagune, les gondoles, la vie qui continue indifférente. On imagine le prisonnier qui vient d'être jugé, enchaîné, marchant vers son destin. Quel soupir, en effet ? De désespoir ? De regret ? D'acceptation résignée ?



Les cellules de la prison achèvent de glacer le sang. Casanova s'est évadé de l'une d'elles, exploit qui fit sa légende. Les « puits » (pozzi), au rez-de-chaussée, étaient régulièrement inondés par la marée haute. Les « plombs » (piombi), sous le toit, étaient des étuves en été, des glaciers en hiver. La justice vénitienne savait se montrer implacable. Dans ces cachots, combien d'hommes ont perdu la raison ? Combien sont morts lentement, oubliés de tous ?

En sortant du Palais des Doges, la lumière de l'après-midi sur la place Saint-Marc semble plus précieuse encore. La liberté de déambuler, de respirer l'air salé de la lagune, de se fondre dans la foule : un privilège qu'on ne mesure jamais assez.

### **Place Saint-Marc : le salon de l'Europe**

Napoléon l'appelait « le plus beau salon d'Europe », et pour une fois, l'empereur corse n'exagérerait pas. La place Saint-Marc est un prodige d'harmonie architecturale, un espace conçu pour émerveiller et intimider tout à la fois. Les arcades qui l'entourent créent une perspective parfaite, un théâtre à ciel ouvert où chaque visiteur devient acteur malgré lui.

La basilique Saint-Marc, avec ses dômes byzantins, ses mosaïques dorées, ses chevaux de bronze volés à Constantinople lors de la quatrième croisade, affirme l'ambition vénitienne : être le pont entre l'Orient et l'Occident, entre la chrétienté latine et le monde grec, entre l'Europe et l'Asie. C'est une église qui ressemble à un palais, ou peut-être un palais qui ressemble à une église. Dans la Sérénissime, commerce et spiritualité n'ont jamais été vraiment séparés.

Le campanile se dresse, reconstitution fidèle de celui qui s'est effondré en 1902 (miracle : aucun >>>



mort, sauf un chat). Du haut de ses quatre-vingt-dix-huit mètres, il domine la lagune, phare pour les marins, symbole de la puissance vénitienne. En cette fin d'après-midi, les pigeons tournoient autour de lui dans un ballet incessant, indifférents aux touristes qui tentent de les photographier.

C'est sur cette place que le carnaval bat son plein chaque année. C'est ici que les masques se donnent rendez-vous, que la bauta blanche côtoie le médecin de la peste, que la moretta noire dialogue silencieusement avec le visage lunaire de la colombine. Mais nous sommes le premier jour, et le carnaval n'a pas encore officiellement commencé. La place est encore dans son état ordinaire : extraordinaire, certes, mais pas encore métamorphosée par la folie collective du travestissement.



PRENEZ SOIN DE VOUS, VOUS LE VALEZ BIEN

**CHARISMATIC**  
COIFFURE

BEAUTÉ • BIEN-ÊTRE • CONFIANCE

VOTRE MOMENT BIEN-ÊTRE & BEAUTÉ

**HEAD SPA & COIFFURE**

EXPERTE DE VOTRE BEAUTÉ DE LA RACINE À LA POINTE

**HEAD SPA**

BIEN-ÊTRE & DÉTENTE

- ✓ Purifie le cuir chevelu
- ✓ Stimule la pousse
- ✓ Soulage les tensions
- ✓ Apporte légèreté et éclat

Un moment de relaxation unique pour des cheveux sains et revitalisés.

**COIFFURE**

COUPE, COULEUR, BALAYAGE, SOIN...

Des prestations sur-mesure pour révéler votre beauté et sublimer votre style.

EDIFICIO BAHIA III AVINGUDA D'EUROPA EMPURIABRAVA  
0034 606 880 314 - Ouvert de lundi à samedi

## La Fenice : l'oiseau qui renaît toujours

Le lendemain matin, 6 février, nous pénétrons dans le théâtre de la Fenice. Son nom – le Phénix – n'est pas une métaphore vaine. Le théâtre a brûlé deux fois : en 1836 et en 1996. Deux fois, il a été reconstruit, plus beau encore. Le dernier incendie, d'origine criminelle, avait réduit la salle à un tas de cendres. On croyait la Fenice morte définitivement. Erreur. Venise ne laisse pas mourir ses symboles.

La salle reconstruite est un bijou de velours rouge et d'ors. Cinq rangées de loges s'empilent jusqu'au plafond, créant cette intimité particulière des théâtres italiens où chaque spectateur a l'impression d'être à la fois dans un espace public et dans un salon privé. Les fresques du plafond représentent des scènes mythologiques, Apollon et les Muses veillant sur les spectacles qui se déroulent en contrebas.



C'est ici que Verdi créa *La Traviata*. Ici que Rossini triompha. Ici que Stravinsky fit scandale avec *Le Sacre du printemps*. Les fantômes musicaux hantent les loges et la fosse d'orchestre. On les imagine presque, ces compositeurs anxieux lors des premières, scrutant les réactions du public, guettant les applaudissements ou redoutant les sifflets.

En cette matinée de visite, le théâtre est silencieux, endormi. Mais nous savons déjà que nous y reviendrons. Le programme annonce une représentation de *La Traviata* pour le 8 février. Nous avons nos billets. L'attente commence, cette délicieuse impatience de ce qui sera sans doute l'un des sommets du voyage.

## Midi vénitien : rituel du spritz

À midi, nous nous installons dans un bacaro, ces tavernes vénitienes où l'on boit le spritz et où l'on grignote les cicchetti, ces tapas à l'italienne. Le spritz : ce cocktail orangé, légèrement amer, qui est devenu l'emblème de l'apéritif vénitien. Prosecco, Aperol (ou Campari pour les puristes), eau gazeuse, une tranche d'orange. Simple et parfait.

Les antipasti arrivent : carpaccio de poulpe, sarde in saor (sardines marinées aux oignons et raisins secs, recette médiévale des marins vénitienes), baccalà mantecato (morue crémeuse montée à l'huile d'olive). Chaque bouchée raconte l'histoire maritime de Venise, cette capacité à conserver les aliments pour les longs voyages, cette rencontre des saveurs méditerranéennes et orientales.



## Musée Correr : mémoire sous la pluie

L'après-midi du 6 février, la pluie persiste et signe. Venise sous la pluie devient une aquarelle, les contours se brouillent, les reflets se multiplient sur les pavés mouillés. C'est le moment idéal pour se réfugier dans un musée.

Le musée Correr occupe l'aile napoléonienne de la place Saint-Marc. Il abrite l'histoire de Venise condensée en objets, peintures, sculptures, documents. On y découvre les chaussures à plateforme démesurément hautes que portaient les courtisanes vénitiennes (les chopines, véritables échasses de bois), les armures et les épées des condottieres, les globes terrestres qui montrent l'expansion du monde connu, les portraits des doges se succédant dans une galerie de visages sévères et riches.

Puis viennent les pâtes. 'Bigoli in salsa' : ces épaisses pâtes rugueuses nappées d'une sauce d'oignons et d'anchois. Ou bien spaghetti 'alle vongole', où les palourdes de la lagune dialoguent avec l'ail et le persil. Rien de sophistiqué, rien de prétentieux. Juste la perfection du produit traité avec respect et simplicité.

Mais ce sont les peintures qui retiennent surtout l'attention. Les primitifs vénitiens, avec leur or et leur hiératisme byzantin. Puis l'éclosion de la Renaissance : les Bellini, père et fils, inventant la lumière vénitienne, cette luminosité particulière qui semble venir de l'intérieur des couleurs. Le Portrait d'homme de Carpaccio, d'un réalisme psychologique troublant. La Pieta de Cosmè Tura, déchirante de douleur contenue.

Autour de nous, les Vénitiens parlent fort, gesticulent, rient. Le restaurant est un théâtre à lui seul, une scène où chacun joue sa partition dans la grande symphonie quotidienne de la vie italienne. Dehors, il recommence à pleuvoir.



+34 872 02 09 29  
 bodega.picasso@hotmail.com  
 Carrer d'en mairo, 36  
 17480 Roses

@bodega\_picasso\_roses  
 /bodegpicassoroses



Une cuisine authentique et faite maison: tapas savoureux, salades fraîches, bruschettas gourmandes, carpaccios pleins de fraîcheur...

Côté bar, laissez-vous surprendre par nos cocktails maison, nos spécialités originales et une sélection de gins venus du monde entier. Et pour prolonger le plaisir, place à la fête avec nos soirées spectaculaires toute l'année.

Dehors, la pluie picore les fenêtres. À l'intérieur, nous voyageons dans cinq siècles d'histoire vénitienne. Le musée Correr est le grenier de la Sérénissime, le lieu où elle a rangé ses souvenirs, ses gloires, ses nostalgies. En sortant, en fin d'après-midi, la pluie a cessé. Les pavés luisent. L'air sent l'iode et la pierre mouillée. Venise a cette odeur unique, mélange de sel, de vieilles pierres, d'eau stagnante et de temps qui passe lentement.

## 7 février : l'acqua alta et les Marie

Le matin du 7 février, Venise se réveille les pieds dans l'eau. Une petite acqua alta, rien de dramatique, juste assez pour transformer les places basses en lacs temporaires et les ruelles en canaux improvisés.

L'acqua alta : l'eau haute, cette montée exceptionnelle de la marée qui envahit périodiquement Venise, surtout en automne et en hiver. Le phénomène existe depuis toujours, mais il s'est intensifié ces dernières décennies. Le réchauffement climatique, l'élévation du niveau de la mer, l'affaissement progressif de la ville : Venise se bat contre l'eau qui l'a créée et qui menace désormais de l'engloutir.

Mais ce matin, l'acqua alta est modeste. Les éventaires des rues proposent des « copriscarpi » des espèces de drôles d'étuis en plastique qu'on enfle autour des chaussures. Pour les Vénitiens, c'est une contrariété familière. Pour nous, c'est une expérience étrange et fascinante : marcher sur une place Saint-Marc transformée en miroir géant, où le ciel se reflète entre les pavés submergés.



Il y a quelque chose de surréaliste et de poétique à voir les terrasses des cafés émerger de l'eau comme des îlots, les serveurs qui déplacent les tables et les chaises vers les zones surélevées, les touristes qui retroussent leurs pantalons et rient en pataugeant. Venise rappelle qu'elle est d'abord une ville amphibie, qu'elle n'a jamais vraiment choisi entre la terre et la mer, qu'elle vit dans cet entre-deux précaire et magnifique.

L'eau se retire lentement dans l'après-midi, laissant les pavés humides et brillants. Et c'est à ce moment précis que le carnaval commence officiellement. La place Saint-Marc se remplit progressivement. Les caméras sont installées, les estrades dressées. La foule se masse, fébrile.

## La légende des Marie et le défilé inaugural

Pour comprendre le défilé des Marie qui ouvre chaque carnaval de Venise, il faut remonter au Xe siècle, quand Venise était encore une cité jeune mais déjà prospère. L'histoire, telle qu'elle nous est parvenue, tient à la fois de la chronique historique et de la légende pieuse, mélange caractéristique de la culture vénitienne.

Chaque année, le 2 février, jour de la Chandeleur, douze jeunes filles pauvres mais vertueuses étaient choisies par leurs paroisses respectives. Ces jeunes filles devaient se marier le même jour, lors d'une cérémonie collective dans la cathédrale de San Pietro di Castello. Pour leur permettre d'entrer dans le mariage avec une dot décente, le doge et les familles nobles de Venise leur offraient des bijoux et des vêtements somptueux. C'était un acte de charité publique autant qu'une démonstration de la générosité et de la piété vénitiennes.

Mais en 944 (certaines chroniques disent 948), l'événement vira au drame. Un groupe de pirates dalmates, les Narentani, débarqua à Venise, pénétra dans l'église pendant la cérémonie, et enleva les douze jeunes mariées ainsi que leurs dots. Les ravisseurs s'enfuirent vers l'Istrie avec leur butin humain et matériel.

La réaction fut immédiate et furieuse. Le doge Pietro Candiano III lança la poursuite. Une flotte vénitienne s'élança sur les traces des pirates. Ils les rattrapèrent près du port de Caorle. Le combat fut bref et violent. Les Vénitiens triomphèrent, massacrèrent les pirates, libérèrent les jeunes filles indemnes (indemnes?) et récupérèrent les dots.

De retour à Venise, ce fut un triomphe. Les jeunes filles furent célébrées comme des héroïnes malgré elles. Le doge institua une fête annuelle pour commémorer l'événement : la fête des Marie. Chaque année, on choisirait douze jeunes Vén-

>>>





tiennes pour incarner les Marie sauvées. Elles seraient parées de bijoux et de robes somptueuses, et déambuleraient en procession à travers la ville avant de recevoir la bénédiction dans les églises principales.

La tradition perdura pendant des siècles, devant l'un des événements majeurs du calendrier vénitien. Mais avec le temps, elle se corrompt. Au XIVE siècle, les vraies jeunes filles furent remplacées par des mannequins de bois (Marie de tola), moins coûteux et plus dociles. Le spectacle perdit de son éclat. La foule se désintéressa. L'événement fut finalement supprimé.

Ce n'est qu'en 1999, lors du renouveau du carnaval moderne, que la tradition fut ressuscitée. Désormais, chaque année, douze jeunes femmes vénitienes sont sélectionnées pour représenter les Marie. Elles doivent être originaires de Venise ou de sa province, célibataires, et âgées de 18 à 25 ans. Un jury les évalue sur leur beauté, certes, mais aussi sur leur connaissance de l'histoire vénitienne et leur capacité à incarner les valeurs de la cité.

Le défilé inaugural du carnaval, c'est leur moment. Et ce 7 février, nous y assistons.





# biostase<sup>®</sup>

PARIS

**Soins visage**  
**Soins corps**  
**Épilations**

**Pedicure et manucure**  
**Massages**  
**Coiffeur**

 (+34) 624632674 Chantal / (+34)612405757 Anthony  
 Carrer de la roca negra ,5 - Santa margarita, Roses



Les douze Marie apparaissent dans un cortège richement décoré, encadrées par des hommes en costumes d'époque. Toutes portent la même robe, création unique d'un designer vénitien : velours brodés d'or, soies chatoyantes, dentelles anciennes, perles par centaines. Leurs coiffures sont des chefs-d'œuvre architecturaux, couronnes, diadèmes, chignons complexes ornés de fleurs et de bijoux.

La procession traverse la place Saint-Marc sous les acclamations de la foule. Des orchestres jouent des airs de la Renaissance vénitienne. Des danseurs en costumes du XVI<sup>e</sup> siècle les accompagnent. Des étendards aux couleurs de Venise – or et rouge sang – flottent dans le vent qui se lève de la lagune. C'est un spectacle total, une immersion dans un passé mythifié mais toujours vivant. Venise a cette capacité unique de maintenir ses légendes en état de marche, de les actualiser sans les trahir, de les offrir au présent comme des cadeaux du passé. Les Marie de 2026 sont à la fois les héritières des vierges sauvées du Xe siècle et des femmes du XXI<sup>e</sup> siècle qui posent ensuite pour des selfies avec des touristes ravis.

À la fin du défilé, le doge (un doge de carnaval, bien sûr, la République n'existe plus depuis Napoléon) prononce un discours grandiloquent déclarant le carnaval officiellement ouvert. Des confettis

multicolores pleuvent sur la foule. La place Saint-Marc devient une scène géante, un théâtre où chacun est à la fois spectateur et acteur.

Et soudain, ils sont là. Les masques. Par dizaines, par centaines. Comme s'ils avaient attendu ce signal pour sortir de leurs repaires. Les 'baute' blanches qui anonymisent complètement leurs porteurs. Les médecins de la peste avec leurs sinistres becs d'oiseau remplis autrefois d'herbes aromatiques censées protéger du miasme pestilentiel. Les 'morette' ovales et noires que les femmes tenaient jadis en serrant une tige entre leurs dents, les condamnant au silence. Les 'volti', ces visages blancs simples et mystérieux. Les colombines qui ne couvrent que la moitié du visage, permettant de boire et de manger tout en restant partiellement déguisé.

Le carnaval de Venise a officiellement commencé. La ville entière va devenir, pour quelques jours, une mascarade géante, un jeu de rôles grandeur nature où les identités se brouillent, où les classes sociales se confondent, où tout est permis parce que personne n'est vraiment soi-même.

Ici se termine la première partie de l'histoire. **Pour la suite (et fin) il va vous falloir patienter jusqu'au prochain numéro...**



## LOCATION, VENTE ET ENTRETIEN DE VELOS

Vélos, Vélos à assistance électrique, accessoires, remorques, sièges enfants et paniers chiens

# OUVERT TOUTE L'ANNÉE

Tel. +34 694 246 540  
Av. de la playa, 70 - 17480 Roses - Sta. Margarita  
[www.bicinroses.com](http://www.bicinroses.com)



# BICI N'ROSES

# COURTIER EN ASSURANCES

Orientation client :

Nous étudions vos besoins en matière d'assurance

Nous nous déployons pour apporter les conditions qui s'adaptent le mieux à votre demande et à votre profil

Nous vous expliquons les polices, les clauses, les reçus, les indemnisations, etc.

Nous vous informons des changements légaux, des adaptations et des améliorations qui changent vos besoins

Visit: [www.dunach.com](http://www.dunach.com)

Simplifiez, groupez, confiez,  
vous y gagnerez



**DUNACH S.A.**  
Corredoria d'Assegurances

Experts à vos côtés

**Qualification**

**Expérience**

**Accueil personnalisé**

**Proximité**

**Support après-vente**

**Courtiers  
indépendants**

Simplifiez, groupez, confiez,  
vous y gagnerez

c/ Sant Mori, 14  
E - 17487 EMPURIABRAVA  
Castelló d'Empúries  
Tel. (+34) 972 450 430

Av. Rhode, 89  
E - 17480 ROSES  
(Girona)  
Tel. (+34) 972 257 322

E-mail: [broker@dunach.com](mailto:broker@dunach.com)

Web: [www.dunach.com](http://www.dunach.com)

**Experts à vos côtés**

# LE SOLEIL, UN AMI QUI VOUS VEUT DU MAL

Par Nicole Bahers et Jean-Pierre Jacob

L'été est là, pour notre plus grand bonheur, avec ses baignades, ses pique-niques, bref, les journées en plein air, au soleil. Mais attention, le soleil est un ami qui vous veut du mal !!!

Tout d'abord, l'exposition au soleil n'est pas obligatoirement néfaste, en effet, ce dernier est indispensable à la synthèse de la vitamine D et en présence de lumière, notre organisme produit des hormones appelées endorphines. Ce sont des opiacés naturels qui atténuent la douleur et nous font nous sentir « bien ».

## Quels sont les éléments néfastes de l'ensoleillement ?

Ce sont essentiellement les rayons ultraviolets. Le rayonnement ultraviolet est un rayonnement invisible dans la gamme de longueur d'onde de 100 à 400 nanomètres ( Un nanomètre représente un milliardième de mètre). Il a une longueur d'onde plus courte que la lumière visible et contient beaucoup plus d'énergie. Plus sa longueur d'onde est courte plus il est nocif.

Le rayonnement ultraviolet se divise en 3 bandes :

- les UVA ont une longueur d'onde de 320 à 400 nanomètres, avec une énergie inférieure à celle des UVB. Ils pénètrent le derme, sont responsables du bronzage immédiat, du vieillissement prématuré de la peau. Ils peuvent jouer un rôle dans l'apparition de certains cancers de la peau.

- les UVB ont une longueur d'onde de 280 à 320 nanomètres, ils ne pénètrent que la couche protectrice de l'épiderme et sont responsables du bronzage à long terme, des coups de soleil, ainsi que de la plupart des cancers de la peau.

- les UVC ont une longueur d'onde de 100 à 280 nanomètres . Ce sont les rayons ultraviolets qui ont le plus d'énergie. Ils sont dangereux pour toutes les formes de vie, même à très faible dose. Par contre, ils ne traversent pas la couche d'ozone et n'atteignent jamais la terre.

## Le niveau de rayonnement ultraviolet dépend d'un certain nombre de facteurs :

- l'heure. Les rayons ultraviolets du soleil atteignent leur intensité maximum autour de midi, heure solaire.

- la saison. La position du soleil varie avec les saisons, ce qui influence aussi l'intensité des rayonnements qui atteignent le sol.

- La couche d'ozone. Une diminution de l'épaisseur de la couche d'ozone fait augmenter la nocivité des ultraviolets.

- La réflexion par certaines surfaces, l'altitude, ( le rayonnement ultraviolet augmente avec la hauteur) enfin, la latitude, ( les ultraviolets sont plus intenses à l'Équateur, où l'indice ultraviolet peut atteindre des valeurs importantes autour de 12 ) .

## Quels sont les risques qu'une exposition solaire importante nous fait courir ?

Toute exposition est importante car elle se cumule avec les expositions passées et à venir. Les dangers du soleil, ce sont les ultraviolets. Le rayonnement ultraviolet peut être émis par des sources naturelles comme le soleil ou artificielles comme par exemple les lampes de bronzage. Ce rayonnement est totalement invisible pour l'œil humain et ne procure aucune sensation de chaleur. Si les dangers liés aux UVB sont connus depuis longtemps, ceux liés aux UVA le sont depuis peu. Pourtant, ils sont tout autant dangereux car ils

>>>



**PETITS DÉJEUNERS À LA FOURCHETTE**  
**MENU DU JOUR : 17 € MENU DE GROUPE : 32 €**  
**DÎNERS D'ENTREPRISE**





**DOCTEUR MARC ADASY**

# **Implants Capillaires Traitement de l'alopecie**

**AVANT**



**APRÈS**



**DOCTEUR MARC ADASY**

FR. 0033.664.73.24.41 / ES. 0034.627.77.26.01

pénètrent dans l'organisme. Les UVA sont très peu filtrés par l'atmosphère et peuvent occasionner des dommages oculaires graves sur des yeux non protégés. Selon l'organisation mondiale de la santé, 20 % des cataractes seraient ainsi provoquées par une exposition solaire.

Les risques de cancer de la peau en cas d'exposition trop fréquente et surtout très prolongée sans protection solaire adaptée sont importants.

On distingue les hyperkératoses actiniques bénignes mais précancéreuses, des carcinomes dont certains sont très virulents, et qui peuvent apparaître chez les jeunes adultes, et les mélanomes qui engagent le pronostic vital, malgré les progrès récents de l'immunothérapie. Les coups de soleil pendant l'enfance représentent un facteur non négligeable. Il est donc particulièrement recommandé de protéger les enfants, pour éviter le moindre coup de soleil, en leur faisant porter par exemple un vêtement à manches longues.

Tout le monde est concerné par l'exposition au soleil, mais nous ne sommes pas tous égaux. Si vous avez une peau claire, des cheveux roux ou blonds, des yeux clairs et que vous bronzez difficilement, si vous avez de nombreux grains de beauté, des antécédents familiaux de mélanome, si vous prenez un traitement médical photosensibilisant, faites examiner régulièrement votre peau par votre médecin traitant ou un dermatologue.

### **Quels sont les moyens de protection contre les méfaits du soleil ??**

Ils sont variables en fonction de l'indice UV. On parle d'indice UV pour mesurer l'intensité du rayonnement du soleil. En Espagne, l'indice UV atteint généralement des niveaux de l'ordre de 7 à 8 en été, ce qui correspond à un grade très fort. Mais il peut dépasser 10 en haute montagne ou sous les tropiques. De plus, la réverbération due aux surfaces claires augmente l'intensité du rayonnement.

Quel que soit l'indice des ultraviolets, des mesures faciles à appliquer, des habitudes de bon sens, s'imposent :

- à certaines heures, entre 12 h et 16 h, recherchez l'ombre ;
- protégez-vous en portant des vêtements couvrants ;
- appliquez régulièrement de la crème solaire ;
- et surtout, n'oubliez pas de protéger encore plus les enfants.

Pour la protection oculaire, vous devez porter des lunettes de soleil qui doivent répondre à plusieurs



critères. Toutefois, la coloration du verre, plus ou moins foncée, ne joue absolument pas sur la protection contre les rayons ultraviolets. On peut distinguer 4 catégories :

- la catégorie 0 ne protège pas, elle est réservée au confort et à l'esthétique ;
- les catégories 1 et 2 sont adaptées aux luminosités solaires atténuées ou moyennes ;
- les catégories 3 et 4 sont préconisées en cas de forte luminosité solaire, que ce soit à la mer ou à la montagne.

Attention, la conduite des véhicules motorisés est formellement interdite en France avec la catégorie 4 .

La norme UV400 offre par contre une définition précise de la protection contre les rayons ultraviolets. Ce terme fait référence aux rayons UVA. Un verre UV 400 bloque un maximum de rayons UVA et UVB.

Pour la protection cutanée, il existe 2 grandes catégories de crèmes solaires protectrices selon la nature des filtres et leurs modes d'action :

- les filtres organiques ou chimiques agissent par absorption des rayons ultraviolets ;
- les filtres minéraux – dioxyde de titane, oxyde de zinc- agissent par réflexion des rayons ultraviolets. Ces différents filtres chimiques ou minéraux peuvent être combinés entre eux par les fabricants.

Les crèmes solaires sont classées en 4 catégories :

- catégorie faible protection, l'indice de protection peut être de 1 à 15 ;
- catégorie de protection moyenne : le facteur de protection doit être de 20 à 25 ;
- catégorie haute protection : le facteur de protection est alors de 30 à 50 .

En conclusion, cet été, portez des vêtements couvrants, des chapeaux qui protègent les oreilles . Profitez des beaux jours en famille, sans modération mais avec protection en gardant à l'esprit : « mieux vaut prévenir que guérir »

>>>



# SOLOVIDA

MASIA-RESTAURANT

- 1698 -



## MOLT MÉS QUE UNA BONA CUINA

Plaça Catalunya nº 14, Palau-Saverdera

+ (34) 683 57 61 64  
@solovida\_restaurant  
[www.solovida.es](http://www.solovida.es)

Menu pour partager 42€



DOCTEUR **MARC ADASY**

**MÉDECINE ESTHÉTIQUE**  
FACIALE ET CORPORELLE

Rides du front

Relever  
les sourcils

Pattes d'oie

Cernes

Sillon  
Nasogénien

Ridules  
d'amertume

Menton et ligne  
mandibulaire

Cou

Décolleté

Ride du lion

Rhinoplastie

Remodelage  
des pommettes

Redessiner  
le contour,  
repulper  
les lèvres

ES: +34 627 772 601 - FR: +33 664 732 441

[cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com](mailto:cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com)

164 Av. Joan Carles - (Edificio Hoffmann) - Empuriabrava



## Cabinet Médical Empuriabrava DOCTEUR MARC ADASY

(Ancien PH du CHU Dupuytren de Limoges et CHR de Perpignan, France)

164, Av Joan Carles I  
(à côté de Hoffmann Immobilier)  
Empuriabrava

0033.664.73.24.41  
0034.627.77.26.01  
[www.cabinet-medical.eu](http://www.cabinet-medical.eu)  
[cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com](mailto:cabinetmedical.empuriabrava@gmail.com)

### Consultation au Cabinet ou à domicile

Empuriabrava, Roses, Llança, l'Escala et aux alentours (l'Alt Empordà)

#### Médecine Générale

Médecine d'urgence  
ECG, Holter, MAPA  
Laboratoire  
Échographie  
Check up médical  
Dépistage précoce  
Test d'allergie et d'intolérance alimentaire

#### Médecine Esthétique, Nutrition

Rajeunissement facial et corporel  
Lifting facial et corporel sans chirurgie  
Mesotheérapie faciale et corporelle  
Remodelage corporel  
Ablation de verrues, lipomes ... etc  
Perte de poids

**Body Sculpt**

Traitement de l'alopecie et chute de cheveux



# ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-046ZO1 935.000 €  
Villa d'architecte exclusive avec vue sur la mer, Phare de S'Arenella.



E&V ID W-04816D 790.000 €  
Villa vue mer proche plages et commerces.



E&V ID W-04811Q 1.450.000 €  
Refuge de design et de nature dans l'Alt Empordà.



E&V ID W-02XTSN 455.000 €  
Maison de village exceptionnelle à Capmany.



E&V ID W-02WP0E 2.750.000 €  
Luxeuse maison avec piscine à Cadaqués.



E&V ID W-046BRO 399.000 €  
Penthouse avec piscine communautaire, à 7 minutes à pied de la plage, à Roses.



E&V ID W-046LWE 425.000 €  
Appartement entièrement rénové en première ligne de mer avec place de parking, à Salatar.



E&V ID W-046MCA 675.000 €  
Maison avec vue mer et piscine.



E&V ID W-048DTH 237.000 €  
Bel appartement rénové avec vue sur la mer.



E&V ID W-02SBGM 4.800.000 €  
Un domaine rare à Cadaqués, entre mer, nature et potentiel d'exception.



E&V ID W-049NSI 219.000 €  
Bel appartement face au port.



E&V ID W-049QIC 105.000 €  
Appartement entièrement rénové avec vue imprenable et garage à Roses.

## L'agence immobilière de référence

### EMPURIABRAVA

+34 972 505 444 | [empuriabrava@engelvoelkers.com](mailto:empuriabrava@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/empuriabrava](http://www.engelvoelkers.com/empuriabrava)  
Gran Reserva 14, local 6, Empuriabrava.

### PERALADA - LLANÇÀ

+34 872 201 488 | [roses@engelvoelkers.com](mailto:roses@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/roses-costabranord](http://www.engelvoelkers.com/roses-costabranord)  
Avinguda Jaume I, 6, Golf Peralada



E&V ID W-0471CI 2.300.000 €  
Maison exclusive avec piscine et amarrages privés dans un secteur premium.



E&V ID W-048J6N 630.000 €  
Maison entièrement rénovée sur terrain d'angle.



E&V ID W-02WTJQ 1.115.000 €  
Maison moderne avec 17 m d'amarre au canal large.



E&V ID W-049729 549.000 €  
Maison de pêcheur rénovée avec amarrage de 8 m.



E&V ID W-02X6ZD 1.450.000 €  
Magnifique villa au canal large avec 15 m d'amarre.



E&V ID W-048UH1 698.000 €  
Élégance contemporaine à deux pas de la mer à Empuriabrava.



E&V ID W-047A4V 495.000 €  
Appartement d'exception avec solarium et piscine, proche plage.



E&V ID W-02YHLI 755.000 €  
Maison mitoyenne rénovée avec amarre et piscine.



E&V ID W-047HEE 940.000 €  
Un joyau du XVIIIe siècle, hôtel entièrement rénové.



E&V ID W-047EVJ 1.700.000 €  
Villa de luxe de plain-pied avec piscine, grand jardin et bureau indépendant.



E&V ID W-0498UW 1.650.000 €  
Maison de luxe à Llers (Alt Empordà) avec vue à 360°, piscine et appartement indépendant.



E&V ID W-0491B4 1.400.000 €  
Villa design exclusive avec vue panoramique sur la mer à Colera.

## L'agence immobilière de référence

### EMPURIABRAVA

+34 972 505 444 | [empuriabrava@engelvoelkers.com](mailto:empuriabrava@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/empuriabrava](http://www.engelvoelkers.com/empuriabrava)  
Gran Reserva 14, local 6, Empuriabrava.

### PERALADA - LLANÇÀ

+34 872 201 488 | [roses@engelvoelkers.com](mailto:roses@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/roses-costabranord](http://www.engelvoelkers.com/roses-costabranord)  
Avinguda Jaume I, 6, Golf Peralada

# Visiter la Catalogne cet été : les plus beaux endroits à découvrir

Par Dominique Chapellier

S'initier aux subtilités de la gastronomie catalane. Respirer l'air libre et créatif du parc Güell. Danser jusqu'au bout de la nuit à Barcelone ou Valence. Prendre une claque artistique au théâtre-musée Dalí à Figueres. Longer les falaises du cap de Creus. Flâner dans les ruelles blanches de Cadaqués. Explorer la vieille ville de Gérone... puis plonger dans une crique secrète aux eaux cristallines du côté de Tossa de Mar. Bienvenue en Catalogne : une terre de contrastes, vibrante et envoûtante.

## Bien plus que Barcelone...

Avec autant de trésors à explorer, il serait dommage de se limiter à Barcelone. Certes, la capitale catalane est incontournable... mais la région regorge de merveilles souvent méconnues. Entre villages de charme, plages sauvages et patrimoine historique, la Catalogne se découvre comme un véritable terrain de jeu pour les voyageurs curieux.

## Barcelone, l'incontournable

Impossible de visiter la Catalogne sans passer par Barcelone.

De la majestueuse **Sagrada Família** aux œuvres emblématiques de Gaudí comme la **Casa Milà**, la ville est un musée à ciel ouvert. Ajoutez à cela une pause détente sur la plage de la Barceloneta et une ambiance unique entre culture et fête.

→ Et pour les amateurs de sport, une visite du Camp Nou ou un match du **FC Barcelone** reste une expérience inoubliable.

## Direction le sud : la Costa Daurada

Envie de poursuivre l'aventure ? Cap au sud, vers la Costa Daurada.

La ville de **Tarragone** vous plonge dans près de 4000 ans d'histoire. Ancienne cité romaine, elle abrite un impressionnant amphithéâtre face à la mer et une superbe cathédrale mêlant styles roman et gothique.

Un voyage dans le temps... avec vue sur la Méditerranée.

## Direction le nord : la Costa Brava Gérone, entre histoire et charme

Souvent éclipsée par Barcelone, **Gérone** est

pourtant l'une des plus belles villes d'Espagne. Ses remparts, son quartier juif et sa cathédrale majestueuse (vue dans Game of Thrones) en font une destination fascinante. Ici, chaque ruelle raconte une histoire.

→ Côté cuisine, ne manquez pas les boles de picolat, spécialité locale savoureuse.

## Figueres, sur les traces de Dalí

Figueres est indissociable de Salvador Dalí. Son célèbre **musée-théâtre**, avec sa façade rouge et ses œufs géants, est une œuvre à lui seul. À l'intérieur, plongez dans un univers totalement surréaliste.

→ Un lieu unique, déroutant... et inoubliable.

## Cadaqués, perle de la Costa Brava

Blottie entre mer et montagnes, **Cadaqués** est l'un des plus beaux villages de Catalogne.

Maisons blanches, bougainvilliers colorés, ruelles étroites... ici, tout respire la Méditerranée. Longtemps accessible uniquement par la mer, le village a conservé son authenticité.

→ Ce décor a inspiré de nombreux artistes, dont Picasso, García Lorca... et bien sûr Dalí.

## Le fascinant "triangle dalinien"

Entre **Figueres**, **Port Lligat** et **Púbol**, se dessine le fameux "triangle dalinien".

En quelques kilomètres seulement, vous plongez dans l'univers intime de Dalí :

- son musée à Figueres
- sa maison-atelier à Port Lligat
- le château de Púbol

Un itinéraire artistique unique, au cœur de paysages bruts façonnés par le vent et la mer.

« Je ne suis chez moi qu'en ce lieu : ailleurs je campe. » – Salvador Dalí

## En résumé - Une destination aux mille visages

Entre plages idylliques, villages authentiques, patrimoine historique et créativité artistique, la Catalogne a tout pour séduire.

→ Que vous soyez amateur de farniente, passionné d'histoire ou curieux de culture, une chose est sûre : vous n'aurez jamais le temps de vous ennuyer.

## Mon itinéraire pour découvrir la région de la Costa Brava en 5 jours de Gérone à Cadaqués

- Jour 1 : Gérone
- Jour 2 : Empúries + plage
- Jour 3 : Cap de Creus
- Jour 4 : Cadaqués
- Jour 5 : Figueres

### Jour 1 — Gérone, l'élégante



On commence à Gérone, une ville à taille humaine pleine de charme.

Perdez-vous dans :

- les ruelles du quartier juif
- les escaliers monumentaux de la cathédrale
- les remparts avec vue sur toute la ville

→ Ambiance : médiévale, paisible, parfaite pour démarrer en douceur.

→ Je vous recommande : Nuit à Gérone ou autour.

### Jour 2 — Empúries & L'Escala, entre histoire et mer



Expansion

# STEEFES.

Expansion

WE ♥ PROPERTIES

Agent immobilier



Notre agence immobilière opère avec un grand succès à Cadaqués depuis 20 ans.

Nous souhaitons désormais étendre nos services, de manière plus limitée, à Pau, Palau et Roses.

Notre collègue française, Sabine Tallini, est à votre disposition pour vous accompagner grâce à sa vaste expérience.

Portable Sabine: +34 662 20 04 17  
Bureau Cadaqués: +34 972 25 10 25



### Direction Empúries.

Au programme :

- visite des ruines grecques et romaines face à la mer
- baignade sur une plage sauvage juste à côté
- balade jusqu'à L'Escala

→ C'est un des rares endroits où vous pouvez nager à côté de vestiges antiques.

→ Je vous recommande : Nuit vers L'Escala ou Begur.

### Jour 3 — Cap de Creus & criques secrètes



Cap vers le sauvage : Cap de Creus.

À faire :

- randonnée sur les sentiers côtiers
- baignade dans une crique cachée
- coucher de soleil au phare

→ Ici, c'est brut, minéral, presque lunaire.

→ Je vous recommande : Nuit vers Cadaqués.

### Jour 4 — Cadaqués & Port Lligat, l'âme artistique



Bienvenue à Cadaqués, l'un des plus beaux villages d'Espagne.

À ne pas manquer :

- flâner dans les ruelles blanches
- boire un verre face à la mer
- visiter la maison de Dalí à Port Lligat

→ Atmosphère : artistique, bohème, hors du temps.

→ Nuit à Cadaqués (fortement conseillé)

### Jour 5 — Figueres, plongée surréaliste



Direction Figueres. Incontournable :

- le musée-théâtre Dalí (expérience unique)

→ Bonus :

- le Castell de Sant Ferran
- centre-ville sympa pour déjeuner

→ Une vraie claqué artistique.

### Conseils pratiques

- Voiture indispensable
- Septembre = période parfaite (moins de monde + météo top)
- Toujours prévoir maillot + baskets (criques + marche)
- À tester :
  - o poissons grillés
  - o tapas
  - o vins catalans

>>>

# HOTEL RESTAURANT LES ROQUES

- GRANDE VARIÉTÉ DE PLATS SUR LA CARTE
- PROFITEZ LA PISCINE APRÈS UN BON MENU
- TRANQUILLITÉ ET CONFORT POUR SE REPOSER

Menu du jour: 17,00€  
Menu du samedi: 22,00€  
Menu du dimanche: 24,00€



(+34) 972 560 251  
[www.hotellesroques.com](http://www.hotellesroques.com)



Av. Empordà, 27 LES ROQUES  
17483 BÀSCARA (Girona)

## A NE PAS MANQUER AUSSI... Festival des Troubadours à Empúries (Catalogne)



### Le festival (souvent appelé "Portalblau")

Le principal événement lié à la musique ancienne / méditerranéenne dans ce coin, c'est le **festival Portalblau**.

Il se déroule :

- dans les **ruines grecques et romaines d'Empúries**
- avec une ambiance incroyable au coucher du soleil

→ Les dates exactes 2026 ne sont pas encore publiées, MAIS : **Période habituelle**

- **mi-juillet - mi-août** (principalement)
- parfois quelques concerts fin août

### L'esprit du festival

Même si ce n'est pas uniquement "troubadours", vous y retrouvez :

- musique méditerranéenne
- influences anciennes et traditionnelles
- parfois musique médiévale / instruments anciens
- concerts très immersifs dans un cadre historique

### Pourquoi c'est exceptionnel

- concert au milieu de ruines antiques face à la mer
- ambiance intimiste et poétique
- mélange culture + paysages incroyables

C'est clairement un des plus beaux spots de concert en Espagne.

## Et Castelló d'Empúries dans tout ça ?



Le festival **Terra de Trobadors** à Castelló d'Empúries (Costa Brava) est une célèbre fête médiévale organisée chaque année durant le deuxième week-end de septembre.

Il est très probable que le festival se tienne du vendredi 11 au dimanche 13 septembre 2026 ou du vendredi 18 au dimanche 20 septembre 2026.

Il s'agit de la 34ème édition, proposant plus de 200 animations médiévales, des marchés et des spectacles : Tournoi de chevaliers, marché médiéval, concerts et spectacles de rue dans la vieille ville historique.

### Points forts du festival :

- Ambiance médiévale : Les rues se remplissent de troubadours, jongleurs et bouffons.
- Activités : Tournois de chevaliers, marché artisanal, banquets médiévaux et visites guidées.
- Cadre : Le centre historique de Castelló d'Empúries (Cathédrale, ruelles, murailles) sert de décor authentique.
- Participation : Une grande partie des habitants participe en costumes d'époque.

Il s'agit d'un événement incontournable de l'Alt Empordà, offrant une immersion culturelle et historique majeure à proximité des plages de la Costa Brava.

**CLÍNICA  
VETERINARIA  
DR. GOMIS**



**MEDICINA INTERNA · CIRURGIA · TRAUMATOLOGIA · RAIGS X  
ANÀLISIS CLÍNQUES · VACUNACIONS · ECOGRAFIES**

**URGÈNCIES:  
629 78 65 79**

**veterinaris@clinicagomis.com  
www.clinicagomis.com**



**Av. Arquitecte Gaudí, 16  
17480 ROSES  
Tel. 972 25 69 96  
Horari visita:  
De dilluns n. divendres  
11-14h i 17-20h**

**Sector Noguera, 50  
17487 EMPURIABRAVA  
Tel. 972 45 12 63  
Horari visita:  
De dilluns a divendres 10-20h  
Dissabtes 11-14h / 18-20h**

# bistró MONTSERRAT

Profitez avec nous de la cuisine  
**méditerranéenne!**

et aussi de la **RÔTISSERIE**  
et de nos **glaces Bistró**



grande terrasse

**RÉSERVATIONS 972 45 29 80**

Carrer Sant Mori, 1 - Empuriabrava - Girona

[www.restaurantbistromontserrat.com](http://www.restaurantbistromontserrat.com)



Menu tapas 38,90 € spécialités du soir  
5 tapas au choix +1 Boisson+1 café

**Vivez le foot en direct !**

**Menu spécial match**  
**Boissons à prix réduits**  
**Ambiance unique**



# HILDEGARDE DE BINGEN

Par Patricia Martin

« *Le cœur est l'atelier de l'âme où l'esprit vient faire ses gammes* » Hildegarde

Le Moyen Âge occidental voit fleurir diverses formes de mystique. La plus originale apparaît en pays flamand et rhénan.

Les visions d'Hildegarde de Bingen, Docteur de l'Église, Abbesse, Médecin, musicienne, auteur de nombreux ouvrages...

Née en 1098 en Hesse (Allemagne), (Décédée en 1179 à 81 ans) moniale dès son enfance chez les bénédictins, puis fondatrice de monastères et abbesse très influente, c'est par ses visions, très précoces et ses prophéties qu'Hildegarde devient un personnage public. Sa réputation de visionnaire et de prophétesse se répand à travers toute la chrétienté et elle compte parmi ses correspondants, des prélats, des princes et des papes, jusqu'à l'empereur germanique Frédéric Barberousse. Elle entretient une correspondance avec St Bernard (le faiseur de Papes et de Rois).

Une voix intérieure lui dicte ce qu'elle doit écrire et répondre à ceux qui la sollicitent. Ses intuitions sont fulgurantes. Hildegarde discerne le sens de l'Écriture Sainte, explique en les intériorisant certains faits d'ordre historique relatés dans la Bible. Cette femme étrange possède une culture universelle s'étendant sur la théologie, la métaphysique, l'histoire, la médecine, l'herboristerie, la science, la musique, les lettres...

La pensée d'Hildegarde s'appuie sur la connaissance de Soi comme fondement de toute connaissance : « O homme, regarde-toi, dit-elle, tu as en toi, le ciel et la terre ».

Faisant preuve d'un don psychologique peu commun, Hildegarde étudie son état intérieur et son comportement extérieur lors de ses visions : « Ce que j'entends, ce n'est pas par mes oreilles, ce que je perçois, ce n'est ni par les pensées de mon cœur, ni par aucun de mes 5 sens, mais uniquement dans mon âme, les yeux ouverts : ainsi n'ai-je pas défailli par une extase ». (Lettre à Guilbert de Gembloux). Ses visions sont celles des récits symboliques, et témoignent d'autres états de conscience qui ne sont pas des hallucinations.

« Nous nous félicitons de la grâce de Dieu qui est en toi », lui écrit St Bernard.

Au cours de ses voyages, de ses rencontres, par le biais de ses écrits, par son discours théologique, non technique, par sa pensée imagée et symbolique, au sein d'un univers où toutes choses répondent, par son optimisme fondamental, par enfin son insistance sur le rôle de la femme et sur la figure féminine et maternelle de Dieu, elle va influencer profondément le courant mystique naissant.

Elle composa des poèmes et supervisa les enluminures miniatures du manuscrit de Rupertsberg de son premier ouvrage, le Scivias. On possède plus de chants d'Hildegarde que de tout autre compositeur du Moyen Âge, et elle est l'une des rares compositrices connues à avoir écrit à la fois la musique et les paroles. L'une de ses œuvres, l'Ordo Virtutum, est un exemple précoce de drame liturgique et sans doute le plus ancien drame moral qui nous soit parvenu.

Pour en savoir plus :

<https://www.albin-michel.fr/hildegarde-de-bingen-9782226436757>

<https://www.radiofrance.fr/francemusique/hildegard-von-bingen-10-petites-choses-que-vous-ne-savez-peut-etre-pas-sur-la-compositrice-du-12e-siecle-9454012>

>>>



## **Cabinet d'Ostéopathie de la Costa Brava**



**Steve JUND,  
Ostéopathe Eur. Ost. D.O.**

**Membre du Groupement des Ostéopathes de France**  
**Miembro del Registro de Osteopatas de España**

***Traitement du bébé au Sénior***

**Téléphone : (0034) 666 154 883  
(0033) 6 18 64 08 27**

@ : [steve.jund@yahoo.es](mailto:steve.jund@yahoo.es)

*Consultation au cabinet sur Rendez-vous téléphonique*

**Cabinet d'Ostéopathie, Carrer Cala Nans 1, 17480 Roses-Santa Margarida**

***Tarif : 60€ la consultation***

Moyen de paiement accepté : espèce ou Bizum

**Céline MILHAC  
Étiomédecine**

***Décodage psychosomatique***  
***Médecine Traditionnelle Chinoise***



**Téléphone : (0033) 7 86 85 66 86**

@ : [milhacel@gmail.com](mailto:milhacel@gmail.com)



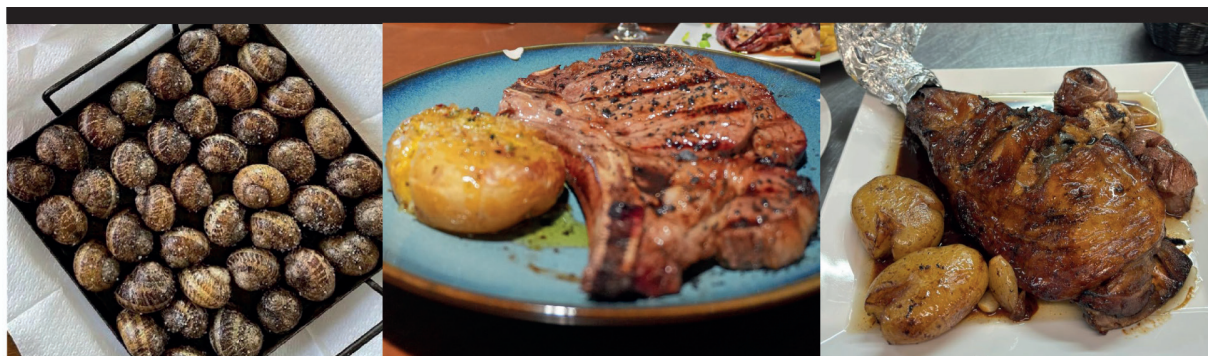
*À un jeune dieu de bronze*

À Pompéi, l'odeur de fumée s'est dissipée depuis longtemps et les ruines sont froides. Les touristes, Kodak en main, ébranlent ces rues qui ne devraient abriter que des ombres. Ils recherchent l'insolite, attendent un frisson de l'épiderme.

Déjà ils sont passés par le musée. Devant ces corps de cendre, blocs de cendres en forme de corps, ils ont senti plus ou moins confusément que le domaine qu'ils allaient parcourir n'était pas un domaine banal. Un verre, une poterie, un pain et, plus encore, devant eux, ces cartons qui rappelaient que « ce pain était tout chaud sorti du four » et « le verre plein de vin » les ont amenés au seuil d'un terrifiant mystère. La pièce est sombre et semble étroite ; des vitrines renferment des objets auxquels on trouve encore vie. L'air est lourd, on parle bas comme au cimetière.

Et l'on est passé brutalement du matin lumineux, des décolletés insouciantes, à cette plongée dans l'angoisse. Et l'on parle bas, n'osant plus se coudeoyer et presque plus regarder ce qui a été un corps, qui est dans cette vitrine. Passé le seuil, les premiers pas se font en silence et les premiers pavés sont foulés avec crainte.

Tu avais trouvé la paix, Pompéi : enfouie sous tes montagnes de cendres, tu avais goûté avec volupté le calme. Après vingt siècles, tu avais oublié, toi, ville parmi les plus belles, les



**Spécialisé dans les escargots, l'épaule d'agneau et les produits de saison**

**MENU 15,90 € - JEUDI RIZ ET MARDI FIDEUA**

C/ Santa Maria, 21 Vilabertran - Tel. 972 501 284

hurlements, les entrailles tordues et les chairs grésillantes, l'effondrement des murs et la course affolée, l'enfant rentré au ventre et l'esclave enchaîné qui s'arrachait le bras. Tendrement enfermée, tu redevenais lave. Enfin silencieux, tes habitants dormaient. Doucement, sous les monts, ville coagulée, tu traversais le temps. La plus belle des villes ! Ville parmi les belles ! Il n'existait plus rien pour toi, que terre. Reniant le soleil et la douceur de l'air, tu te remettais lentement, peu à peu, de l'horreur.

Mais on t'a retrouvée. Et délivrée... dit-on. Et ces corps préservés pendant de si longs temps, restés intacts et beaux et tels que dans leur mort, prêts déjà pour le grand jugement, ils se sont effrités ! Cendres solidifiées pendant plus de vingt siècles, et poussière à l'instant.

À nouveau tu as vu le jour et les pierres se sont étirées sous la caresse du soleil, les colonnes ont aperçu le large, l'herbe a repoussé dans les fentes des murs. Tu existais une nouvelle fois, non plus tragique. Et le ciel était grec, et tes marbres et tes portiques. Le temps était aboli car le chant de l'oiseau n'appartient pas aux siècles. Ville déserte mais odorant la mer. Ce n'était plus le calme de l'éternité mais le passage des ans. Et, oublieuse du silence de la cendre, tu trouvais bon d'exister. Les pavés frémissaient et les fenêtres, et le banc sur lequel Calpurnia était assise au dernier soir, et les bains lorsque la brise se jouait dans les conduites d'eau, tout gémissait du plaisir douloureux de vivre une nouvelle fois.

Folle, ô ma ville belle ! Incapable, dans ton naïf orgueil, de te défendre ! Déjà ce n'étaient plus les senteurs de la brise marine et le doux frémissement de l'air contre les murs ; et si, un moment, tu avais cru, sous les pas pressés, que la vie rejaillissait en toi, tu compris enfin. Éventrée, béante, sans défense et si seule et si belle ! Ton forum n'avait plus vu que des cohortes d'imbéciles suants ; ils ont chaud, ils sont fatigués, ils ne savent rien de toi ni de la civilisation qui t'a permise et, à franchement parler, cela ne les intéresse en rien ; mais ils sont venus parce que l'excursion était comprise dans le prix du voyage ; et cela leur suffit. Après un bref passage dans le musée, devant les vitrines où sont conservés des corps calcinés, ils ont tout de même traversé la première rue en silence mais c'est fini maintenant : les cris ont repris, les rires fusent avec les répliques stupides et des touristes suants et traspirants s'immortalisent d'un air vainqueur sur le seuil de tes maisons ; et les chasseurs d'images s'en donnent à cœur joie en imaginant la tête de leur voisin lorsqu'il verra leurs clichés. Ô Pompéi, tout crie en toi : ce vent qui jouait dans les ruelles charrie maintenant les papiers gras ; et les coquilles d'œufs durs roulent en un léger bruit heurté dans Pompéi la romaine.

Mais moi, je te connais. Je t'ai surprise un soir quand la nuit était douce, l'air chaud. Tu étais bleue, Pompéi, je le suis devenue. Alors j'ai pris mes yeux d'ambre et mes cheveux de vent.



*taxalia*

ASSESSORIA  
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune  
**Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.**

*¿Plus d'informations?*

J'ai endormi mon souffle. J'ai mis la nuit en moi et me suis regardée, transparente et veilleuse. J'ai traversé doucement les clairs-obscurs tremblants. Les colonnes reposaient sur les places, chairs douces aux contractions marines. L'eau coulait de la fontaine dans la vasque de pierre chaude. Les pans des murs festonnaient le ciel, creusant l'obscurité de trous béants. L'eau qui coulait irrégulière à la brise approfondissait le silence. Dans la maison abandonnée l'autel des lares arrondissait sa table. La cour était déserte, seules quelques colonnes autour. Haut dans le ciel la lune montait, se renversaient les ombres, profils aiguisés dessinés à la règle. Les arbres qui bruissaient étaient des pins sauvages. Rires légers des femmes à la fontaine. L'entrée de la villa était violette et je devenais mauve ; à l'ombre j'étais noire ; je me dressais, colonne ; dans la rue, j'étais pas, semelle, frottement. Les dalles qu'avaient usées les sabots de chevaux âgés de deux mille ans duraient encore, et ces maisons qui avaient abrité la vie. Les hommes eux-mêmes étaient morts, oubliés, disparus, comme si jamais ils n'avaient existé, comme si tu t'étais dressée là de toute éternité, faite pour vivre la nuit et marquer l'inexistence de la durée. La rue tournait et déjà s'estompait le glougloutement de la fontaine. Les pavés fuyaient droit devant moi, incurvés en leur centre. De chaque côté s'élevaient des murs sombres. Caressé de lune, celui de droite se cassait brusquement, arrivé à la place.

C'est alors que je le vis.

L'atrium s'étendait blanc, plan, déchiré de portiques ; au milieu, la lune miroitait dans le bassin, baignant les pieds nus du faune de bronze qui courait, jambes gracieuses, bras tendus. Elle l'avait surpris dans sa course et il lui tendait les bras. Et elle, en se jouant, caressait le mollet qui frémissait encore, la cuisse fine (ô douceur de cette cuisse longue !), la poitrine haletante. Les muscles sous l'épaule roulaient, les ombres se tordaient dans les boucles de sa chevelure. Je ne voyais pas son visage caché par la perspective de la main droite. Mais, sur la paume gauche d'une main qui s'opposait, doigts tendus dans le prolongement du corps lisse, la lune se brisait en mille froids éclats. Ô beauté et grâce de cette silhouette !

Pompéi, j'ai pleuré. J'ai pleuré, glissée à genoux, ongles accrochés aux pierres, sangloté de souffrance devant tant de beauté. Depuis deux mille ans le faune se sauvait et, pâle, se dressait et traversait les siècles, amoureux aimé par la même clarté. Terrassée de beauté, couchée là, sur ces pierres, dans cette ville bleue où, seule, je mourais, j'aurais voulu crier, te saisir à pleins bras, m'ouvrir à deux mains la poitrine, os craquants, mains sanglantes, pour que mieux pénètre en moi cette intemporelle image, cet inlassable temps qui pourtant frémissait et déjà n'était plus. Seule, en la ville morte, je mourais. Le faune était trop beau. Et il niait un temps qui existait pour moi. Enfoncée dans le mur, confrontée à l'inexprimable, face à vingt siècles de beauté, je sentis désespérément la futilité de mon être et que demain, quand je ne serai plus, je n'aurai jamais existé.

Article 18 de la Convention entre la République Française et le Royaume d'Espagne en vue d'éviter les doubles impositions et de prévenir l'évasion et la fraude fiscales en matière d'impôts sur le revenu et sur la fortune: **Sous réserve des dispositions de l'article 19, paragraphe 2, les pensions, et autres rémunérations similaires, payées à un résident d'un État contractant au titre d'un emploi antérieur, ne sont imposables que dans cet État.**

;*Plus d'informations?*

*taxalia*

ASSESSORIA  
CONSULTING

Conseil fiscal entreprises et particuliers // résidents et non résidents // déclarations de revenus gestion d'héritage et d'achat-vente // Comptabilité // Conseil en droit du travail et du commerce // Sociétés

# L'OR ANTIC

*Des de 1980*

## COMPRO ORO

JOIES (cadenes, pulseres, etc.)

lingots, monedes d'or i de plata i ANTIGUITATS

TASSACIÓ GRATUÏTA

MÀXIMA DISCRECIÓ

PAGAMENT EL MÀXIM I AL COMTAT



---

C/ Lasauca, 10 - 17600 FIGUERES - Tel. 972 674 048  
compravenda@lorantic.com - www.lorantic.com

SAMSUNG

Apelson

INDESIT

Corberó

# EL MUNDO DEL DESCANSO

3 ans de garantie

**HOTTE CATA LF2060 WH**



**59 €**

Capacité d'extraction  
195 m<sup>3</sup>/h  
Dimensions  
60x45x8,5 cm  
Matériel  
Métal.

**MACHINE À LAVER  
APELSON  
AWM 6000 WH**



**195 €**

Capacité totale  
6 Kg  
Dimensions  
59,5x85x46 cm  
Efficacité énergétique  
E.

**COMBI EDESA EFC 1821  
NF WH**



Total No Frost

**329 €**

Capacité totale  
310 litres  
Dimensions  
59,5x188x63 cm  
Technologie  
Total No Frost.

**LAVE-VAISSELLE APELSON  
ALV 6000 WH**



**239 €**

Capacité  
12 couverts  
Dimensions  
59,8x84,5x60 cm  
Efficacité énergétique  
E.

**COMBI APELSON AFC  
1800 WH**

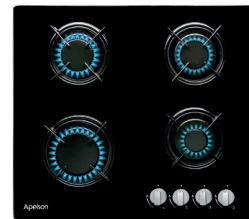


Total No Frost

**269 €**

Capacité totale  
253 litres  
Dimensions  
54x180x60 cm  
Technologie  
Total No Frost.

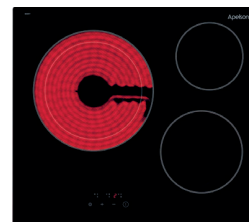
**PLAQUE GAZ APELSON  
ACGI 4060 BK**



**99 €**

Zone de cuisson 4 feux  
Dimensions  
59x5,2x51 cm  
Source d'alimentation  
Gaz.

**PLAQUE VITRO APELSON  
AVT 360**



**99 €**

Zone de cuisson 3 feux  
Dimensions  
59x6,7x52 cm  
Technologie Vitrocéramique.

**RÉFRIGÉRATEUR  
2 PORTES  
EFT-1411 WH**



**189 €**

Capacité totale  
204 litres  
Dimensions  
55x143x55 cm  
Technologie  
Statique.

**PLAQUE APELSON AIT 3602  
INDUCTION**



**139 €**

Zone de cuisson 3 feux  
Dimensions  
59x5,8x52 cm  
Technologie Induction.

C/ Ronda Sud, 6-7 - 17600 Figueras  
elmundodeldescanso@hotmail.com

Contactez-nous !  
972 500 307



BOSCH



LIEBHERR

LG



AEG

Balay



cata

SIEMENS

beko



ZANUSSI

CANDY

Whirlpool

ROMMER

Haier

ARTICA

edesa

teka

MATELAS MOUSSE HR + Viscoelastique

23  
Cm

TOUT DISPONIBLE  
IMMEDIATEMENT



Dimensions

90x190x23 cm	99 €
120x190x23 cm	129 €
135x190x23 cm	139 €
140x190x23 cm	149 €
150x190x23 cm	159 €
160x200x23 cm	179 €
180x200x23 cm	229 €

CANAPE LIT RAPIDO



~~1299 €~~

maintenant **899 €**

Dimensions  
195x100x210 cm ouvert  
Matelas  
140x190x16 cm.

SOMMIER COFFRE

Dimensions

90x190x35 cm	179 €
135x190x35 cm	239 €
140x190x35 cm	269 €
150x190x35 cm	269 €
160x190x35 cm	299 €
160x200x35 cm	349 €
180x200x35 cm jumele	499 €
200x200x35 cm jumele	529 €



Nous vous aidons avec  
des solutions  
efficaces, créatives  
et adaptées  
à vos besoins



3 Couleurs:

- Cambrian 
- Artic 
- Blanc 

CANAPE LIT CLIC CLAC



**199 €**

Couleur

Anthracite

Dimensions du lit

193 cm

Matériel

Anti-taches

EL MUNDO  
DEL DESCANSO



# Les fruits et légumes d'été : un festival de couleurs et de saveurs

Par Dominique Chapellier

## Des légumes gorgés de soleil

En août, les étals débordent de couleurs... et nos assiettes aussi ! En Août - c'est LE mois où les légumes sont les plus variés et savoureux. Ail, aubergine, courgette, concombre, brocoli, carotte, maïs, haricots verts... il y en a pour tous les goûts.

Impossible de passer à côté des stars de l'été :

- les **tomates**, juteuses et parfumées
- les **poivrons**, déclinés en vert, rouge, jaune ou orange

Grillés au barbecue, farcis, en salade ou simplement croqués crus... ils se cuisinent facilement et apportent du soleil à chaque bouchée.



L'astuce de saison : osez mélanger les couleurs ! Une assiette colorée, c'est une assiette pleine de saveurs.

Salades composées, gaspachos, tartes, cakes salés, poêlées ou grillades... les idées ne manquent pas pour se régaler tout l'été.

## Des fruits au goût de vacances

Août, c'est aussi une explosion de fruits sucrés et rafraîchissants.

Abricots, cerises, mûres, cassis... mais aussi une multitude de prunes (mirabelles, quetsches, Reine-Claude), parfaites en tartes, confitures ou clafoutis.

Et bien sûr, les incontournables de l'été :

- pastèque
- melon
- pêche, nectarine, brugnon

De quoi faire le plein de vitamines... tout en se faisant plaisir avant la rentrée !

## Manger sain sans se priver

Les fruits et légumes sont de véritables alliés du quotidien :

- riches en fibres
- pleins de vitamines et minéraux
- faibles en calories

Autrement dit : on peut en profiter sans modération.

## Le petit plus qui change tout : les herbes aromatiques

Un plat simple peut devenir exceptionnel avec quelques herbes bien choisies :

- Menthe : parfaite avec le concombre ou les fraises
- Basilic : incontournable avec les tomates ou en pesto
- Thym : idéal pour les grillades et les pommes de terre

Et n'oubliez pas : ciboulette, romarin, aneth, estragon, origan... autant de saveurs à explorer !



## Zoom sur les bienfaits de saison

### Les indispensables du quotidien

- **Ail** : booste l'immunité
- **Oignon** : bon pour le cœur



### Les légumes santé

- **Brocoli & chou** : riches en vitamines
- **Artichaut** : excellent pour la digestion
- **Épinard** : plein de fer et d'énergie

### Les stars de l'été

- **Tomate** : antioxydante
- **Poivron** : plein de vitamine C
- **Concombre** : ultra hydratant

### Les racines énergisantes

- **Carotte** : bonne pour la peau et la vue
- **Pomme de terre** : source d'énergie
- **Radis** : léger et digestif

### Côté fruits : plaisir et vitalité

- **Abricot & pêche** : pour une belle peau
- **Cerise** : favorise le sommeil
- **Fruits rouges** : riches en antioxydants
- **Pastèque & melon** : hydratation maximale



En résumé

Août, c'est le moment idéal pour :

- manger coloré
- cuisiner simple
- se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé

Alors direction le marché... et laissez-vous inspirer par les produits de saison !

### Des petites recettes pour vous ....

Les fruits d'été se dégustent en tartes, crumbles, clafoutis ou salades rafraîchissantes. Mettez à l'honneur abricots, pêches, fraises et framboises avec des classiques comme la tarte aux fruits, le clafoutis aux cerises, la pavlova aux fruits rouges ou un crumble rapide.

### Voici quelques recettes simples et rapides :

- **Salade de fruits d'été au basilic** : Mélangez des pêches, brugnons et abricots coupés avec des framboises. Ajoutez du jus et des zestes de citron vert, un peu de sirop d'agave et du basilic frais ciselé.
- **Crumble aux fruits d'été** : Mélangez 500g de fruits (pêches, abricots, cerises) avec du sucre et une cuillère à soupe de farine. Couvrez avec un mélange de beurre, farine et sucre (et amandes effilées), puis cuisez jusqu'à coloration.



**tdt**Roses TELECOMUNICACIONES  
By Francesco

- Antennes TV/Sat (TDT.SAT / F.SAT4K) TV VLAANDEREN
- Vidéosurveillance et Alarmes.
- Réseaux Informatiques et Internet par Satellite.
- Interphones Vidéo.
- Installations et extensions WI-FI.
- Routeurs.

0034 647 346 772

0034 872 071 161

Carrer Girona 10, 17480  
Roses - Girona

tdtrosesinstal@gmail.com

• **Panna Cotta express aux fruits rouges**

: Faire chauffer 50 cl de crème avec du sucre et de la vanille, ajouter 3 feuilles de gélatine fondues. Verser dans des ramequins et mettre au frais. Servir avec un coulis de framboises frais.

• **Tarte fine aux abricots** : Étalez une pâte feuilletée, piquez-la, disposez des abricots coupés en deux, parsemez de sucre roux et de noisettes de beurre. Cuire à 200°C pendant environ 20-25 minutes.

• **Smoothie rafraîchissant** : Mixez des fraises, du jus de citron et de la menthe fraîche pour une boisson rapide et saine



Pour une recette simple de légumes d'été, le tian de légumes est idéal : coupez courgettes, aubergines et tomates en rondelles, disposez-les en alternance dans un plat, arrosez d'huile d'olive, d'ail, de thym, puis enfournez 30-40 min à 180°C. Les poêlées, tartes fines ou ratatouilles sont aussi d'excellentes options rapides.



**Martes a sabado**

13h a 15h30, 19h a 22h30

**Domingos**

13h a 15h30

972 111 257

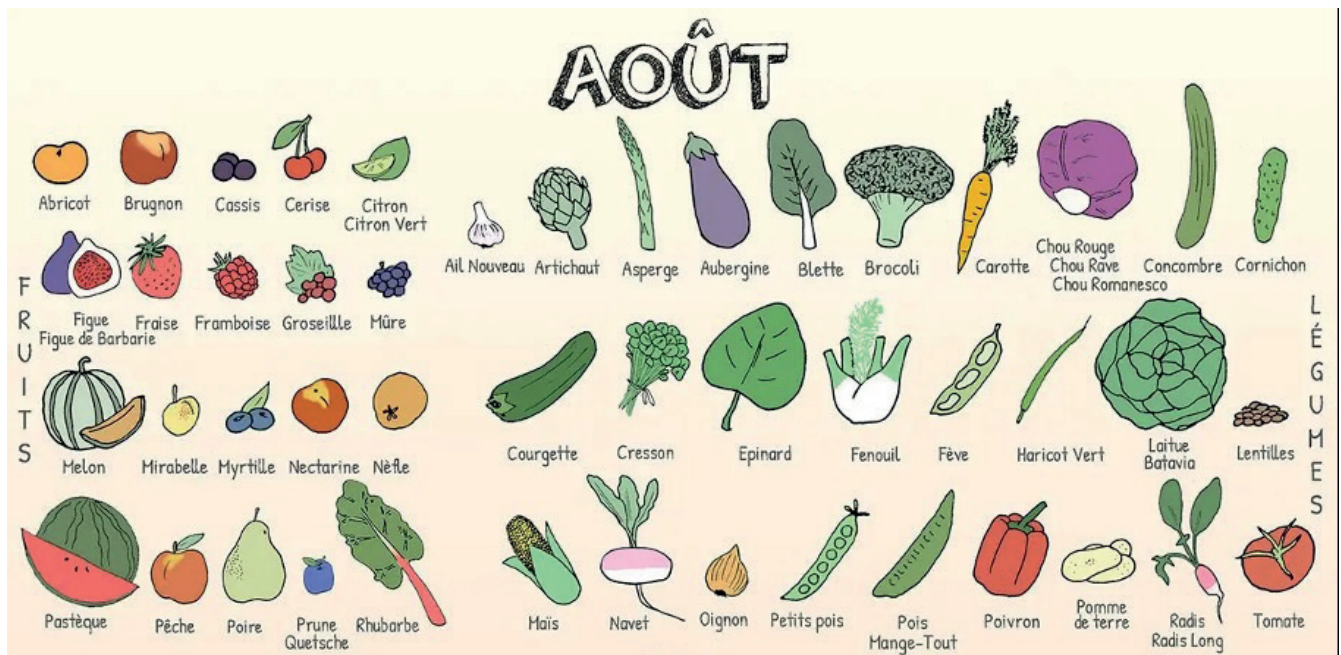
[martelobistro@gmail.com](mailto:martelobistro@gmail.com)

[www.mbistro.es](http://www.mbistro.es)

Calle Ramón y cajal, 18

Roses





**Voici d'autres idées simples et rapides :**

- **Salade de légumes d'été** : Courgettes râpées crues, tomates cerises, poivrons marinés, feta et basilic.
- **Poêlée de légumes du soleil** : Aubergines, poivrons et courgettes sautés à l'ail et à l'huile d'olive.

- **Tarte rustique tomate-feta** : Pâte brisée, moutarde, tomates, feta, herbes de Provence.
- **Gaspacho vert** : Mixer concombres, courgettes crues, petits pois, menthe et jus de citron.
- **Tomates farcies** : Au thon et fromage frais, ou classiques à la viande hachée.



**SOLUZ**

**NOUVELLE OUVERTURE**

— LA NOUVELLE RÉFÉRENCE DE —  
L'ÉCLAIRAGE INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR ET SOLAIRE



+34 604 485 256

soluz@bf-light.com

www.bf-light.com

# Résidents. Étrangers.

 **Assurés.**

## Votre projet de vie mérite une protection sur mesure.

Que vous résidiez à l'étranger ou possédiez un bien immobilier en Espagne, Helvetia Seguros et Utopia Immo vous proposent des solutions d'assurance adaptées à un contexte international. Protection, confiance et conseils personnalisés vous accompagnent à chaque étape, avec des solutions conçues pour votre tranquillité d'esprit et celle de vos proches.

**Pour plus d'informations, contactez Utopia Immo S.L.**

**Aymeric Pierre Louis Caillot**

Urb Gran Reserva, Av. Fages de Climent, 5 Local-4. 17487, Empuriabrava, Girona

**M 688 923 985, [ac@utopiaimmo.com](mailto:ac@utopiaimmo.com)**



**simple. claro. helvetia** 

Tu aseguradora suiza



# VOTRE AGENCE IMMOBILIÈRE DE CONFIANCE À EMPURIABRAVA ET ROSES

Présents dans le secteur immobilier depuis **plus de 16 ans**, nous accompagnons nos clients dans l'achat, la vente et la location de biens à Empuriabrava, Roses et sur la Costa Brava.

Depuis 2020, nous disposons déjà de bureaux physiques à **Malgrat de Mar**. Aujourd'hui, nous ouvrons notre **nouvelle agence à Empuriabrava** pour être encore plus proches de vous.



## POURQUOI CHOISIR UTOPIA IMMO ?

- Accompagnement en français, espagnol et catalan
- Spécialistes en résidences secondaires
- Achat, vente et location
- Accompagnement juridique sécurisé
- Experts du marché local
- Service personnalisé



Avec **Aymeric, DIPLÔMÉ NOTAIRE**, spécialisé dans l'accompagnement immobilier international, nous aidons nos clients **à acheter et à vendre** en Espagne en toute sécurité et sans mauvaises surprises.



VENEZ NOUS RENCONTRER DANS  
NOTRE NOUVELLE AGENCE À EMPURIABRAVA

SECT. GRAN RESERVA, N° 5, LOCAL 4  
EMPURIABRAVA

**ESTIMATION GRATUITE | EN 24H SANS ENGAGEMENT**

HONORAIRES  
FIXES  
OFFRE EXCLUSIVE  
Charge vendeur

**4.900€** TTC



JUSQU'AU  
15 SEPTEMBRE  
DE 2026

(pour les nouveaux clients)

✓ AUCUNE SURPRISE NI COMMISSION CACHÉE



+33 6 62 36 99 72

+34 688 92 39 85

UTOPIA IMMO EMPURIABRAVA



utopiaimmoempuriabrava



Utopia Immo Empuriabrava



utopiaimmo.com



SECT. GRAN RESERVA, N° 5, LOCAL 4  
EMPURIABRAVA



AYMERIC CAILLOT  
API 1112 - AICAT 10185



# Le consul honoraire de France à Gérone, un relais de proximité au service des Français

*Par François-Xavier Pujol de Salas*

La fonction de consul honoraire de France à Gérone constitue un maillon essentiel du réseau consulaire français à l'étranger. À proximité immédiate de la frontière française et au cœur d'une région accueillant de nombreux résidents et visiteurs français, cette mission de proximité revêt une importance humaine particulière, notamment auprès des personnes âgées.

Placée sous l'autorité du consulat général de France à Barcelone, la fonction de consul honoraire repose avant tout sur l'écoute, l'accompagnement et l'assistance des ressortissants français dans leur vie quotidienne. Si les missions administratives et de représentation demeurent importantes, l'aide aux personnes vulnérables, isolées ou en difficulté occupe une place centrale dans cette activité de terrain.

Pour de nombreux Français retraités installés dans la région de Gérone ou sur la Costa Brava, la présence d'un interlocuteur francophone de proximité représente un soutien précieux. Les personnes âgées peuvent être confrontées à des démarches administratives complexes, à des difficultés de mobilité, à l'isolement ou encore à des situations d'urgence nécessitant un accompagnement rapide et humain.

Le consul honoraire intervient alors comme un relais de confiance. Il peut orienter les personnes vers les services compétents, faciliter les contacts avec l'administration française, aider dans certaines formalités, accompagner des situations de détresse ou encore maintenir un lien rassurant avec des compatriotes parfois éloignés de leur famille. Cette mission prend toute son importance lors

d'hospitalisations, de pertes de documents, de difficultés sociales ou de situations d'urgence. Dans la Province de Gérone, cette proximité humaine est particulièrement appréciée par les aînés français vivant seuls ou partageant leur temps entre la France et l'Espagne. Le consul honoraire contribue ainsi à préserver un lien concret avec la communauté française et avec les institutions de leur pays d'origine.

Au-delà de l'assistance administrative, cette fonction revêt une véritable dimension sociale et humaine. Être consul honoraire, c'est souvent être disponible, écouter, rassurer et accompagner. Dans certaines situations, un simple contact en français, une orientation claire ou une présence attentive peuvent faire une différence considérable pour une personne âgée confrontée à la solitude ou à l'inquiétude. Le consul honoraire participe également à la vie associative et aux initiatives favorisant les échanges entre Français de la région. Il contribue à maintenir un esprit de solidarité au sein de la communauté française locale et à renforcer les liens entre la France et la Catalogne.

Dans un contexte où les besoins d'accompagnement de proximité augmentent, notamment pour les seniors expatriés ou résidents à l'étranger, la fonction de consul honoraire apparaît plus que jamais comme une mission utile, humaine et profondément ancrée dans la réalité quotidienne des Français de Gérone.

# SUDOKU

## FACILE

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

## MOYEN

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

## DIFFICILE

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



**BAJAMAR**  
**BUFET LLIURE**



**CUISINE**  
**MÉDITÉRANÉE**

+34 872 073 448 / 972 257 009  
Passeig Marítim, 29-30  
17480 Roses



# DESSIN HUMORISTIQUE



# SUDOKU

SOLUTIONS

## FACILE

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

## MOYEN

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

## DIFFICILE

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



*est devenu*



**AUTOSÉCURITÉ**  
CONTRÔLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS

**LE BOULOU**  
Derrière LIDL

**04 68 87 14 20**

ZA Le Boulou · 1ère sortie autoroute en France

# Marchés d'antiquités, aux puces et collectionneurs

BARCELONA	Lundi, mercredi, vendredi, samedi place les Glories de 8h. à 17h.
FIGUERES	Sur la rambla, tous les 3 <sup>ème</sup> samedis du mois, collectionneurs et antiquités
CADAQUÉS	Promenade, tous les derniers dimanches de chaque mois, antiquités
BASCARÀ	Tous les 1 <sup>er</sup> dimanches de chaque mois, marché aux puces de 9h. à 14h.
PALS	Place Catalunya, samedi de 9h. à 14h.
SANTA CRISTINA D'ARO	Place Salvador Bonet, tous les 1 <sup>er</sup> dimanches du mois de 9h. à 14h.
SAN FELIU DE GUÍXOLS	Place du marché, tous les 1 <sup>er</sup> samedis du mois, marché commercial
PALAFRUGELL	Place Nova, tous les 1 <sup>er</sup> dimanches de 9h. à 14h.
TORROELLA DE FLUVIÀ	Place du marché, tous les dimanches de 9h. à 14h.
BEGUR	Tous les vendredis, marché aux peintres de 18h. à 23h.
BEGUR	Tous les mardis, jeudis, dimanches de 18h. à 23h. marché artisanal
BESALÚ	Place de l'Église, tous les 3 <sup>ème</sup> dimanches du mois, collections et antiquités de 9h. à 14h.
VERGES	Esplanade de la Cruilla, tous les dimanches, brocante, vintage et art de 8h. à 14h.

# Marchés hebdomadaires dans la région

Dimanche	Roses, Bascarà, L'Escala, Palafrugell, Sant Feliu de Guíxols
Lundi	Cadaqués, Torrella de Montgri
Mardi	Castelló d'Empúries, Figueres, Pals, Palamós, Girona, Lloret del Mar
Mercredi	Llança, St Pere Pescador, Begur
Jeudi	L'Estartit, Figueres, Tossa de mar v
Vendredi	Le Port de la Selva, Portbou, La Bisbal, Platja d'Aro, Portbou
Samedi	Empuriabrava, Girona, Figueres, Sant Miquel de Fluvià, Vilamalla, St Cristina d'Aro



Assurance de bateaux de plaisance  
**"Choisissez le bon cap"**



**DUÑACH S.A.**  
Corredoria d'Assegurances

Connaisances et expérience



C/ Sant Mori, 14  
17487 - Empuriabrava  
Castelló d'Empúries  
Tel. 972 450 430  
broker@dunach.com

Av. Rhode, 89  
17480 - Roses  
Girona  
Tel. 972 250 322  
www.dunach.com

# PROFESSIONNELS DE SANTÉ PRÉSENTS SUR ROSAS ET EMPURIABRAVA

Voici une nouvelle liste non exhaustive des professionnels de santé présents sur Rosas et Empuriabrava. Tous les professionnels présents sur cette liste qu'ils soient publics ou privés sont reconnus par la *Generalitat de Catalunya*. Cette liste sera remise à jour avec le temps. N'hésitez pas à communiquer les professionnels de santé chez qui vous allez afin de compléter cette liste.

## MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

Pensez à prendre votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)  
Numéro de Téléphone unique d'urgence 112

Il existe un CAP dans toutes les villes d'Espagne, le numéro de téléphone du CAP de Llança est dans le petit poisson dans la rubrique des numéros d'urgence.

## ROSES

### MÉDECINE PUBLIQUE

**Centre d'attention primaire de Roses (CAP)**  
23, Ctra del Mas Oliva - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 15 37 59

### MÉDECINE GÉNÉRALE PRIVÉE

Liste non exhaustive des thérapeutes de médecine générale reconnus par la *Generalitat de Catalunya*.

**Centre Médical Place de Catalogne**  
7, pl de Catalunya - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 71 91

Vous pourrez trouver ici en plus de la médecine générale, un dentiste, un dermatologue ou un cardiologue entre autre.

**Centre Médical PERSALUD**  
23, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 15 29 38 / [+34] 609 79 09 18

**Centre Médical Roses**  
59, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 15 22 88

**Dr. HUBERT**  
22, Arquitecte Gaudi - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 15 46 00 / [+34] 636 494 997

**Dr. Marc ADASY**  
164, Av. Joan Carles I - 17487 EMPURIABRAVA  
Tel: [+33] 664 73 24 41 - [+34] 627 77 26 01

**CLÍNICA HERA**  
C/Port Grec, 40, PB, 17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 01 51

## PHARMACIES DE ROSAS

**Pharmacie BOSCH**  
93, C. de Tarragona - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 45 82 26

**Pharmacie CASAS**  
27, Av. de la Gola de l'Estany  
17480 ROSES/SANTA MARGARIDA  
Tel: [+34] 972 25 56 58

**Pharmacie CELRÀ**  
47, C. del Cap Norfeu - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 45 91 59

**Pharmacie CORBALÁN**  
5, C. del Doctor Jaume Pi i Sunyer - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 62 33

**Pharmacie GONZÁLEZ**  
206, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 15 25 39

**Pharmacie GRATACOS**  
6, Pl. de Llevant - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 78 49

**Pharmacie HARO**  
85, Gran Via de Pau Casals - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 63 75

**Pharmacie LACAL**  
25, C. de Sant Elm - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 63 89

**Pharmacie MARTINEZ**  
17, C. de la Pujada del Puig Rom - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 48 02

**Pharmacie ROIG**  
109, C. de la Riera Ginjolers - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 152 326

**Pharmacie TOLDRA**  
5, C. Dr. Pi i Sunyer - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 256 233

**Pharmacie VÁZQUEZ**  
23, C. de Pep Ventura - 17480 ROSES  
Tel: [+34] 972 25 49 59

## DENTISTE, CLINIQUE DENTAIRE

**Implant Center Roses**  
210, Gran Via Pau Casals - 17480 ROSES  
Tel: +34] 972 25 54 72

## OSTÉOPATHE

**Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.**  
1, Carrer Cala Nans  
17480 ROSES / SANTA MARGARIDA  
Tel: [+34] 666 154 883 / [+33] 6 18 64 08 27

## NATUROPATHE ET SOPHROLOGUE

Marion Gaillien  
C/Vernar castellnou, 37 Castelló d'Empúries Tel: (+34) 602 547 239

## EMPURIABRAVA

**MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE**  
**Centre d'attention primaire de Castello d'Empuries (CAP)**  
Rentador - 17486 CASTELLÓ D'EMPÚRIES  
Tel: [+34] 972 25 08 62

**Dispensaire d'Empuriabrava**  
Av. Pompeu Fabra - 17487 EMPURIABRAVA  
Tel: [+34] 972 45 38 75

## PHARMACIES DE CASTELLÓ / EMPURIABRAVA

**Pharmacie ALSINA**  
43, Santa Clara - 17486 Castelló d'Empúries  
Tel: [+34] 972 25 00 27

**Pharmacie BURSET**  
87, Badia - 17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 12 55

**Pharmacie CAMPS FONT**  
40 Puigmal, 4B - Av. Marinada  
17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 02 09

**Pharmacie CROSAS**  
14, Alfons XIII - 17486 Castelló d'Empúries  
Tel: [+34] 972 25 01 08

**Pharmacie FAJOL**  
78 B Pení - Av. Joan Carles I  
17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 16 64

**Pharmacie FORNELLS**  
15A Pla de Roses, baixos  
17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 20 78

**Pharmacie MENENDEZ**  
1, Port Banyuls - Av. Joan Carles I  
17487 Empuriabrava  
Tel: [+34] 972 45 20 95

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

Céline MILHAC  
1 carrer cala Nans  
17480 Roses Santa Margarida  
+33 7 86 85 66 86

## MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

Alejandro ROMERO  
intervention à domicile  
+33 7 50 05 88 40

## PHARMACIES DE GARDE

Les pharmacies prennent leur garde le jour à 9h du matin et ferment le lendemain à 9h.



## L'actualité du Comité directeur

Les membres unanimes du Comité Directeur saluent chaleureusement le travail fait par Sylvie et Clo qui ont décidé de nous quitter, travail dont chacun a pu apprécier la valeur.

Lors de la réunion du 7 avril dernier, il a été décidé à l'unanimité l'entrée de Mme Dominique Chapellier comme administratrice, maintenant ainsi un effectif équilibré. Les « anciens » sont donc là jusqu'à l'A.G.O de 2028, et les « débutants » (qui ne le sont plus vraiment) jusqu'en 2029. Pour améliorer notre efficacité, et en conformité avec nos statuts, des vice-présidents ont été nommés, certains étant chargés de missions particulières. Ainsi nous comptons :

-Antoine Palazzolo, Vice-Président en charge du projet « Nouveau Local »

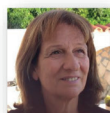
-Georges Malolepszy, Vice-Président en charge des relations avec les animateurs, qui sont de plus en plus nombreux, et c'est symptomatique de notre évolution.

C-dessous le trombinoscope de ce Comité Directeur :



## Les Administrateurs

Nicole Bahers



Chantal Jumel



\* Vice président



Jean Michel Dolat  
Trésorier



Christian Peron-Debarbieri  
Président



Steve Jund



Georges Malolepszy \*



Antoine Palazzolo \*



Dominique Chapellier  
Secrétaire

### DES ACTIVITÉS DE TOUS ORDRES :

#### ● ACTIVITÉS PHYSIQUES (de loisir ou plus sportives selon les goûts et capacités):

Marches et randonnées  
Vélo de loisir ou plus sportif  
Padel  
Bowling  
Aquagym  
Golf  
Longe côte (marche en mer)  
Et bien d'autres...

#### ● ACTIVITÉS PLUS CULTURELLES :

Bibliothèque  
Séances régulières d'apprentissage et de conversation en espagnol  
Conférences  
Jeux de société et de cartes

#### ● AUTRES : Excursions, restaurants, pique-nique, fêtes diverses...

Cotisation individuelle :	50,00€
Droit d'entrée :	10,00€
Cotisation couple :	85,00€
Droit d'entrée couple :	15,00€

Possibilité de règlement  
par virement bancaire :

**Banque Santander**  
Bénéficiaire : Associació dels francesos  
de l'Alt Empordà  
IBAN : ES30 0049 1992 19 2110011311  
BIC : BSCHEM33

ou directement à la permanence  
de l'amicale en espèces ou CB.

# NUMÉROS D'URGENCE

## LLANÇÀ

**Mairie :** 972 38 01 81

**Informations touristiques :** 972 38 08 55

**Police municipale :** 972 38 13 13

**Guardia civil :** 972 38 01 22

**Pompiers :** 972 38 06 20

**Croix rouge (en été) :** 972 12 05 05

**Centre Sanitaire (CAP) :** 972 12 09 57

**Pharmacies : Port :** 972 38 14 96 - **Ville :** 972 12 10 23

**Taxis :** 972 38 01 92

## ROSES

**Mairie :** 972 25 61 44 – 972 25 55 77

**Informations touristiques :** 972 25 73 31

**Police municipale :** 972 15 37 15

**(police municipale) 22h à 6h :** 972 15 37 15

**Guardia civil :** 972 25 62 72

**Pompiers :** 972 25 67 72

**Croix rouge (en été) :** 972 67 45 45

**Centre Sanitaire (CAP) :** 972 15 37 59

**Pharmacies :** 972 25 48 02 - 972 25 62 33

972 25 63 89 - 972 25 78 49

**Taxis :** 972 25 64 48

**Poste :** 972 25 65 39

## CASTELLÓ D'EMPÚRIES

**Mairie :** 972 25 04 26

**Office de Tourisme :**

**Castelló d'Empúries :** 972 15 62 33

**Empuriabrava :** 972 45 08 02

**Police municipale :** 972 45 10 10

**Dispensaire :**

**CAP Castelló d'Empúries :** 972 25 08 62

**CAP Empuriabrava :** 972 45 38 75

**SPA :** 972 50 23 61

**Taxis :** 972 45 05 69

**Taxis Empuriabrava :** 972 45 12 18

**Réveil par téléphone :** 096

## URGENCES

**Urgences :** 112

**Police :** 092

**Mossos d'Esquadra :** 088

**Pompiers :** 085

**Guardia Civil :** 062

**Ambulances urgences :** 061

**Hôpital de Figueras :** 972 50 14 00

**Clinique Santa Cruz de Figueras :** 972 50 36 50

**Sauvetage Maritime :** 909 202 202

Si quieres publicar tu anuncio  
en **LE PETIT POISSON**,  
contacta al 696 07 88 44.

Si vous voulez placer votre publicité  
dans **LE PETIT POISSON**,  
contactez-nous au 696 07 88 44.

# CLINICA HERA

AESTHETIC MEDICINE | AESTHETIC SURGERY  
PLASTIC SURGERY | ANTI AGING MEDICINE

[www.clinicahera.es](http://www.clinicahera.es)

*More than 30 years of successful experience  
Information consultation free · affordable prices*

## Toute la médecine et la chirurgie esthétique

EFFECTIVE & SAFE TREATMENTS  
TRATAMIENTOS EFICACES Y SEGUROS  
TRAITEMENTS EFFICACES ET SÛRS

BOTOX · FILLING · VITAMINS INJECTIONS  
FACE REJUVENATION TECHNOLOGIES  
BLEPHAROPLASTY  
MINI-LIFTING  
LIPOSUCTION

Please contact us to know more  
about available treatments

Port Grec, 40, pb · 17487 Empuriabrava · Tel. + 34 972 45 01 51 · Fax +34 972 45 23 23

БЪЛГАРСКИ - CATALÀ - CASTELLANO - DEUTCH - ENGLISH - FRANÇAIS - ITALIANO - NEDERLANDS - РУССКИЙ

CONSTRUCTION PROCASA

MAISON EXCLUSIVE À BELLAVISTA -PALAU SAVERDERA



MAISON CANAL EMPURIABRAVA

ref.5952

540m<sup>2</sup> terrain, 12,5m amarre, canal large, sud, 4CH, 5SDB, piscine

**1.395.000€**



APPARTEMENT ROSES - MAS OLIVA

ref. 6429

72m<sup>2</sup> Habitable, 2 CH, 1 SDB, piscine, ascenseur, exposition plein sud

**215.000 €**



MAISON PALAU SAVERDERA

ref.6428

806m<sup>2</sup> terrain, 5 chambres, 4 SDB, piscine, ascenseur,garage, sud

**850.000€**

## BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

✉️ [fincas@procasa.com](mailto:fincas@procasa.com) 📞 +34 972 100 400

🌐 [www.procasa.com](http://www.procasa.com)

## BUREAU ROSES

📍 Av. de Rhode, 105, 17480 Roses, Girona

✉️ [fincas@procasa.com](mailto:fincas@procasa.com) 📞 +34 972 154 321

🌐 [www.procasa.com](http://www.procasa.com)