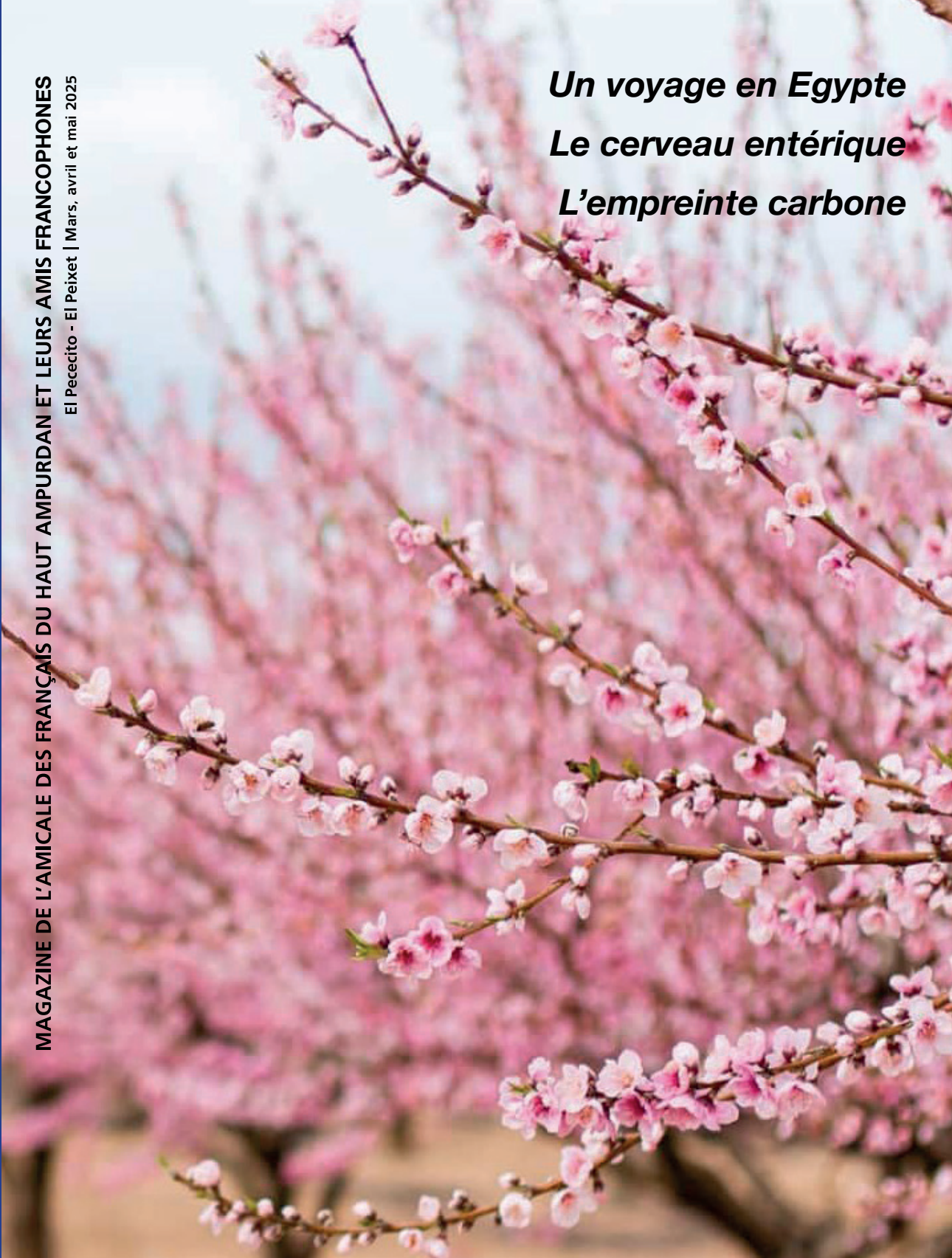


MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES
El Pececito - El Peixet | Mars, avril et mai 2025

*Un voyage en Egypte
Le cerveau entérique
L'empreinte carbone*



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

INVESTISSEMENT VENTES
CONSTRUCTIONS ASSURANCE LOCATION
RÉNOVATIONS PATRIMOINE SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ





LIQUIDATION
DES MEUBLES DE CUISINE ET BAINS
JUSQU'AU 31 MARS



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

Éditorial



Président en exercice

Christian Peron-Debarbieri

Chère lectrice, cher lecteur,

En tout premier lieu je voudrais vous souhaiter une excellente année 2025, même si les auspices, ou plutôt leurs interprétations internationales, ne sont pas des plus azurés. Mais contre ça nous ne pouvons rien, seulement constater, à l'aune des lendemains très proches, qui des prophètes, cassandres et oiseaux de divers augures a eu la meilleure interprétation. Dans l'attente, je reste quant à moi résolument optimiste et convaincu de cet adage d'Albert Einstein : « Je préfère être un optimiste fou qu'un pessimiste qui a raison ». Espérons donc que cette année sera belle et aspirons-y résolument !

Car cette année, cet été pour être exact, nous allons célébrer les trente ans du « Petit Poisson ». Trente années au cours desquelles des bénévoles, en nombre parfois variable mais toujours motivés par la même ambition de faire que le Petit Poisson devienne grand, ont œuvré à le créer, à le façonner, puis à le faire grandir et se développer peu à peu pour aboutir (et ce n'est qu'un début) à ce qu'il est aujourd'hui. Est-ce que trente ans est l'âge de la maturité pour un magazine tel que celui-ci ? Je ne sais pas mais gageons qu'il va continuer à se développer et à proposer plus de rubriques et d'articles dont le seul but est de susciter, votre intérêt. Y sommes-nous parvenus, jusqu'ici ? Peut-être, si j'en juge par la notoriété régionale dont il jouit, mais rien n'est jamais acquis, aussi nous gardons intacte la motivation et la détermination de tous ceux qui nous ont précédés et nous essaierons de toujours vous proposer un meilleur magazine !

Toute l'équipe du Petit Poisson se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et heureuse année 2025 !

Sommaire

8

CULTURE

Einstein
Les perturbateurs
endocriniens
La lithothérapie

50

ART DE VIVRE

L'empreinte carbone

54

SOCIÉTÉ

La comptine du mardi

22

LA VIE DE L'AMICALE

La rando à Saint Aniol
L'apéro de fin d'année
La Galette des rois

56

JEUX & HUMOUR

Dessin humoristique
Sudoku
Mots croisés

30

SANTÉ

Le cerveau entérique

32

VOYAGES

Egypte

62

INFOS

Marchés
Santé
Urgences

38

ATELIER D'ÉCRITURE

La disparue de la Citadelle

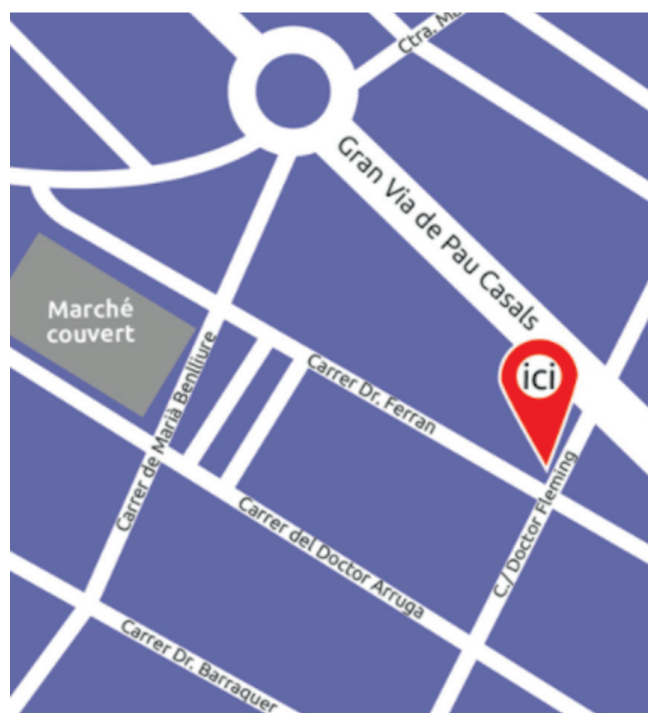
Ont participé à ce numéro : Nicole Bahers, Gisèle Couderc, Michel Couderc, Hervé Couraud, Chantal Jumel, Steve Jund, Christine Justin, Hélène Grandjean, Paul Liège, Sylviane Mellion, Gilles Miglierina, Sarah Colombe, Christian Peron Debarbieri, Bernadette Potez-Pichot, Cathy Tremblay et Sylvie Voltz-Léger.

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.org

▶ **SITE WEB :**
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 petitpoisson@amicaleroses.org

Publicité et édition: Isa Moral

Pour toutes informations: Téléphone: + 34 696 078 844

Dépot légal: No GI-947-2001

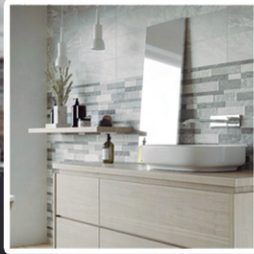
Les idées et les opinions exprimées dans les textes publiés n'engagent que leurs auteurs.

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



EL REI DE LA RAJOLA.COM

Le plus grand supermarché de grès et
carrelage d'Europe



EN STOCK
MESURES:
15.3X58.9cm
8'95€
m²+TVA

COMET MURETO GRIS 15.3X58.9 1^a GRÈS CÉRAME



EN STOCK
MESURES:
30X90cm
6'95€
m²+TVA

KALKSTEN LINES SMOKE 1^a P. BLANCHE



EN STOCK
MESURES:
30X60cm
12'95€
m²+TVA

WINDOW LEAF 30X60 1^a CARRELAGE



EN STOCK
MESURES:
33'3X33'3cm
7'95€
m²+TVA

GREDS GRIS ANTI 33'3X33'3 COM GRÈS CÉRAME

EN ESTOC
MESURES:
45X45cm
8'95€
m²+TVA



CASABLANCA MATE 45X45 1^a GRES



EN STOCK
MESURES:
22.5X90cm
13'95€
m²+TVA

OLIVO MIEL 22.5X90 1^a GRÈS CÉRAME

ACHETEZ DU CARRELAGE AU MEILLEUR PRIX



OFFRES VALABLES JUSQU'À FIN DE STOCK

BOUTIQUE EN LIGNE

www.leroiducarrelage.fr



VISITEZ-NOUS Medinyà Ctra. N-II Km 726 · Palafoalls Ctra. N-II Km 680 · Biure d'Empordà Ctra. N-II Km 766

+34 972 49 83 12

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

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 Ginjolars 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

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

Einstein

Par Sylvie VOLTZ LEGER



A. Einstein (1879–1955) était un physicien théoricien, largement considéré comme l'un des plus grands scientifiques de tous les temps. Il est surtout connu pour avoir développé la théorie de la relativité, qui a révolutionné notre compréhension de l'espace, du temps et de l'énergie. Sa célèbre équation, $E=mc^2$, décrit l'équivalence entre l'énergie et la masse.

A. Einstein a reçu le prix Nobel de physique en 1921 pour ses travaux sur l'effet photoélectrique, qui ont été essentiels dans l'établissement de la théorie quantique. En plus de ses contributions scientifiques, A. Einstein était aussi un humaniste de premier plan, prônant la paix, les droits civils et l'éducation tout au long de sa vie.

A. Einstein a apporté de nombreuses contributions importantes à la science et a également mené une vie fascinante. Voici un aperçu de ses théories principales et quelques événements clés de sa vie :

1. La Théorie de la Relativité Restreinte (1905)

Cette théorie a introduit l'idée que les lois de la physique sont les mêmes pour tous les observateurs qui se déplacent à une vitesse constante les uns par rapport aux autres. Cela a radicalement changé notre compréhension de concepts fondamentaux comme le temps et l'espace. Son équation la plus célèbre, $E=mc^2$, découle de cette théorie et montre que l'énergie et la masse sont interchangeable.

2. La Théorie de la Relativité Générale (1915)

A. Einstein a élargi sa théorie pour inclure les effets de la gravité. La relativité générale décrit la gravité non pas comme une force traditionnelle, mais comme une courbure de l'espace-temps causée par la masse. Cela a été confirmé par des observations telles que la déviation de la lumière autour du soleil pendant une éclipse solaire.

3. L'effet Photoélectrique (1905)

A. Einstein a expliqué que la lumière peut être dé-

critée non seulement comme une onde, mais aussi comme un flux de particules appelées quanta ou photons. Ce travail, qui a conduit à l'émergence de la mécanique quantique, lui a valu le Prix Nobel de physique en 1921.

4. Son Opposition à l'Arme Nucléaire

Bien qu'A. Einstein ait joué un rôle indirect dans le développement des armes nucléaires (il a signé une lettre avertissant le président américain Franklin D. Roosevelt de la possibilité que l'Allemagne nazie développe une bombe atomique), il est devenu un fervent opposant à l'utilisation des armes nucléaires après la Seconde Guerre mondiale et a milité pour le désarmement.

Engagement Humanitaire

A. Einstein a été un défenseur des droits civils, s'exprimant contre le racisme et l'antisémitisme. Il était également un fervent pacifiste, bien que les événements de la guerre mondiale l'aient temporairement éloigné de ce point de vue. Il a également soutenu la création de l'État d'Israël, tout en plaidant pour une coexistence pacifique entre Juifs et Arabes.

Son Déménagement aux États-Unis

En 1933, lorsque les nazis prirent le pouvoir en Allemagne, A. Einstein, qui était d'origine juive, quitta l'Allemagne et s'installa aux États-Unis, où il a travaillé à l'Institute for Advanced Study à Princeton. Il y a passé le reste de sa vie, poursuivant ses recherches et enseignant.

A. Einstein a laissé un héritage durable, non seulement en physique, mais aussi en tant que penseur influent sur des questions sociales et éthiques.

En 1931, A. Einstein a rencontré Charlie Chaplin, A. Einstein lui disait : **"Ce que j'admire le plus dans votre art, c'est son universalité. Vous ne dites pas un mot et pourtant le monde vous comprend."**

Charlie Chaplin rétorqua : "Mais votre renommée est encore plus grande. Le monde vous admire, alors que personne ne vous comprend."

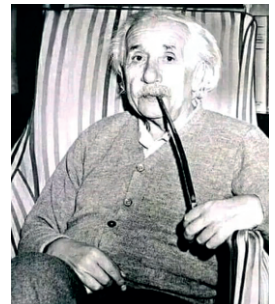
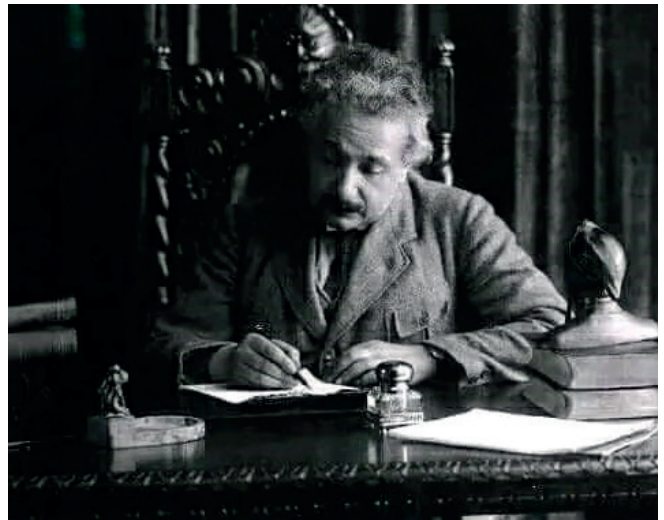


>>>

Quelques citations de A. Einstein :

- "Soit A un succès dans la vie. Alors $A = x + y + z$, où $x =$ travailler, $y =$ s'amuser, $z =$ se taire".
- "Ne vous inquiétez pas de vos difficultés en mathématiques. Je peux vous assurer que les miennes sont encore plus grandes". (A. Einstein répondant à une lettre d'un lycéen)
- "Essayez de comprendre tout le monde, ne méprisez personne, ne croyez rien aveuglément."
- "Les mathématiques sont la poésie de la logique et la musique de la raison."
- "Pourquoi est-ce que personne ne me comprend, alors que tout le monde m'aime?"
- "L'imagination est plus importante que la connaissance car la connaissance est limitée tandis que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution."
- "L'échec est un succès en cours."
- « Apprenez d'hier, vivez pour aujourd'hui et espérez pour demain. L'important, c'est de ne pas arrêter de se questionner. »

Physiciens théoriciens ; Albert Einstein, Edwin Hubble, Walther Mayer, Walter Adams, Arthur King et William Campbell sur la passerelle menant au dôme du télescope de 100 pouces de l'observatoire du mont Wilson, près de Los Angeles, le 31 janvier 1931.



DUO BEAUTÉ

coiffure & esthétique



MÈCHES - COULEURS - MÈCHES DUO - ÉPILATION - SOINS VISAGE - MANUCURE - BEAUTÉ DES PIEDS

TEL. 972 454 956 - GRAN RESERVA - 17487 EMPURIABRAVA (GIRONA)

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



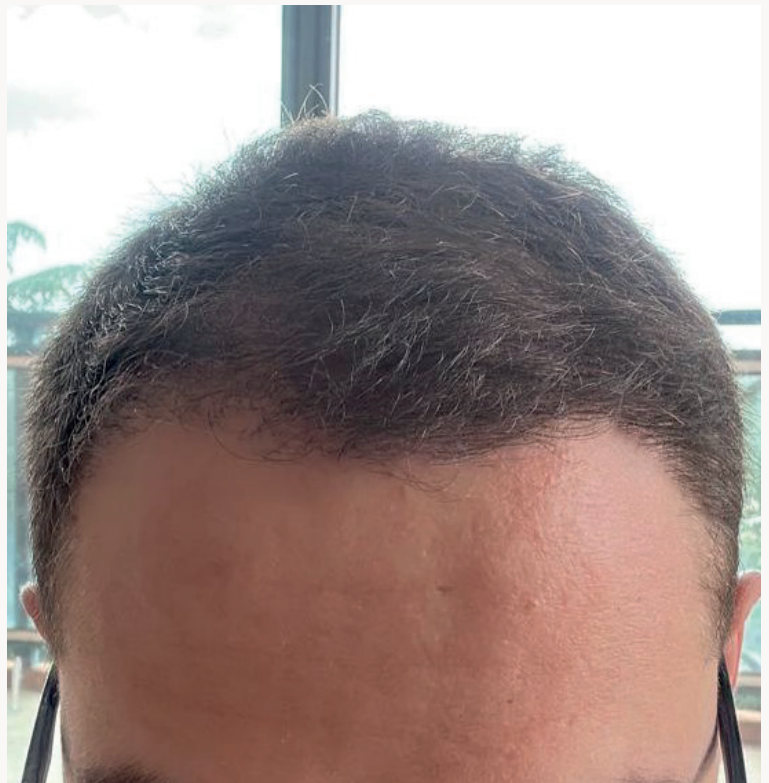
DOCTEUR MARC ADASY

Implants Capillaires Traitement de l'alopecie

AVANT



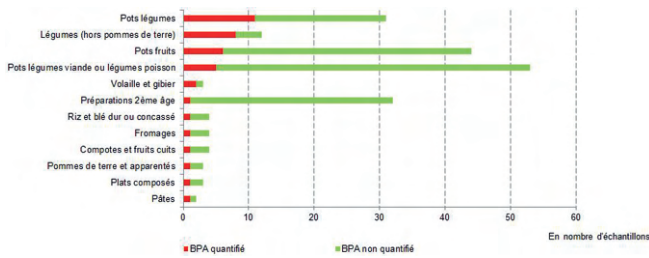
APRÈS



DOCTEUR MARC ADASY

FR. 0033.664.73.24.41 / ES. 0034.627.77.26.01

Ci-dessous un document qui met en évidence la présence de BPA dans les contenants vers 2015, depuis l'ANSES a pris quelques mesures concernant l'exposition alimentaire des enfants de moins de 3 ans.



Encres de tatouage et maquillage permanent.

Les tatouages sont une forme populaire d'art corporel : 12 % des Européens en portent. Ils sont réalisés par l'injection d'encre colorées sous la peau, qui laissent un dessin permanent. Les risques sanitaires liés à l'utilisation d'aiguilles souillées pour injecter les encres sont déjà étudiés depuis un certain temps, mais il existe peut-être également des risques d'ordre chimique. Les encres de tatouage et les maquillages permanents (encres pour eye-liners par exemple) sont formés d'une combinaison de plusieurs produits chimiques. Étant donné que ces produits chimiques peuvent rester dans le corps toute la vie, les personnes tatouées peuvent être exposées à long terme aux ingrédients potentiellement nocifs des tatouages et des produits de maquillage permanent. Ces substances chimiques sont susceptibles de provoquer des effets néfastes sur la santé, mais les conséquences de leur utilisation sont peu connues.

Qu'est-ce que les PFAS, et quelles sont leurs propriétés ?

Les PFAS sont des composés chimiques organiques fluorés de synthèse. Les substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées (PFAS) sont un groupe incluant plus de 4 700 produits chimiques d'origine anthropique largement utilisés qui s'accumulent au fil du temps chez l'être humain et dans l'environnement.

Ces substances ont pour caractéristique de présenter une liaison chimique carbone-fluor particulièrement stable, ce qui fait qu'elles se dégradent très peu après utilisation ou rejet, et sont particulièrement persistantes...

Elles sont connues sous le nom de «produits chimiques éternels» (forever chemicals), car extrêmement persistantes dans notre environnement et dans notre corps. Elles peuvent entraîner des problèmes de santé tels que des lésions hépatiques, des maladies thyroïdiennes, de l'obésité, des problèmes de fertilité et des cancers...

Elles possèdent de nombreuses propriétés : antiadhésives, ignifuges, antitaches, imperméabilisantes, résistantes aux fortes chaleurs... On en trouve dans des applications multiples et variées : les mousses pour éteindre

les incendies, les vêtements de type Gore-tex, certaines poêles, les cosmétiques, les produits de nettoyage, les lubrifiants...

Et comme ces composés sont persistants, ils peuvent rester dans l'environnement des décennies, voire des siècles. C'est donc un problème de santé publique du fait d'expositions liées à la contamination de tous les milieux (eau, air, sol...), mais également un problème que l'on retrouve en milieu professionnel. Les secteurs d'activité concernés sont nombreux : la chimie et la plasturgie bien sûr, mais aussi le nettoyage, l'énergie, la santé, la pharmacie, la gestion des déchets, le traitement des sites et sols pollués...

Quels sont les effets des PFAS sur la santé ?

Les PFAS peuvent avoir des effets néfastes sur le système reproducteur et le système hormonal, mais aussi sur le système immunitaire (elles diminuent la réponse immunitaire de certains vaccins). On a pu aussi voir des baisses de la fertilité, des faibles poids et tailles de naissance, de l'obésité, des retards de puberté...

Des lésions hépatiques ont également été rapportées.

Certaines PFAS sont d'ores et déjà classées cancérigènes de catégorie 2, et reprotoxiques de catégorie 1B. Les cancers visés étant ceux des testicules et du rein. Certaines PFAS sont également des perturbateurs endocriniens.

Les PFAS sont rejetés dans l'environnement par des sources directes et indirectes, par exemple par des installations professionnelles et industrielles utilisant des PFAS, lors de l'utilisation de produits de consommation (p. ex. cosmétiques, fartes de ski, vêtements) et par des matériaux en contact avec les aliments.

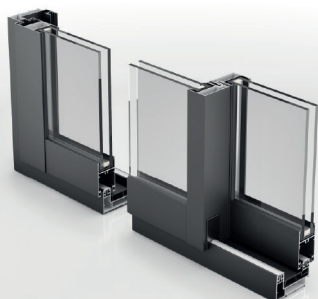
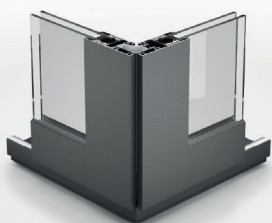
Les humains peuvent y être exposés tous les jours à la maison, sur leur lieu de travail et dans l'environnement, par exemple, à partir de la nourriture qu'ils mangent et de l'eau potable.

Pourquoi se préoccupe-t-on des PFAS aujourd'hui ?

C'est un sujet qui est arrivé par la santé publique il y a quinze ans environ et qui vient progressivement sur le champ de la santé au travail. C'est une pollution diffuse qui touche l'ensemble de l'environnement, mais qui provient bien d'usines. Il y a encore cinq sites de production en France et, jusqu'à présent, nous n'avons pas les méthodes de mesure pour estimer l'exposition des salariés...

Ce sujet prend de l'importance, les pouvoirs publics s'en saisissent : il y a un plan PFAS 2023-2027 piloté par le





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..



Sector Flamicell, 16 bajos
17487 Empuriabrava (Girona)



Tel. +34 633129836
decorenove1981@gmail.com

ministère de la Transition écologique qui vise à acquérir des connaissances sur les PFAS, à accélérer la substitution et à limiter l'exposition.

Qu'est-ce qu'un produit chimique ?



Colles, résines, fluides, diluants, dégraissants, colorants, peintures... Les produits chimiques sont présents dans tous les secteurs d'activité. Ils sont utilisés de façon délibérée en tant que substances (pures) ou plus fréquemment en tant que mélanges : synthèse industrielle, analyse en laboratoire, traitement de surface, dépotage, dégraissage, nettoyage... émis par une activité ou un procédé (combustion, dégradation...) sous forme de poussières, fumées, vapeurs, gaz ou brouillards.

o Substance : élément ou composés à l'état naturel ou produits obtenus industriellement.

o Mélange : mélange d'au moins 2 substances.

o Produit chimique : substance ou mélange. Produit commercialisé ou non, d'origine naturelle ou fabriqué par synthèse, rencontré sous différentes formes (solide, poudre, liquide, gaz) et pouvant être en suspension dans l'air (poussière, fumée, brouillard, particules, fibres...).

o Danger : propriété intrinsèque d'un produit chimique susceptible d'avoir un effet nuisible (sur l'homme, l'environnement ou les installations)

o Les dangers du produit chimique

o Exposition : manière d'être soumis à l'action d'un danger les modalités d'exposition

o Risque chimique : ensemble des situations dangereuses impliquant des produits chimiques, dans les conditions d'utilisation et/ou d'exposition.

Un produit chimique est dit « dangereux » s'il est rattaché à une classe de danger :

o Danger physique (exemple Explosif, inflammable, comburant, sous forme de gaz...)

o Danger pour la santé (exemple : corrosif cutané, toxiques, irritants, nocifs)

o Danger pour l'environnement (exemple : milieu aquatique, couche d'ozone)



L'étiquetage des produits chimiques est obligatoire. Le règlement CLP 1272/2008/CE est entré en vigueur le 20/01/2009, il a défini les nouvelles règles en matière de classification, d'étiquetage et d'emballage des produits chimiques pour les secteurs du travail et de la consommation en remplacement de l'ancien règlement UE.

Qu'est un agent chimique CMR ?

Les produits chimiques (substances seules ou en mélange) peuvent présenter divers effets nocifs pour la santé humaine. Certaines substances sont particulièrement préoccupantes et font l'objet d'un classement dans une catégorie dite « CMR » : cancérogènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction.

o Cancérogène : agent chimique dangereux à l'état pur ou en mélange, ou procédé pouvant provoquer l'apparition d'un cancer ou en augmenter la fréquence. Exemple : amiante, benzène, travaux exposant aux poussières de bois (procédé cancérogène), hydrazine.

o Mutagène ou génotoxique : produit chimique qui induit des altérations de la structure, ou du nombre de chromosomes des cellules. Les chromosomes sont les éléments du noyau de la cellule qui portent l'ADN. L'effet mutagène (ou atteinte génotoxique) est une étape initiale du développement du cancer.

Exemple : acrylamide, chlorure de cadmium

o Reprotoxique ou Toxique pour la reproduction : produit chimique pouvant altérer la fertilité de l'homme, ou de la femme, ou altérer le développement de l'enfant à naître (avortement spontané, malformation...).

Exemple : plomb

Comment identifier un produit chimique CMR avéré, présumé ou suspecté ?

Il existe 3 groupes de CMR, les catégories 1A/1B et la catégorie 2 :

CAFETERIA RESTAURANT



Bé...de gust

**CARN
A LA BRASA
I A LA PEDRA**

**PLATS COMBINATS
ESMORZARS**

MENÚ DIARI - 14,50€

MENÚ CAP DE SETMANA - 19,50€

MENÚ PER A GRUPS

Amb reserva!



Obert de dimarts a dissabte de 6h30 a 00h i diumenges de 8h a 00h
C/ Empordà, 74 - 17600 Figueres - Tel. 972 500 751 - trscantero@gmail.com

Le règlement CLP introduit des catégories de dangers qui définissent le niveau de preuve de l'effet CMR observé.

Ainsi, deux catégories sont définies. La catégorie 1 et la catégorie 2. La catégorie 1 est elle-même divisée en 2 sous catégories (1A et 1B).

Classes de danger	Catégories	Définitions des catégories
Cancérogénicité	Catégorie 1A	Substances dont le potentiel cancérigène pour l'être humain est avéré.
	Catégorie 1B	Substances dont le potentiel cancérigène pour l'être humain est supposé.
	Catégorie 2	Substances suspectées d'être cancérigènes pour l'homme.
Mutagénicité sur les cellules germinales	Catégorie 1A	Substances dont la capacité d'induire des mutations héréditaires dans les cellules germinales des êtres humains est avérée.
	Catégorie 1B	Substances dont la capacité d'induire des mutations héréditaires dans les cellules germinales des êtres humains est supposée.
	Catégorie 2	Substances préoccupantes du fait qu'elles pourraient induire des mutations héréditaires dans les cellules germinales des êtres humains.
Toxicité pour la reproduction	Catégorie 1A	Substances dont la toxicité pour la reproduction humaine est avérée.
	Catégorie 1B	Substances présumées toxiques pour la reproduction humaine.
	Catégorie 2	Substances suspectées d'être toxiques pour la reproduction humaine.

Ce classement est régulièrement mis à jour en fonction de l'évolution des connaissances.

- Connaissance du risque lié à l'utilisation de produits toxiques

Ils sont transportés par le sang vers tout l'organisme et particulièrement, vers le foie, les reins, le cerveau, la moelle osseuse.

Ils se transforment surtout dans le foie soit en produit toxique (pour être éliminés) soit en produit + toxique.

Ils s'éliminent par les voies respiratoires, par les urines.

D'une manière générale : effet sur la santé des produits chimiques

Quelques conseils faciles et pratiques pour limiter les expositions aux substances chimiques dont les PE

Alimentation

- Consommer des fruits et légumes locaux, de saison et, si possible, issus de l'agriculture biologique en les lavant et les épluchant ;
- Privilégier la cuisine faite maison ;
- Pour cuisiner, privilégier les matériaux aptes au contact alimentaire comme le verre, l'inox, la fonte, le bois non traité (éviter les poêles antiadhésives, les bouilloires et les contenants en plastique) ;
- Éviter de réchauffer, par ex. au micro-ondes, les aliments dans des récipients ou des emballages en plastique.

Air intérieur, produits ménagers

- Ouvrir en grand les fenêtres au moins 10 minutes dans chaque pièce, au moins une fois par jour, été comme hiver ;
- Privilégier un aspirateur avec filtre HEPA ou effectuer un lavage humide des sols ;
- Laver à la vapeur pour remplacer les produits ménagers ;
- Privilégier des produits simples, avec peu de composants, naturels (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir, etc.) ;

		Peau et muqueuses	Irritations, ulcérations, eczémas... Cancers	Solvants, acides et bases, ciment, résines époxydiques, huiles, graisses, goudrons... Arsenic, goudrons, huiles minérales, brais
Sang	Anémies, leucopénies Leucémies		Plomb, benzène Benzène, oxyde d'éthylène, pesticides	
		Reins, vessie, foie	Néphropathies, hépatites... Cancers	Tétrachlorure de carbone, plomb, mercure, cadmium, hydrogène arsénié, chlorure de vinyle, amines aromatiques... Nitrosamines, amines aromatiques, hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), chlorure de vinyle, arsenic, dioxines...
Cœur et appareil circulatoire	Angines de poitrine, infarctus Troubles du rythme cardiaque		Dérivés nitrés du phénol, plomb, oxyde de carbone, pesticides, organophosphorés... Hydrocarbures halogénés (fréons, halons), oxyde de carbone	
		Système nerveux	Polynévrites, tremblements, troubles psychiatriques, syndrome parkinsonien... Tumeurs cérébrales (glioblastome)	Solvants organiques, plomb, mercure, bromure de méthyle, oxyde de carbone, oxyde de manganèse... Nitroguanidine
Appareil respiratoire	Asthme, pneumopathie d'hypersensibilité, hyperréactivité bronchique non spécifique, pneumoconioses... Cancers		Silice, amiante, bois, farine, isocyanates organiques, métaux, bagasse, coton, acides, bases, certains solvants, brouillards d'huile... Amiante, fibres minérales (fibres céramiques réfractaires), poussières de bois, silice, nickel, chrome, arsenic, goudrons...	

- Limiter le nombre de produits d'entretien et éviter d'utiliser les produits en spray ;
- Le propre n'a pas d'odeur : éviter les parfums d'ambiance, les sprays désodorisants et, en général, tout produit parfumé ;
- Éviter l'usage de pesticides (par ex. insecticides) ;
- Ne jamais fumer ni vapoter.

Hygiène et cosmétique

- Utiliser des produits les plus simples possibles (par ex. savon à base végétale, sans parfum ni antibactérien, et huile végétale telle que l'huile d'amande douce) ;
- Privilégier les produits avec des listes d'ingrédients courtes ;
- Limiter l'usage de cosmétiques, de parfums, de maquillage, etc. ;
- L'utilisation des huiles essentielles est déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement et la petite enfance.

Mobilier, travaux

- Il est fortement conseillé que les femmes enceintes ne participent pas aux travaux exposant à des substances chimiques ;
- Privilégier des peintures, vernis, colles, adhésifs, etc. « sans solvants », étiquetés « A+ » ;
- Finaliser l'aménagement de la chambre du bébé plusieurs mois avant sa naissance, en aérant le plus possible.

Articles de la vie courante

- Laver les vêtements neufs et les articles de la vie courante qui sont lavables, avant usage, en respectant les conditions de lavage ;
- Privilégier les jouets conformes à la réglementation actuelle et acheter des jouets des magasins ou sur des sites internet de confiance ;
- Privilégier les vêtements en matière naturelle (coton, laine, lin, etc.).

En suivant ces conseils, vous réduisez les effets des PE sur votre santé et vous préservez l'environnement.

QUAND ON VEUT, ON PEUT FAIRE LA CHASSE AUX PE

Cabinet d'Ostéopathie de la Costabrava Steve JUND, Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

Membre du Groupement des Ostéopathes de France

Membre de la Fédération Européenne des Ostéopathes

Miembro del Registro de los Osteopatas de España

Référent international de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie

Traitement du bébé au Sénior

Diplômé de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie de Lyon,
formation en 6 ans reconnue par les Autorités Européennes.

Spécialisé en Ostéopathie Énergétique (AFOE)

Spécialisé en Pédiatrie

Spécialisé en Immunologie (Immunostéo)



Consultations au cabinet sur rendez-vous téléphonique :

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

Ouvert toute l'année

Téléphone : (0034) 666 154 883

(0033) 6 18 64 08 27

steve.jund@yahoo.es

Tarif : 60€ la consultation

Remboursement possible par les mutuelles françaises
Pas de chèque, ni de CB



La lithothérapie ou le bien-être par les pierres

Par Sarah Colombe

Remise au goût du jour par la vague New Age qui débute dans les années 70 aux États-Unis, la lithothérapie est en réalité une pratique extrêmement ancienne, déjà présente lors des toutes premières civilisations. En effet, sur les sites archéologiques à travers le monde, on a retrouvé nombre d'objets, statuettes, talismans, amulettes en pierres qui avaient, pour certains, une fonction indubitablement spirituelle et thérapeutique.

Dans l'Égypte antique, de nombreuses pierres étaient utilisées pour l'ornementation et la protection des temples mais également du corps, ainsi que pour le maquillage et les soins. L'influence égyptienne s'est ensuite étendue aux Grecs puis aux Romains.

Les civilisations précolombiennes, particulièrement les Aztèques, les Incas et les Mayas, se servaient de la pierre d'obsidienne, verre volcanique très tranchant et réfléchissant, pour fabriquer des objets, notamment des miroirs, des pointes de flèches ainsi que de nombreux couteaux.

Dans la continuité de l'Antiquité, le Moyen-âge est une époque pendant laquelle l'utilisation de pierres à des fins thérapeutiques connaît un essor considérable. On fabriquait volontiers des élixirs avec les pierres. L'abbesse Hildegarde de Bingen a d'ailleurs beaucoup écrit sur les vertus des minéraux dont elle se servait. Les pierres, considérées comme « magiques », étaient aussi utilisées en alchimie et entraient parfois dans la composition de poisons.

En Haute-Loire, les paysans se servaient, jusqu'à récemment, de « pierres à venin ». Il s'agit d'une pierre appelée variolite que l'on trempait dans de l'eau et qui était ensuite appliquée sur une morsure de serpent ou la piqûre d'un insecte. L'eau dans laquelle avait trempé la pierre était bue par le patient, humain ou animal.

La lithothérapie aujourd'hui

De nos jours, la lithothérapie connaît un regain d'intérêt. J'en veux pour preuve les nombreux bracelets de boules de pierres qui ornent les poignets de mes contemporains, hommes comme femmes. Il existe de nombreuses combinaisons de pierres qui répondent à autant de problématiques rencontrées.

Qu'est-ce que la lithothérapie et comment fonctionne t'elle ?

Le mot lithothérapie est composé de deux mots issus du grec : lithos (pierre) et therapeia (soin/soigner). Littéralement, lithothérapie signifie donc « bien-être » ou « mieux-être » par les pierres.

Attention : la lithothérapie est une médecine non conventionnelle. Elle ne remplace pas un avis médical. Ne jamais arrêter un traitement sans avis de son médecin. Pour tout problème de santé, consulter son médecin traitant.

Dans la nature, tout est énergie et les minéraux n'échappent pas à cette règle. Chaque minéral possède une énergie subtile qui lui est propre de par sa cristallisation, sa couleur, sa composition chimique. Les vibrations énergétiques des pierres entrent en résonance avec nos propres vibrations et nous apportent ce qui nous fait défaut.

Choisir sa ou ses pierres

On dit souvent que c'est la pierre qui nous choisit et non l'inverse. Si une (ou plusieurs !) pierre(s) vous attire(nt), c'est que vous en avez probablement besoin. Prenez le temps, dans un magasin, sur un marché ou sur internet de regarder les pierres, touchez-les si vous le pouvez. Essayez de réfléchir à votre problématique du moment. De quoi avez-vous besoin, là, maintenant ? Une pierre de protection ? Une aide pour prendre la parole en public ? Une pierre qui vous aide à surmonter une période difficile ?

Quelques pierres majeures :

Le quartz rose : Amour, paix et sérénité



>>>

Sur le plan mental, le quartz rose est idéal pour apporter tranquillité d'esprit, calme et sérénité, supprimer les angoisses et les déprimés. Cette belle pierre emplie de douceur, restaure l'estime de soi et redonne confiance en aidant à s'accepter tels que nous sommes. Elle apaise les blessures intérieures et les peines de cœur.

Pierre de l'amour et de la tendresse, elle rassure, détend et apprend à s'aimer soi-même et aller davantage vers les autres.

Par sa douceur infinie, le quartz rose convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Posé sur une table de nuit ou sous un oreiller, il aidera à combattre les insomnies et retrouver un sommeil réparateur.

Sur le plan physique, le quartz rose est bon pour la peau : la pierre activerait l'irrigation des tissus et la circulation sanguine.

La malachite : anti-inflammatoire et protectrice

Sur le plan mental, la malachite développerait le sens de la responsabilité, apporterait lucidité et connaissance de soi. Elle libérerait des angoisses inconscientes, des blocages refoulés et permettrait une expression aisée grâce à une plus grande confiance en soi.

Excellente pierre de protection, la malachite absorbe les vibrations négatives et protège du mauvais œil. Cependant, il faut la purifier et la recharger fréquemment car, telle une éponge, elle se sature vite.

Sur le plan physique, la malachite est une pierre réputée pour absorber les énergies. Ainsi, on l'utilise en cas de problèmes articulaires, de rhumatismes ou de douleurs diverses, arthrite, arthrose. Il suffit de poser la pierre sur la partie du corps concernée, entourer l'ensemble avec



>>>

MÉDECIN

CONSULTATION MÉDICALE



MÉDICO

Médecine générale
Chirothérapie
Remèdes naturels

Urgences
Chirurgie mineure
Visites à domicile

Consultation Médicale

Chr. Huber

De lundi a vendredi de 9h a 13h

NUMÉRO D'ENREGISTREMENT 4412

Tel/Fax : 972 154 600
Portable : 636 494 997

Arquitecte Gaudí, 22
17480 Roses

un bandage et laisser agir quelques heures, voire une nuit entière.

La malachite éliminerait les toxines du corps et aurait un pouvoir diurétique. Anti-inflammatoire, elle serait excellente en cas de douleurs et d'inflammations de la gorge. Pour les femmes, elle atténuerait également les crampes menstruelles liées aux règles.

La malachite est une pierre fragile. Elle ne doit pas être trempée dans l'eau car elle se ternirait rapidement. Il est en revanche tout à fait possible de la nettoyer délicatement avec de l'eau déminéralisée.

Citrine : Pierre de la Joie et de l'Abondance



Sur le plan physique, la citrine éloigne la fatigue et donne de l'énergie au travail notamment en périodes d'efforts soutenus.

Sur le plan mental, la citrine accroît les sentiments de joie et de bonheur, permet d'envisager l'avenir avec optimisme et sérénité et aide à atteindre ses objectifs. Pierre énergisante, véritable guide vers le succès et la prospérité, elle est parfaite en cas de manque d'estime de soi car elle aide à développer et renforcer sa propre force intérieure.

La citrine est associée à la prospérité et à la réussite dans tous les domaines : amitiés, santé, finances : si l'on souhaite ne manquer de rien dans la vie, il faut vite adopter ce beau cristal !

Personnellement, je recommande d'associer l'œil de tigre avec la citrine. Les deux pierres se complètent très bien et renforcent l'estime de soi, détermination et personnalité. Autre possibilité intéressante : citrine et cristal de roche : non seulement esthétiquement superbes mais également très bénéfiques en lithothérapie. En effet, le

cristal de roche est un amplificateur des énergies des minéraux avec lesquels il est combiné.

La labradorite : Un rempart puissant qui absorbe les énergies négatives



À la fois douce et puissante, la magnifique labradorite aux couleurs irisées est l'une des pierres incontournables en lithothérapie, notamment pour se protéger des énergies négatives émises, volontairement ou non, par autrui. Pierre magique, pierre de lumière, une légende amérindienne prétend que la labradorite renferme en elle une aurore boréale. La labradorite convient particulièrement bien aux personnes « mystiques », en recherche de spiritualité mais également aux solitaires-malgré-eux car la pierre renforce l'aura et aurait comme faculté d'attirer les autres à soi. En tant que pierre de protection, la labradorite est redoutablement puissante contre les énergies noires et enveloppe son ou sa propriétaire d'un cocon de douceur, la rassure et lui fait entrevoir la lumière.

L'œil de tigre : le bouclier protecteur



>>>

Pierre solaire, en affinité avec les natifs du Lion, l'œil de tigre est peut-être plus masculine, plus « virile » que la labradorite. Cette belle pierre aux reflets chatoyants dans les tons bruns-jaune remporte beaucoup de succès auprès du grand public. A la fois gardienne redoutable de l'intégrité psychique de son possesseur, protectrice contre les ondes maléfiques et dynamisante, l'œil de tigre convient bien aux personnes aux tempéraments fougueux et « indomptables ». Agissant comme un bouclier protecteur contre les forces du mal, la pierre renvoie, tel un miroir, les émissions négatives vers son émetteur pour lui faire prendre conscience du mal qu'il génère.

Purification et Rechargement des minéraux : comment prendre soin de ses pierres

Lorsque vous achetez des pierres et minéraux, il convient de les purifier soigneusement et de les recharger. Cela permet de les débarrasser de leurs anciennes mémoires et des traumatismes subis depuis leur extraction dans les mines jusqu'à leur arrivée chez vous.

Un bijou acheté dans une brocante doit également faire l'objet d'une purification rigoureuse. L'énergie, positive ou négative, de l'ancien propriétaire aura imprégné la pierre et vous imprégnera (ou votre intérieur) par ricochet.

On me demande souvent à quelle fréquence purifier et recharger ses pierres. Il n'y a pas de règle générale, tout dépend de l'usage que vous en faites, si votre pierre travaille beaucoup ou non.

Il existe également des minéraux qui se chargent plus rapidement que d'autres en énergie négative et qui nécessitent donc plus d'attention et de soin. Si c'est le cas, vous le remarquerez à leur aspect terne ou bien la pierre changera subtilement de couleur.

Personnellement, je recommande de recharger ses pierres et bijoux environ deux fois par semaine.

Comment purifier ses pierres : eau distillée, eau de source, sel de l'Himalaya, fumée de sauge, d'encens, de Palo Santo, coquille Saint-Jacques.

Comment recharger ses pierres : Soleil, lumière de la lune, amas de quartz (géode d'améthyste, cristal de roche), fleur de vie, coquille Saint Jacques, bol tibétain .

Chaque semaine, découvrez un article complet sur une nouvelle pierre aux vertus fantastiques !

Si vous aimez les minéraux et les histoires insolites, abonnez-vous :

<https://bijouxdecolombe.fr/>

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.



La randonnée du jeudi 28 novembre 2024 : les gorges de Sant Aniol

Par Cathy Tremblay

29 ! C'est le nombre (jamais atteint !) de randonneurs volontaires pour cette très belle rando dont le départ se fait de Sadernes, situé dans l'Alta Garrotxa, à environ 1 heure de voiture.

Après plusieurs jeudis où la météo nous a obligés d'annuler notre rando hebdomadaire, nous bénéficions ce jour-là d'un temps idéal, grand soleil, pas de vent et température clémente pour fin novembre.

C'est donc un groupe plein d'entrain qui s'engage et découvre avec admiration les paysages sauvages nous entourant dans un environnement verdoyant, des piscines naturelles de toute beauté avec une eau limpide. A deux ou trois reprises nous devons traverser la rivière, et c'est bien sympathique même si quelques chaussures vont être un peu humides. Quelques courageux accepteront de transporter des sacs (de ciment ?, de plâtre ?) disposés à une quarantaine de minutes du refuge en voie de restauration, situé près de l'ermitage de Sant Aniol d'Aguja avec son église romane du XIème siècle. C'est sur son parvis que nous nous installerons au soleil pour notre pique-nique.

Le retour se fera par un autre itinéraire dominant les gorges avec de très beaux points de vue, mais aussi avec une belle descente pas forcément appréciée par tous les genoux.

Mais une journée bien réussie, tout le groupe revient enchanté à la voiture et prévoit un arrêt « cana » sur le retour ...





Montiró Group

COURTIER EN ASSURANCES ET MUTUELLES SANTÉ

Pour le particulier et professionnel.

Déplacement à domicile et gestion des sinistres personnalisée.



Habitation



Habitation
saisonnnière



Véhicule



Vie



Professionnel



Mutuelle santé

+10

Décennale



Industriel



Commerce



Planification
financière



JASON MUÑOZ

Autorisation: J558GC



Sector poblat típic
Avenida Canal, 21
17487 Empuriabrava



+34 656580257
jmunoz@montirogroup.com

ASSURANCES:

Propriétaire: réalisez-vous la location saisonnière?

Êtes-vous sûr que votre assurance couvre bien vos risques en tant que propriétaire?

Connaissez-vous réellement les risques que vous courez? Un client-consommateur a beaucoup de droits !!!

Même si vous cédez la gestion à une société spécialisée, contactez-nous et nous vous informerons gratuitement

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez



DUÑACH 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
Fax (+34) 972 452 674

E-mail: broker@dunach.com

Av. Rhode, 89
E - 17480 ROSES
(Girona)
Tel. (+34) 972 257 322
Fax (+34) 972 254 392

Web: www.dunach.com

Experts à vos côtés

Apéro de fin d'année

Par Nicole Bahers

Le 17 décembre, une cinquantaine d'adhérents de l'Amicale a eu le plaisir de se retrouver au restaurant L'Allioli, à Castello d'Empuries, pour l'apéro de fin d'année. François-Xavier Pujol de Salas, le consul honoraire, a participé à cette soirée et nous a dit quelques mots, chaleureux. Sébastien, le directeur de l'établissement, avait privaté une salle et c'est dans la joie et la bonne humeur que s'est déroulé le tirage au sort de la tombola sponsorisée par Axa. Une soirée dansante a conclu cette rencontre conviviale, permettant de faire la connaissance de nouveaux adhérents.



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).



Le 5 janvier 2025, la galette des rois

Par Nicole Bahers

Le 5 janvier, la veille de la date fatidique, nous nous sommes réunis dans les locaux de l'Amicale pour « tirer les rois », selon l'expression consacrée. Les couronnes et galettes avaient été achetées le matin même, et le buffet avait été dressé par le comité directeur. Nous avons eu le plaisir de recevoir Mr Josep Martinez, le maire de Roses ainsi que François-Xavier Pujol de Salas, Consul honoraire de France et son épouse. Le Sr Martinez, alcalde de la ville, a souligné le plaisir qu'il avait à être là et a mis en avant la qualité des relations entre l'Amicale et la municipalité. Le consul honoraire nous a présentés ses vœux et nous a assurés de son soutien. Il a développé l'intérêt de se faire inscrire au consulat, afin de pouvoir bénéficier d'aides et de conseils lors de démarches administratives ou de « coups durs ». Christian Peron Debarbieri, notre président, en a profité pour faire le bilan de l'année et se projeter pour 2025. Laurie et Lilian, nos sponsors, étaient présents également, avec des calendriers en cadeau. Et pour profiter de ce bel après-midi, le DJ nous a fait danser sur des airs des années 80. Dans la soirée, une partie ... s'est rendu à Roses ou à Figueres, pour profiter du défilé des Rois Mages.

Une belle tradition que nous avons du plaisir à perpétuer, une rencontre permettant également à certains de nos adhérents isolés de profiter d'un moment de convivialité, et à tous de se régaler.



INVITACIÓN

ABIERTO DE
12:00h A 4:00h



RULETA



SLOTS



APUESTAS



BINGO



BLACKJACK



BAR



Avenida Tramuntana, 9B 17487 Empuriabrava

Imprescindible el DNI o pasaporte, Mayores de 18 años.
Juega con responsabilidad

COMO LLEGAR



- 🇪🇸 Trae tu cupón y tendrás una consumición en tu primera visita
- 🇫🇷 Apportez votre coupon et vous prendrez un verre lors de votre première visite
- 🇪🇸 Porta el teu cupó i tindràs una consumició a la teva primera visita
- 🇬🇧 Bring your coupon and you will have a drink on your first visit
- 🇩🇪 Bringen Sie Ihren Gutschein mit und Sie erhalten bei Ihrem ersten Besuch ein Getränk
- 🇷🇺 принесите свой купон, и вы выпьете в свой первый визит

Le cerveau entérique : un système nerveux au cœur de nos entrailles

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

Chacun d'entre nous a déjà entendu parler de cette idée que le ventre serait notre deuxième cerveau. Il y a constamment des interactions entre notre cerveau et notre abdomen. Nos viscères auraient aussi un impact sur certaines pathologies neurodégénératives, notre santé mais aussi sur nos émotions et donc notre personnalité.

Qui a eu cette idée folle un jour d'inventer... un deuxième cerveau ?

Cette idée ne vient pas de quelques illuminés. Prenons un exemple simple. Qui n'a pas été en contact avec un enfant qui ne veut pas aller à l'école ? Il a toujours « mal au ventre ». La réponse communément admise est « c'est dans ta tête ! ». Certes mais il a vraiment mal au ventre.

De plus, sur un plan anatomique, le système nerveux entérique comporterait 500 millions de neurones répartis sur toute la paroi intestinale. Pour donner un point de comparaison c'est 5 fois plus que dans la moelle épinière. Ce système nerveux contrôle le système digestif d'une part motrice (péristaltisme et vomissement) et d'autre part sécrétrice et vasculaire.

Enfin Stephen PORGES, professeur et directeur du centre Brain Body dans le département de psychiatrie de l'université de l'Illinois à Chicago, a développé en 1994, la théorie polyvagale. Cette théorie expose un système neuroanatomique de retour partant de l'abdomen au crâne.

Quelles sont les conséquences d'une telle découverte ?

Les gastro-entérologues, qui ont toujours étudié les viscères, glissent petit à petit vers une nouvelle discipline qui est la neuro-gastro-entérologie. Depuis 1990 les avancées sont considérables. Intéressons-nous à la maladie de Parkinson.

C'est une maladie neurologique qui pose des problèmes pour se mouvoir et s'aggrave au cours du temps. On se rend compte que dans ce cas précis, les neurones entériques sont modifiés. Et peut-être même qu'ils sont modifiés avant les signes cliniques.

Sur d'autres pathologies comme les pathologies tumorales, beaucoup d'études mettent en lien le stress, douleurs abdominales et développement cancéreux. Et à plus petit niveau le stress jouerait un rôle sur l'hypertension artérielle entre autres. L'abdomen en plus des muscles est un réservoir vasculaire très important.

Il faut également avoir conscience que les organes et les viscères abdominaux produisent des hormones et

des neurotransmetteurs comme la sérotonine. Ce neurotransmetteur est synthétisé entre 80 et 95% au niveau de l'intestin grêle. La sérotonine est responsable de la gestion du cycle circadien (processus biologique qui a un cycle d'environ 24h), de l'hémostase (gestion vasculaire) et elle est dite aussi hormone de l'humeur. Il est donc très important pour notre caractère et notre santé de faire attention à notre ventre.

Comment prendre soin de son ventre ?

Une alimentation correcte est aussi importante. Il ne faut pas s'alimenter trop ni trop peu. Tout le monde connaît l'effet délétère d'une alimentation trop riche sur des pathologies comme le diabète ou l'hypertension artérielle mais une alimentation carencée est perverse pour l'organisme avec pour conséquences des douleurs abdominales entre autres. Il faut aussi s'hydrater correctement pour préserver l'équilibre hydrique et la bonne élimination toxémique du corps.

Sur un plan plus général il faut essayer d'éviter les sources de stress ou trouver une activité qui permet de lâcher prise, de se vider le corps et l'esprit. Des activités comme le yoga ou le Pilate aident à libérer l'esprit en passant par le corps.

En ce qui concerne les tensions abdominales et émotionnelles, des séances régulières d'ostéopathie ou de shiatsu permettent de jouer sur le système viscéral qui est inconscient. Sans ces pratiques il est très difficile de libérer ces tensions. Le caractère, les angoisses ressenties par une mère vis à vis de ses enfants, sont incontrôlables. Le système entérique est incontrôlable, inconscient, on ne peut pas faire travailler d'avantage sa digestion après le repas de Noël. Travailler régulièrement sur le système viscéral permet un bien être général sur les premières séances puis petit à petit un apaisement de l'état d'esprit. La médecine traditionnelle chinoise place l'abdomen au centre du corps, de par l'impact émotionnel et énergétique de cette zone. L'évolution de la médecine occidentale lui permet de se rapprocher de la médecine traditionnelle chinoise dans l'idée de la globalité du corps humain.

On ne traite plus les organes indépendamment les uns des autres, il faut s'adapter à chaque cas. Dans la continuité, il est important de prendre soin de ce capital énergétique, émotionnel et donc capital santé que constitue notre deuxième cerveau afin de ressentir ce bien être physique et psychique défini par l'Organisation Mondiale de la Santé comme la Bonne Santé.



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 VÉHICULES**



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 composer au 649 358 956

URGENCES 24H: 0034 649 358 956



 www.totenergies.com

 +34 680 233 717

 info@totenergies.com
narcistorrent@outlook.com

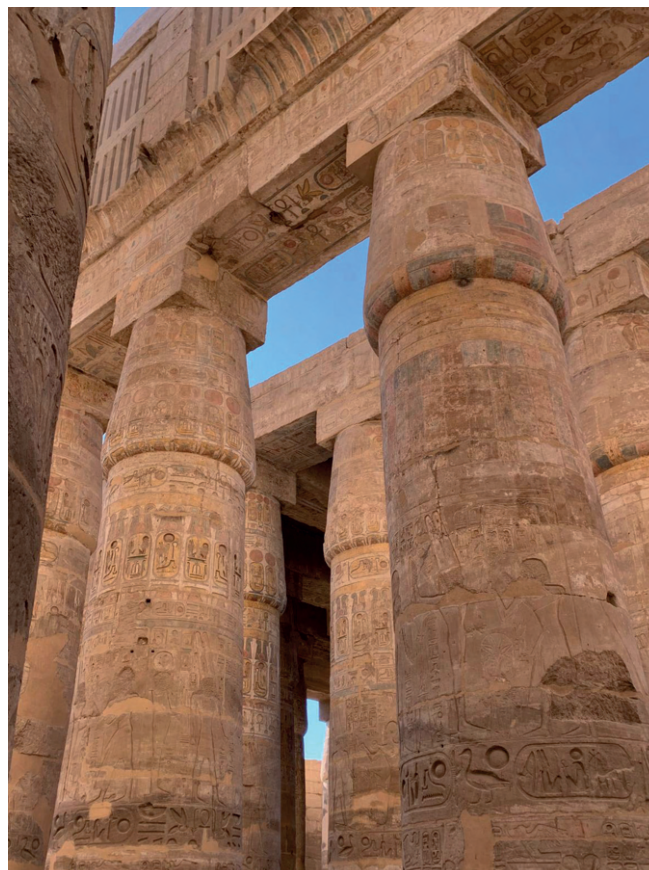
 +34 649 35 89 56

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

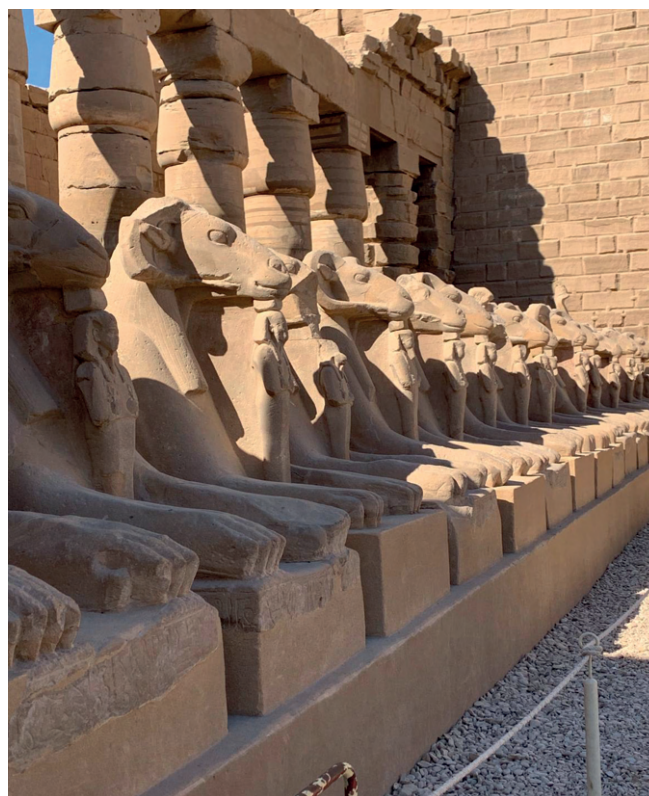
Notre voyage en EGYPTE, Croisière sur le NIL de Louxor au barrage d'Assouan, Visite d'Abu Simbel, transfert au Caire en avion Séjour mer rouge à HURGHADA

Par Hervé COURAUD

J1 : FRANCE – LOUXOR : Enregistrement 15h - arrivée 22h soit 23h, heure locale. Arrivée sur le bateau Davinci à 2h30 pour un réveil prévu à 6h30. Installation sur le bateau de croisière 5*, presque TOP..



J2 : LOUXOR – KARNAK – ESNA – direction EDFOU. La visite du temple de Karnak, ville sainte, à la gloire des pharaons Aménophis et Ramsès. Site élevé à la gloire du dieu Amon ; les portes mesurent 40 mètres de hauteur et sont construites avec des pierres de plusieurs tonnes.

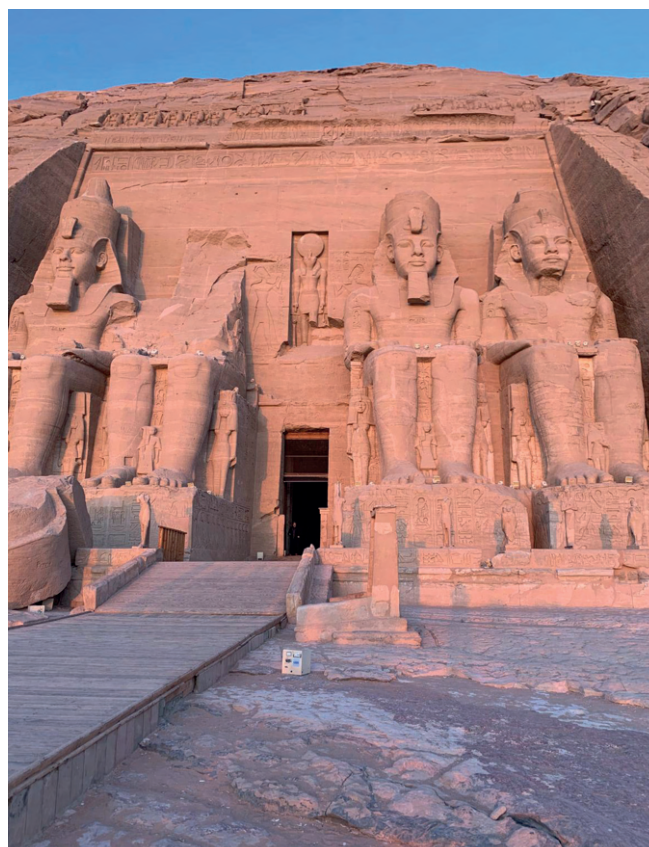


>>>



Départ en bus pour ABOU SIMBEL situé sur les rives du lac NASSER, au sud du Nil. Temple dédié à Ramsès II, spectacle son et lumière. Le barrage aurait dû engloutir le temple, c'est pourquoi les Égyptiens aidés par des fonds étrangers ont construit une île artificielle et transporté tout le temple à l'identique.... Chantier pharaonique dirons-nous !

J5 : lever du soleil sur ABOU SIMBEL : la lumière naturelle pénètre dans les temples.



J3 : EDFOU : visite du temple d'Horus – Temple KOM OMBO- Temple d'Horus à Edfou : départ en calèche, Horus est représenté avec une tête de faucon pour évoquer sa jeunesse. Horus fut élevé par sa mère Isis dans les roseaux pour le protéger de la cruauté de son oncle Seth. Horus se fit piquer par un scorpion !

Après le temple d'Horus, retour au bateau pour remonter le Nil. Arrivée au Temple d'Ombos à KOM OMBO à 18h30 pour le visiter en nocturne : superbe ! Retour sur le bateau et navigation de nuit pour Assouan (55 kms)

J4 : ASSOUAN, son barrage : programme chargé ! Promenade en felouque à voile. Visite d'une fabrique de papyrus, visite de la parfumerie (la maison des essences). Départ en felouque à moteur pour l'île où se visite le temple de PHILAE.

J6 : retour à LOUXOR : temple de la Reine Hatshepsout, arrêt photo face aux colosses de Memnon. Visite du temple funéraire de Ramsès III, Médinet Habou, la Vallée des rois pour visiter 3 tombeaux et retour pour le temple de Louxor

>>>

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

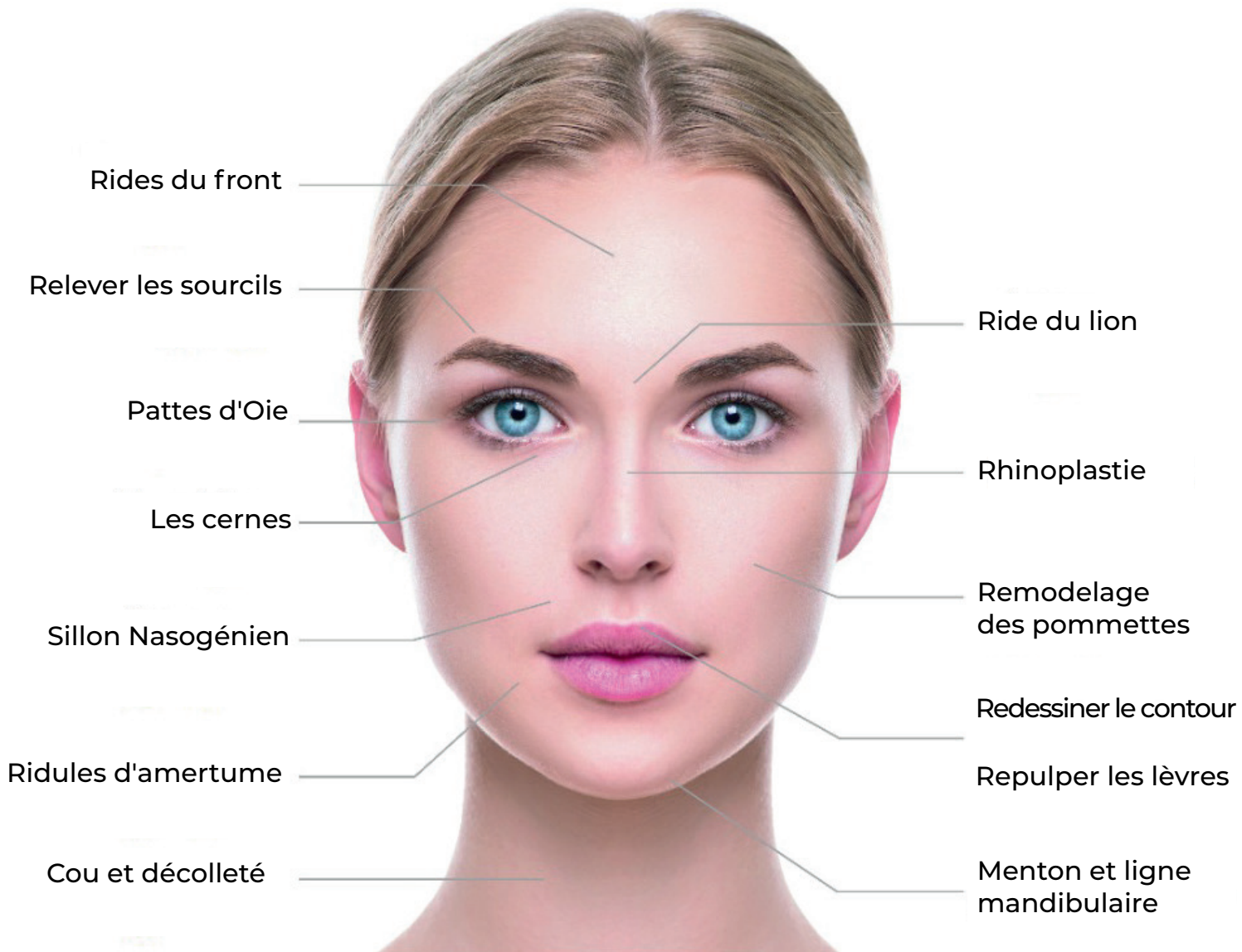
Sector Noguera, 50
17487 EMPURIABRAVA
Tel. 972 45 12 63
Horari visita:
De dilluns a divendres 10-20h
Dissabtes 11-14h / 18-20h



DOCTEUR MARC ADASY

MÉDECINE ESTHÉTIQUE

FACIALE ET CORPORELLE



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

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

0033.664.73.24.42
0034.627.77.26.02
www.cabinet-medical.eu
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

Mesotherapie faciale et corporelle

Remodelage corporel

Ablation de verrues, lipomes ... etc

Perte de poids

Body Sculpt

Traitement de l'alopecie et chute de cheveux





J7 : LOUXOR : départ pour Le Caire - Arrivée au Caire en avion, envol matinal et retour le soir sur le bateau. Matin, visite des pyramides de Gizeh et du Sphinx – déjeuner. Après-midi : Musée d'archéologie, salle du trésor de Tou-tankhamon, Ramsès II

LE CAIRE : Le Sphinx et les 3 Pyramides de Gizeh : Khéops, Khephren et Mykérinos

Enfin, départ pour HURGHADA : visites libres, plages et baignades dans la mer Rouge

Transfert à l'aéroport international d'Hurghada et retour sur Paris, Lyon, Agen et... Rosas !

SOLOVIDA

MASIA-RESTAURANT

- 1698 -



MOLT MÉS QUE UNA BONA CUÏNA

Plaça Catalunya nº 14, Palau-Saverdera

+(34) 683 57 61 64
@solovida_restaurant
www.solovida.es

La disparue de la Citadelle

Par Bernadette, Hélène, Christine, Michel, Paul, James et Christian

Vous le savez, le Petit Poisson aura bientôt 30 ans. Ce sera chose faite, dans quelques semaines, avec le prochain Numéro. En légère anticipation avec cet anniversaire, la rédaction du magazine a proposé aux participants de l'atelier « Écriture » de diffuser une nouvelle, reflet de notre travail de groupe, dans chaque nouveau numéro.

Voici donc, et nous vous la proposons en totale humilité, la première histoire brève issue de notre collaboration à multiples mains. Nous la savons perfectible mais nous tacherons, pour chaque nouvelle histoire, de faire mieux, d'apprendre de nos erreurs, et aussi de mieux travailler ensemble : il n'est pas aisé d'écrire une histoire, même courte, à multiples mains et de faire en sorte que chacun des auteurs s'y retrouve ; mais on y travaille !

Bonne lecture !

La fête nationale des français restera à jamais présente dans la mémoire des participants. Cette année-là est à marquer d'une pierre noire ! Permettez-nous de paraphraser Alphonse Daudet :

“Qui n'a pas vu célébrer le 14 juillet français à la citadelle de Rosas, n'a rien vu.”

Et c'est bien vrai ! Cela a toujours été un succès total. D'ailleurs Éliane, animatrice en charge de l'organisation, qui encadre les ateliers d'écriture, de conférences et qui participe aux autres groupes, est ravie de l'ambiance qui a régné dans la préparation de cette soirée. Elle planifie avec art, et affiche un jugement humain foncièrement bon. Elle aime créer les plannings, décider et gérer, en respectant les avis des autres. Éliane a été cadre à l'ONU et a voyagé sur tous les continents. Ce soir elle est ravie, tout se passe comme prévu. Généreuse et très instruite, elle pratique les langues européennes ; elle en a profité pour échanger quelques mots avec les officiels catalans.

Comme chaque fois, en ce milieu de mois de juillet, un énorme soleil caniculaire cuit les pelouses. Et pas seulement cet endroit : les plages grouillent de monde, les terrasses des bars affichent le plein et les glaciers ne savent plus où donner du cornet. Bref, il fait plus que chaud !

Depuis trente ans, cette manifestation festive attendue rassemble chaque fois plus d'une centaine de membres du « Petit Poisson ». L'étouffante chaleur n'empêche pas les “amicaliens” et “amicaliennes” de se mettre sur leur trente-et-un et d'acourir. Une multitude ! De mémoire d'anciens, c'est le grand succès.

Si cette manifestation annuelle a continuellement attiré quantité de personnes, ce jour-ci, le nombre record est dépassé. Le maire de la ville est présent, accompagné de plusieurs conseillers. Fidèle à ses habitudes, le Consul de France y assiste, cette fois, avec sa famille au complet. Le Président, quant à lui, circule un peu partout, à accueillir les uns et les autres, à vérifier si tout va bien, tout en discutant au hasard des rencontres, bref à assumer son travail de président.

Édith s'amuse dans son observation des femmes de l'Amicale. Cette grande patronne de prêt à porter, gérante d'un magasin de confection, est habituée à observer les travers des multiples clientes qui défilent. Ancienne sportive de haut niveau, elle excelle encore en randonnées, sorties vélo, longe-côte et aquagym. Elle est tirée à quatre épingles et garde une belle allure svelte. Elle adore critiquer et parfois moquer les attitudes féminines. Son physique reflète son caractère décidé. Cette belle femme d'un blond vénitien, a gardé un aspect jeune grâce à ses couleurs constamment impeccables, entretenues par sa coiffeuse. Animatrice de l'atelier peinture, elle obtient de bons résultats. Elle est aussi la bibliothécaire et adore ranger « ses » livres de façon rationnelle en observant les tics des lectrices.

Voici les petites piques descriptives qu'elle adore lancer sur le gynécée qui l'entoure !

Pour nos dames, c'est à qui a sorti sa plus jolie robe, la plus légère et la plus décolletée, plus ou moins plongeante, et même très plongeante ! Tous les styles de tenues, des z'unies, des z'à fleurs, des z'à rayures. Refusant les ravages de l'âge, elles se sont pomponnées, parfois chapeautées. Voyez celles-ci qui s'éventent à la manière catalane avec des ombrelles. Normal, direz-vous, sous cette canicule. Mais n'allez tout de même pas imaginer des ombrelles type Valençon ou Monet. Que dalle ! De petites ombrelles venues des boutiques chinoises, en papiers kraft, du toc quoi ! Elles s'imaginent sûrement mimer une belle allure... Elles papotent à qui mieux mieux. Elles se sont données énormément de mal pour leur tenue.

Les piliers de l'Amicale, entourent Éliane et apportent leurs soins à peaufiner cette journée.

Les cuisinières ont rivalisé à qui serait la plus inventive, à qui réaliserait le plat salé ou sucré, la nourriture variée la plus savoureuse avec la plus originale présentation. Leurs plateaux garnissent une longue table nappée de blanc. Éliane, la tête pensante félicite sans cesse tout ce petit monde laborieux. Elle n'aime pas cuisiner mais invite régulièrement ses amis fidèles au restaurant et connaît les bons mets. Son jugement positif gratifie chacune des personnes qui dépose son plat. La bois-

>>>



electromercat



FRIGO AMÉRICAIN 789,00€



MICRO-ONDES 49,00€



LAVE-LINGE 269,00€

Chers clients,
Entreprises comme particuliers, un immense merci pour votre fidélité, votre soutien et vos retours depuis maintenant deux ans ! Grâce à votre confiance, notre magasin grandit chaque jour. Nous sommes ravis de vous accompagner et avons hâte de continuer cette aventure ensemble. À bientôt!

Estimados clientes,
Empresas y particulares, mil gracias por vuestra fidelidad y confianza durante estos dos años. Gracias a todos y a vuestro apoyo nuestra tienda sigue creciendo cada día. Estamos encantados de acompañarlos y esperamos seguir compartiendo esta aventura juntos.
¡Nos vemos pronto!

Verónica, Marine & Mimoun



Venda d'electrodomèstics - Venta de electrodomésticos
Vente d'électroménager

📷 [electromercat_](#)

☎ Tel. +34 633 851 146

📍 Plaça Pep Ventura, 14 - 17480 Roses

✉ electromercat.3108@gmail.com

Laury & Lilian

Spécialistes en immobilier sur Empuriabrava et Roses



Estimation de votre bien en moins de 24h et gratuite !



Diffusion de votre bien sur 165 sites internet au niveau national et international



Organisation des visites



Accompagnement jusqu'à la signature chez le notaire

Vous souhaitez **VENDRE**, ou faire **ESTIMER GRATUITEMENT** votre bien ?

Faites confiance à vos conseillers en immobilier près de chez vous !



★★★★★ 5/5



Laury & Lilian



+ 34 648 171 288
+33 7 49 73 53 64



laury.tignel@safti.es
lilian.rousset@safti.es



LA BOUTICA
De Laury

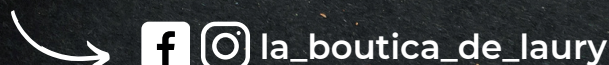
LA BOUTICA DÉMÉNAGE

BOUTIQUE DE VÊTEMENTS
POUR FEMMES
ET POUR *TOUTES LES TAILLES*

***Retrouvez La Boutica de Laury
Avinguda Fages de Climent,
Sector Gran Reserva
à Empuriabrava***



Suivez-nous sur les réseaux sociaux !



son n'est pas oubliée, elle non plus, bien utile par cette chaleur de Catalogne en été.

Les rangées de tables et leurs chaises disposées de chaque côté de l'espace réservé à la piste de danse sont occupées de joyeux convives qui attendent les premières musiques.

La présence des officiels de la mairie de Roses et du consulat ajoute un aspect sérieux à la cérémonie. Les discours sont suivis de l'hymne national. C'est l'incontournable « Marseillaise » qui est proposée par le responsable de la sonorisation ; elle est écoutée debout avec respect face à l'estrade réservée à l'animateur musical qui assure l'effet de fête.

Dans le merveilleux cadre historique des immenses espaces de la Citadelle qui fut le refuge des habitants lors des attaques contre la population, les participants se sentent protégés et profitent pleinement de cette convivialité réconfortante. Chacun se restaure, s'abreuve, discute, échange, danse et se régale dans cette douce ambiance gaie et amicale.

La soirée se termine tard et les convives s'entraident à ranger les nappes souillées et les déchets dans les sacs poubelles, à laver les tables, à les essuyer, à les plier pour ne pas laisser ce travail aux employés communaux d'une municipalité qui donne déjà ce lieu et son matériel aux Français. Tout est rangé, nettoyé pour que l'espace retrouve sa propreté.

Il est un devoir de respecter ce lieu chargé d'histoire avec ses boulets de canon rouillés qui demeurent les témoins des attaques et des morts qui ont défendu leur cité. Les derniers faits de guerre récents dont les anciens catalans se souviennent, ce sont les prêtres et les nombreux habitants assassinés par les milices de Franco.

Dans ce calme après le vacarme, une ombre fond sur les derniers courageux. L'homme qui accourt pousse un cri : ma femme a disparu ! Je suis venu la chercher et ne l'ai pas trouvée. Elle est nulle part !»

Le groupe des travailleurs reste muet. Chacun brasse cette nouvelle brutale et cherche le mot qui pourrait réconforter le mari agité. Que faire ? Aller chez les Mossos d'Esquadra ? Non, les forces de l'ordre refusent d'ouvrir une enquête sur une disparition récente d'une personne adulte qui peut très bien avoir choisi de partir de son plein gré...

Le lendemain, pour les rangements dans les locaux de l'Amicale, les uns apportent les drapeaux, les autres les restes de nourriture et de boissons. Les interrogations vont bon train. Les responsables et les animateurs sont rassemblés et les discussions n'ont plus qu'un seul sujet : le mari, cet inconnu, et sa femme...

La disparue, c'est Jacqueline Majester, l'architecte d'intérieur. Par contre personne n'avait rencontré son conjoint auparavant.

Il n'est pas adhérent. L'un annonce qu'elle a été endettée après une addiction aux jeux et interdite de casino. L'autre affirme que c'est une artiste agréable et rêveuse. Et encore qu'elle est ordinairement positive et qu'elle foisonne d'idées. C'est une très belle femme brune, plantureuse, aux formes féminines marquées, mais juste ce qu'il faut pour afficher sa bonne santé. « Moi j'adore ses éclats de rire en randonnée, ils sont vivifiants. » Une femme ajoute : « La moindre musique l'entraîne à danser avec plaisir, elle affirme que le corps a besoin de s'exprimer. » Le président de résumer, « en tous cas, elle participe » à un maximum d'activités et est connue de tous car elle semble obstinément heureuse et souriante. C'est pour cela que sa disparition est inquiétante, non ? »

Serait-elle partie selon sa propre volonté ? Pourquoi ? A-t-elle été enlevée ? Est-elle en vie ?

Le vendredi, comme toutes les semaines, après la réunion, les animateurs, s'apprentent à quitter les lieux. Jacqueline demeure le gros sujet du jour. De violents coups de sonnette retentissent. Le Président accueille le nouveau venu qui n'est autre que le mari de Jacqueline. Il ne peut éluder la conversation qui est de mise. Les regards interrogateurs des animateurs l'invitent à en dire plus. L'homme s'appelle Gilles. Il est de vingt ans son aîné. Il l'a épousée seulement l'année passée. Il se dit militaire de carrière, il occuperait son temps en lecture sur les hauteurs de Puig Rom.

Il raconte que sa compagne proposait ses services d'architecte aux agences immobilières. Que cela lui laissait du temps libre pour profiter des activités de l'Amicale. En somme un couple normal et heureux. Du moins de son point de vue, même s'il évoque quelques disputes passagères. Quoi ? Ce ne sont tout de même pas les petites réflexions qu'il a faites lors de cette rencontre, alors qu'elle se trémoussait presque indécente, selon lui. Vexée, ce serait la cause de sa fuite ? Mais on ne part pas pour si peu avec juste ce que l'on a sur le dos et seulement son sac à main et un téléphone ! ajoute-t-il.

En réalité, il a été menaçant et brutal verbalement, d'après les langues qui se délient au fil des jours. Quelqu'un l'aurait entendu...

Je vous affirme que rien à la maison n'a changé, je n'ai reçu aucun message et il m'est impossible de la joindre. J'en arrive à me poser des questions. Se pourrait-il qu'elle ait un amant dans sa vie? Aurait-elle manigancé ce départ? Ou bien son passé un peu obscur, ressurgirait-il?

Tout le monde écoute les propos du visiteur agité. Il n'exprime aucune compassion. Étrange pour le conjoint d'une personne disparue, non ? Les animateurs et le Président restent interloqués par les "révélations" de Gilles ...

Jean, l'éternel intellectuel de l'association, est un animateur bénévole et efficace. Ancien professeur d'histoire, il a vu sa

»»»

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

vie défilant de rentrées en sorties de fin d'année scolaire, sans vraiment vivre. Il semble demeuré aigri par des administratifs de l'Éducation Nationale qui broient les enseignants. Il est néanmoins très utile à la rédaction du « Petit Poisson » car il a gardé un bon style littéraire et aime écrire régulièrement. Malgré l'âge qui avance, Jean, est encore habillé de façon soignée, parfaitement rasé. Il s'exprime avec un vocabulaire recherché, agréable à entendre. Il anime plusieurs ateliers et est apprécié. Ce soir encore, il ajoute son avis souvent partagé par le groupe :

-Comment aider ce monsieur qu'on ne connaît pas? Cet ancien militaire pourrait-il être violent, ou manipulateur, ou pervers narcissique? Autant de questionnements qui restent en suspens.

Trois jours plus tard, un adhérent qui suit le quotidien local acheté en allant prendre son éternel thé du matin face à la mer, au bistrot Catalan, apporte à l'Amicale l'exemplaire du jour. Hubert, magistrat retraité depuis longtemps continue à aider les avocats et ses collègues du tribunal de Figueres pour des commissions rogatoires inter-étatiques. Il est normal qu'il s'intéresse à la disparition de Jacqueline.

Il a horreur des contempteurs et des faiseurs d'histoires.

Son métier et toute sa vie en costume cravate et chemise blanche qu'il repassait lui-même, semble l'obliger à garder la tenue ! Ce perfectionniste est heureux d'aider les autres. Ce matin, Hubert arbore un air inquiet. Il lit le catalan puis traduit à haute voix un article de la presse locale qui annonce la découverte macabre d'un corps de femme par le surveillant du port de Roses.

-Le témoin déclare au journaliste :

« Hier, à la relève de mon temps de travail au milieu d'une nuit nuageuse, je venais de débaucher, de mon poste de surveillant à la capitainerie et je me dirigeais sur le parking où j'avais garé ma voiture près du port de pêche. Soudain, j'aperçois entre deux véhicules une forme qui ressemblait à un corps étendu par terre, je m'approche pour mieux voir.

Une femme gisait au sol dans une mare de sang, elle avait les yeux grands ouverts, ses lunettes tombées près de sa tête, les cheveux en bataille et à moitié nue.

J'ai tout de suite compris qu'elle avait été violentée. Elle était morte ! Une de ses chaussures se trouvait à quelques mètres ainsi que son sac à main. Ce jour-là, il pleuvait.

Je suis retourné précipitamment dans mon bureau à la capitainerie pour appeler les Mossos. Je suis revenu vers le lieu du drame et j'ai vu les Mossos qui arrivaient. Ils m'ont demandé qui j'étais, pourquoi j'étais là et ce que j'avais remarqué, je les ai conduits où se trouvait la victime. A la vue du corps, ils ont tout de suite appelé une ambulance. Puis ils ont commencé à

m'interroger. Ils ont exigé mes papiers et voulu savoir où je travaillais, où j'habitais, si j'étais marié et si j'avais des enfants, leurs âges etc... Ils ont pris des tas de photographies. Rapidement l'ambulance est arrivée et a emmené la femme. »

C'est la grande frayeur à l'Amicale ! Tout le monde pense à Jacqueline avec effroi.

Comme ce magistrat à la retraite comprend bien la langue catalane, il aide les Français pour leurs déclarations chez les Mossos. Il y est connu et a de bonnes relations avec un gradé. Il n'hésite pas une seconde et appelle son amie Carmen l'officier des forces de l'ordre. Elle lui confie une réponse rassurante.

Le lecteur se retourne vers ses amis et déclare pour les rassurer :

« Heureusement pour l'Association, cette femme dans sa mare de sang n'est pas Jacqueline, cette pauvre jeune de couleur n'a qu'une trentaine d'années »

La communauté française reste partagée entre stupeur et soulagement.

Il est cependant difficile d'imaginer un lien entre les deux affaires. L'identité de la victime du port demeure inconnue. Pour le moment, seul le crime perpétré semble occuper les chroniqueurs locaux.

Le mari, quant à lui ne cesse de remuer ciel et terre pour retrouver sa femme.

Il harcèle la direction de l'Amicale qui, de guerre lasse, a interrogé ses membres pour en savoir plus sur les derniers contacts de Jacqueline.

Un nom revient en boucle. « Demande à Hugues, il est souvent proche d'elle... »

Des sourires, parfois gênés, confirment une complicité avérée entre les deux animateurs.

Reste à retrouver Hugues qui ne répond plus à aucun message.

Un visionnage des photos prises par différents participants du 14 juillet prouve de manière évidente que ces deux-là s'entendaient bien et ne s'étaient pas quittés de la soirée.

André fut directeur d'un centre LECLERC dans l'Aveyron. Ce retraité qui adore la marche, aime bien Hugues, il se souvient de l'avoir raccompagné, un jour, au-dessus de Mas Fumats. Il propose d'aller crapahuter vers cet endroit sauvage. André, bon marcheur a été responsable d'un club de randonneurs dans son pays natal. Ses qualités de meneur d'hommes font qu'il sait parler aux autres. Il écoute ses interlocuteurs en si-

»»

lence avant de donner un avis ou une réponse. Il va aller parler avec Hugues. Comme lui, c'est un amoureux de la nature, des oiseaux et des plantes. C'est un super copain de randonnée, il se confiera.

André entraîne donc Jean et Hubert à la recherche de l'animateur sportif. Ils sont très essoufflés par le grimpé abrupt du puig de Queralbs. C'est là qu'ils réussissent à le localiser dans un vieux cabanon au milieu des oliviers.

En approchant, Jean, qui autrefois a enseigné le solfège, reconnaît « La bénédiction de Dieu dans la solitude » de Franz Liszt, une œuvre de virtuose, mais la qualité de l'interprétation est si pure que les trois visiteurs demeurent bouche bée. Surpris, émerveillés, les amis restent immobiles un instant. Ils avancent enfin et par la porte restée ouverte, entrent.

Hugues joue sur un piano droit qui n'a plus d'âge.

Il ne paraît pas surpris de recevoir la visite de ses collègues de l'association. Comme si ils les attendaient. Étrange !

- Bonjour Hugues, tu ne lis pas tes messages ?

L'élégance de sa musique et sa belle allure devant le clavier contrastent avec son poil hirsute et la modestie des lieux. Hugues est ce que l'on appelle un taiseux. Peu de gens le côtoient en dehors des activités de l'association. Seules Édith ancienne championne et Jacqueline la sportive semblent capter son intérêt.

On en sait peu sur cet animateur. Pourtant, Hugues habile et adroit de ses mains, aide tous ceux qui lui demandent. C'est un adorable copain, discret mais qui ne va pas bien du tout. Cet ancien concertiste au talent reconnu, issu d'un milieu pauvre, s'est blessé deux doigts dans son rude métier d'ébéniste. Destin contrarié après sa médaille d'or qui l'avait fait rêver. Il plonge souvent dans la tristesse et l'isolement. Son parcours est jalonné de promesses et de frustrations.

Le président qui l'a reçu il y a deux ans, connaît ses talents de virtuose et son amour de la mer et de la nature, mais c'est à peu près tout.

- Tu es quand même au courant de la disparition de Jacqueline ?

- Evidemment mais elle a disparu bien avant que je parte et vous le savez bien.

Les photos prises sont formelles sur ce point.

- Mais elle ne t'a rien dit ?

- J'affirme que c'est impossible qu'elle ait disparue si vite, je ne l'ai pas vue participer au rangement, ce qu'elle fait habituellement.

Comme il anime différents groupes sportifs, vélo, marche en mer et randonnées, il rencontre souvent Jacqueline et Édith qui sont devenues des amies fidèles.

Perpétuellement avec une barbe de plusieurs jours et les cheveux en bataille, l'ouvrier négligé qui se laisse aller à remplacer le pianiste raffiné aux tenues de concerts soignées.

Les trois animateurs savent peu de choses sur cet homme qui leur répond :

- On parle musique, Jacqueline ne vit que pour ça, rien d'autre. Interrogez plutôt son mari il en saura sans doute plus que moi !

Le ton et le regard ont changé d'un coup, moins affables, moins souriants. Il se ferme. A-t-il été blessé par ce dernier échange ?

Les trois visiteurs ont glané plus d'interrogations que de réponses ! Qui est vraiment Hugues ?

André l'organisateur de cette expédition dans ce coin perdu après l'urbanisation de Mas Fumats, fin psychologue des ressources humaines se pose une foule de questions :

Le mari a-t-il déposé plainte ? Va-t-il le faire ?

Hugues en sait-il plus que ce qu'il a bien voulu dire ? Son allusion au mari et sa réaction avec les changements d'attitude aussitôt, le feraient croire. L'Amicale est-elle en droit de faire la déclaration devant les forces de l'ordre ?

Qu'en pense Hubert notre magistrat qui a vu des tas de situations pénibles ?

Et maintenant voilà, tout à coup, Édith qui disparaît à son tour, elle aussi !

>>>

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

Qu'est-il arrivé à Édith ? Aurions-nous un maniaque dans le voisinage ?

Ah non, ce n'est pas possible ! C'est la panique à l'Amicale. Son absence perturbe le programme des activités, il n'y a plus d'atelier peinture ni de bibliothèque. Personne ne comprend. Jean qui la connaît bien dit qu'elle n'a jamais été ainsi, triste et renfermée qu'elle a changé depuis la disparition de son amie. Il insiste, ce n'était plus la même. Un souvenir lui est revenu, il s'est rappelé qu'il l'avait croisée complètement trempée à la fin de la nuit, au port en revenant de préparer son bateau en prévision d'une sortie. Tous les sociétaires de l'Amicale sont concernés et consternés.

Après cette discussion sur la deuxième disparue, les animateurs de l'Amicale trouvent étonnant que l'on ne voit plus le mari. Il n'est plus là. Personne ne l'a vu depuis deux ou trois jours. Hubert prend l'initiative des questions. Quelles sont les activités connues de cet individu ? Le magistrat prend des notes sur son petit carnet, une vieille habitude sans doute ?

Il poursuit, a-t-il une voiture, où la gare-t-il ? Le problème, c'est que souvent les gens parlent quand il n'y a pas de soucis, sans se poser de question sur la véracité des choses dites. Mais lorsque la responsabilité des informations est sérieuse, que la gravité des réponses devient importante, les bouches se ferment.

Hubert insiste, nous avons deux amies disparues et nous sommes tous très inquiets et malheureux, il faut avancer dans nos analyses et partager nos informations.

Carmen, officier de Mossos, rejoint son ami Hubert pour partager son thé matinal et discuter tranquillement, loin des oreilles indiscretes. Elle découvre un homme triste au regard vide. Puis-je te confier un secret professionnel à ne pas divulguer ? Et encore merci pour tes éclairages sur ces deux affaires.

Tu sais, en l'absence de plainte officielle du mari, nous avons enquêté, certains que les deux affaires étaient liées. De plus cet homme n'était pas clair dans son comportement. Et surtout les deux événements sont arrivés la même nuit de fête où il y a tant d'activités que cela permet d'être invisible. Les trafics qui étaient installés à Empuriabrava se sont déplacés sur la commune de ROSES. Tu te souviens de ce bateau frigorifique abandonné dans lequel, en plein été, les forces de l'ordre avaient trouvé vingt-huit corps de migrants cuits par le soleil dans ce vase clos, sans aération aucune, qui n'était plus frigorifique mais une étuve fermée comme un cercueil.

La peintre bibliothécaire, Édith, est venue nous voir. Elle nous a avoué que Hugues, elle, et Jacqueline venaient en aide aux ukrainiennes depuis trois ans, mais surtout depuis des années aux pauvres africaines migrantes. Elle vivait avec la peur au ventre depuis la terrible nuit du 14 juillet, si mal terminée pour elle et ses amies. Elle craignait qu'on lui reproche d'aider les

migrants. Elle pensait aussi aux horribles têtes des passeurs, des durs sans morale, sans respect de la vie, capables de tout et extrêmes dans leur violence.

Édith nous a raconté ce qu'elle a vécu cette nuit du quatorze-juillet. Lors de sa soirée avec l'esclandre volontairement bruyante du mari qui voulait être remarqué avant de disparaître. Jacqueline avait compris son manège. Elle a rejoint rapidement Édith son amie pour lui affirmer qu'il se tramait quelque chose. Elles s'isolent pour parler, et là, au milieu de l'espace de la grande prairie, dans le noir, une silhouette noire habillée de noir leur fait signe de loin. C'est leur jeune amie sénégalaise sans papiers qu'elles aident depuis cinq ans qui est venue précipitamment à la Citadelle. Elle entraîne Jacqueline et Édith au port.

Lorsque le passeur d'êtres humains découvre sa femme Jacqueline, il se précipite vers elle, sort une arme qu'il dirige dans sa direction. Aussitôt la jeune femme pousse Jacqueline, son amie, pour lui éviter le tir. Le coup de feu claque. C'est elle qui reçoit le projectile.

Gilles, méticuleux, prend le contenu du sac, la déshabille pour faire croire à un viol et brouiller les pistes. Il fabrique la mise en scène, les lunettes, la chaussure, ce qui a trompé le surveillant du port. Il est sûr que la jeune femme est morte, comme l'employé portuaire plus tard.

Édith reste cachée dans l'eau accrochée à un cordage d'un bateau où elle s'est laissée glisser sans un bruit, pour ne pas être découverte. Terrorisée, tétanisée, Édith voit les passeurs maltraiter Jacqueline et l'emmener à bord de leur rafiote. Par contre, elle fixe son attention sur le bateau qui emporte son amie. Elle veut être capable de le décrire avec précision. De l'identifier plus tard. De donner un témoignage tout à fait fiable et détaillé.

Carmen est heureuse d'avouer tout cela à son ami qui lui a donné tant de conseils par le passé et qui lui accorde une confiance aveugle. Elle avait l'impression de le trahir et presque de lui mentir, la voilà libérée ! Elle constatait qu'il souffrait des disparitions et qu'il craignait des morts. Elle continue...

Du coup nos services ont demandé les fadettes du mobile de Hugues et ont découvert un écrit de SMS évident ! Juste quelques mots hâtifs de Jacqueline :

« Mari passeur- cale de bateau vers Maroc » ce fut le dernier message de la disparue, capturée par les trafiquants et emmenée on ne sait où.

Hubert explose de colère, quel comédien ! Au palais, nous disions, en parlant de ces gens-là qu'ils avaient l'intelligence du vice. Le cinéma crédible qu'il a entretenu un certain temps. Il arrivait à se disculper en reconnaissant son attitude déplacée lors du 14 juillet. Puis en revenant à l'Amicale comme le bon mari qui cherche sa femme.

»»»

Ils ont trouvé dans les envois de Jacqueline à Hugues, les mois précédents, de multiples documents et photos de passeports de ce voyou. Nous avons rencontré Hugues et lui avons demandé de ne rien révéler à qui que ce soit. Il a collaboré et nous a donné le maximum d'informations qu'il avait glanées et c'est pour cela qu'il ne pouvait pas vous répondre. Le passeport le plus réel semble être : Sergueï Wlachkanovitch, russe de mère Tchécoslovaque Dagmar Srnskova. Rien à voir avec un militaire ! Sergueï n'est qu'un délinquant recherché par plusieurs pays : vendeur d'armes, trafiquant, mercenaire des milices russes de Wagner en Afrique, et enfin chef du réseau de passeurs d'humains, pour les femmes africaines.

Carmen est contente de rassurer son ami Hubert. Ne t'inquiète pas pour Édith, elle, elle n'a pas disparu. Elle est en sécurité. Nous la protégeons.

Nous l'avons cachée là-haut, près du chemin disparu de Bufalaranya, là où tu es allé avec tes deux copains pour interroger Hugues près du haut Puig de Queralbs. Elle est dans le casot de vigneron abandonné où vit Hugues. Ce choix fut facile, c'est tellement loin de tout, sur une colline isolée. Le refuge est inaccessible. Son ami veille sur elle. Mais surtout, les deux cabanons plus bas sont gardés par des policiers des forces spéciales, des professionnels armés jusqu'aux dents prêts à accueillir les complices du fameux Sergueï.

Quant au passeur Sergueï, vous ne risquez plus de le voir, il est en « Garde à Vue » et ne peut plus nuire. Pendant sa GAV de 72 heures, le juge d'instruction a ordonné une perquisition. La police scientifique a passé au peigne fin le domicile de Jacqueline et trouvé différents indices. Celui-là il n'est pas prêt à revoir le soleil, nous pensons même l'extrader, ce Sergueï, dans l'un des pays qui le recherchent et qui sont cent fois plus sévères que nos justices européennes.

Carmen, toute fière : Mossos et Policia local avons mis tout ça bout à bout pour faire tomber ce réseau. Tu vois Hubert, les polices catalanes ont bien géré cette affaire !

Quelques jours plus tard, Jacqueline très amaigrie et défaite, est récupérée grâce à l'entraide des douanes de la Méditerranée, espagnoles et marocaines. Ces unités travaillent en-

semble et coordonnent leurs interventions pour plus d'efficacité dans bien des cas.

Jacqueline est ramenée dans les services de soins catalans et retrouve à l'hôpital de la Generalitat de Girona la blessée par balle que les Mossos avaient mise dans l'ambulance avec un pronostic vital engagé. Notre petite sénégalaise, n'a pas été violée. Elle a survécu à son hémorragie importante. Elle est sortie du coma et a même réussi à témoigner sur cette horrible nuit. Avec des explications claires, Hugues a complété les informations d'Édith.

Éliane qui est venue rendre visite à ses amies hospitalisées ne peut retenir une larme de bonheur ! C'est l'euphorie, les visiteurs se remplacent, maudits par les infirmières. Dès la sortie des femmes, c'est André le meneur d'hommes qui arrive et propose avec ses deux complices Hubert et Jean de rééditer la dure randonnée sur les pentes du chemin disparu de Bufalaranya, près du haut Puig de Queralbs. Mais cette fois pour emporter des vivres dans le casot ! Les pica-pica et le cava pour fêter cette fin heureuse et inespérée ! Faire la fête et remercier le virtuose Hugues, dans le lieu-même de sa cachette avec Édith.

Cet épisode usant a soudé les équipes dans le malheur, ajoute Éliane, donc soyons unis aussi dans le bonheur ; ses larmes coulent malgré elle. L'émotion est palpable ! Et Jean d'ajouter, pour remercier Hugues et s'excuser, : « tu sais le taiseux, certains avaient pu te croire coupable à cause de tes silences. Merci pour tout ce que tu as donné en accord discret avec les officiers de police. Bravo ! »

Peut-être qu'il va falloir attendre quelques jours pour laisser aux deux victimes le temps de retrouver des forces, et pour nous laisser organiser ça parfaitement, et oui on ne se refait pas, c'est Éliane qui exige la perfection et qui va manager ce moment comme elle le fait si bien. Une joie d'être là-haut au bout du monde dans le refuge secret.

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?



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

ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-02XY1V **399.000 €**
Appartement avec vue sur mer - à 5 minutes de la plage à Canyelles.



E&V ID W-02WDH8 **479.000 €**
Maison indépendante avec piscine chauffée et vue sur la mer.



E&V ID W-02X8K4 **318.000 €**
Vues sur la plage de Canyelles ! Appartement avec licence touristique.



E&V ID W-02YFRL **1.890.000 €**
Belle maison mitoyenne à seulement 5 minutes à pied de la plage Es Poal, Cadaqués.



E&V ID W-02R1ZT **1.110.000 €**
Maison rénovée avec jacuzzi et licence touristique.



E&V ID W-02X9OV **475.000 €**
Maison avec amarre de 10 mètres x 5 mètres à Santa Margarita.



E&V ID W-0086UX **410.000 €**
Bel appartement avec une vue splendide avec licence touristique.



E&V ID W-02W0MP **970.000 €**
Maison avec vue sur la mer près du port.



E&V ID W-02YQEG **3.500.000 €**
Maison Seigneuriale dans l'Alt Empordà.



E&V ID W-02SBGM **895.000 €**
Belle maison à Port de la Selva avec vue sur la mer.



E&V ID W-02YH7P **340.000 €**
Incroyable propriété à Maçanet de Cabrenys.



E&V ID W-02Y84H **1.425.000 €**
Maison à El Port de la Selva.

L'agence immobilière exclusive

ROSES

+34 972 15 47 96 | roses@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabravanord
Av. de Rhode, 291, Roses.

CADAQUÉS

+34 972 11 12 66 | cadaques@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabravanord
Ses Galeries, Cadaqués.

ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-02XFMV 260.000 €
Charmant appartement rénové avec vue sur le canal.



E&V ID W-02X8ZC 350.000 €
Maison mitoyenne à Empuriabrava 50m de la mer.



E&V ID W-02WPJR 1.799.000 €
Villa Espagnol moderne avec amarre 25m.



E&V ID W-02WULF 219.000 €
Studio penthouse rénové avec vue sur la mer.



E&V ID W-02XB70 960.000 €
Bâtiments Résidentiels et Commerciaux Exceptionnels à Empuriabrava.



E&V ID W-02XO14 820.000 €
Maison neuve avec amarre et toit-terrasse avec piscine.



E&V ID W-02X1SF 690.000 €
Maison rénovée avec piscine et amarre, prête à emménager !



E&V ID W-02X7J8 600.000 €
Maison entièrement rénovée avec piscine.



E&V ID W-02XOMT 1.050.000 €
Maison unique à Cabanes.



E&V ID W-02XTY1 1.520.000 €
Masia contemporaine haut de gamme.



E&V ID W-02XSDN 780.000 €
Villa individuelle au Golf de Perelada.



E&V ID W-02X438 2.000.000 €
Villa exclusive au Golf de Perelada.

L'agence immobilière de référence

EMPURIABRAVA

+34 972 505 444 | empuriabrava@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/empuriabrava
Gran Reserva 14, local 6, Empuriabrava.

PERALADA - LLANÇÀ

+34 872 201 488 | roses@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabranord
Avinguda Jaume I, 6, Golf Perelada

Comment calculer (et surtout réduire) son empreinte carbone

Par Sylviane Mellion



Comme chaque nouvelle année, vous avez pris de bonnes résolutions. Cette fois, vous avez abandonné l'idée de vous remettre au sport pour vous atteler à une tâche plus accessible : sauver la planète (ou plutôt l'humanité). Les événements de l'année dernière – records de température, incendies et canicules à répétition, fonte accélérée du Groenland – ont agi comme un électrochoc et vous voulez lutter contre le dérèglement climatique. Même sans être Greta Thunberg, il est possible d'adopter une série de gestes écologiques pour abaisser son empreinte carbone.

Encore faut-il savoir de quoi on parle. L'empreinte carbone, ce sont nos émissions de gaz à effet de serre directes (liées à la voiture ou au chauffage par exemple), mais aussi celles générées lors de la fabrication (en France comme à l'étranger) et le transport des produits que nous consommons.

Il vous faut connaître certains ordres de grandeur : l'empreinte carbone des Français s'élevait à 11,2 tonnes par habitant en 2018, selon le commissariat général au développement durable (CGDD). Or, il faudrait atteindre environ 2 tonnes par habitant en moyenne d'ici à 2050 pour respecter l'accord de Paris sur le climat. Vous avez bien lu : il s'agit de diviser d'au moins par six ses émissions.

Par où commencer ? Selon les données du CGDD qui datent de 2023, 24 % de l'empreinte carbone moyenne provient de l'alimentation, 23 % de l'habitat, 22 % des transports, 12 % de l'administration (santé, éducation), 11 % des équipements, 8 % des autres services des services (sport, loisirs, etc.).

Commençons maintenant la chasse au CO₂.

Si l'agriculture émet des gaz à effet de serre (GES), c'est surtout en raison de l'élevage, notamment parce que le bétail rejette du méthane et que des terres sont déforestées pour son alimentation. Cela tombe bien : c'est l'un des secteurs sur lesquels nous pouvons intervenir le plus facilement à notre échelle.

ALIMENTATION



Niveau débutant : faire évoluer le contenu de son assiette

On peut commencer par limiter les protéines animales et augmenter les végétales – fruits et légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits à coque. Un jour par semaine, vous pouvez abandonner la côte de bœuf pour une salade de lentilles. Et un autre jour, la remplacer par du poulet, au moindre impact environnemental.

Privilégier les circuits courts réduit aussi les émissions de CO₂ (sauf si vous devez prendre votre voiture pour faire les courses), et surtout consommer des fruits et légumes de saison. Une tomate produite dans l'Hexagone dans une serre chauffée émet sept fois plus de gaz à effet de serre qu'une tomate de saison. Enfin, évitez le gaspillage alimentaire, qui s'élève en France à 30 kg par personne et par an.

Niveau intermédiaire : devenir flexitarien

C'est certes le mot à la mode (mélange de « flexible » et « végétarien »). Mais, en réduisant de moitié ou même d'un quart votre consommation de protéines animales, vous rendez un service au climat – sans parler des animaux. Diminuer de 80 % la consommation de bœuf d'ici au milieu du siècle, de 88 % celle de porc, de 50 % celle de volaille, ou de 52 % celle de lait, et augmenter la part

>>>

de légumineuses (+ 114 %), de soja (+ 302 %) ou encore de noix et de graines (+ 237 %), cela permettrait de réduire de 56 % les émissions de gaz à effet de serre de la production agroalimentaire d'ici à 2050.

TRANSPORTS

En France, plus de la moitié des émissions des transports sont imputables à la voiture individuelle. C'est là que les marges de manœuvre individuelles diffèrent fortement selon le lieu d'habitation. Dans les zones rurales ou périurbaines, se passer d'automobile est souvent compliqué, voire impossible. Les citoyens ont moins d'excuses, surtout lorsque l'on sait qu'en ville un quart des trajets en voiture font moins de 1 kilomètre.

Niveau débutant : limiter l'usage de la voiture

Un ou deux jours par semaine, vous pouvez troquer l'auto pour la marche, le vélo ou les transports en commun. En zone urbaine, une voiture individuelle, lorsqu'elle est occupée par une personne, émet ainsi cinquante fois plus de CO₂ par personne et par kilomètre que le métro. L'utiliser sur 10 kilomètres rejette ainsi 1,9 kg de CO₂, contre 38 grammes pour le métro. C'est moins vrai avec la voiture électrique qui émet environ deux fois moins de gaz à effet de serre que les voitures thermiques sur

son cycle de vie en France, où l'électricité est très faiblement carbonée.

Pour ceux qui doivent parcourir de longues distances en voiture, le covoiturage permet de réduire son empreinte (par 3 avec trois occupants), tout en faisant des économies et en décongestionnant les villes.

Niveau intermédiaire : utiliser le vélo

Objectif : enfourcher son vélo, pour tous les trajets et par toutes les saisons. Cela nécessite un peu d'équipement (au minimum une cape de pluie) et surtout de la motivation, mais le résultat est là : 650 kg de CO₂ économisés sur l'année (pour les trajets domicile-travail), et des fessiers en acier. Sans compter les gains pour la santé, même lorsque l'on respire de l'air pollué. Et avec les pistes cyclables dans de nombreuses villes la (re) mise en selle n'est que plus aisée.

LOGEMENT

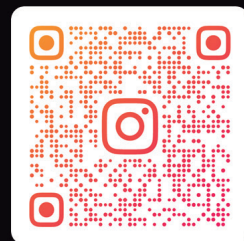
Le secteur du bâtiment est l'un des plus émetteurs de GES, et il est responsable de 45 % de la consommation d'énergie en France. Les émissions proviennent avant tout de la consommation de combustibles fossiles (fioul >>>



EDIFICIO BAHIA III
AVINGUDA D'EUROPA
EMPURIABRAVA



0034 606 880 314
Ouvert de lundi à samedi



et gaz principalement) par les chaudières afin de produire du chauffage ou de l'eau chaude sanitaire.

Niveau débutant : limiter la consommation d'électricité

A défaut de parvenir à construire soi-même une maison autonome en énergie, on peut déjà suivre quelques conseils pour réduire sa consommation d'électricité : éteindre les veilles, débrancher les appareils qui ont fini de charger, préférer les ampoules LED, qui consomment peu et durent longtemps, privilégier le programme « éco » du lave-linge et du lave-vaisselle et les faire tourner lorsqu'ils sont pleins ou encore choisir des appareils économes en énergie.

Niveau intermédiaire : baisser le chauffage

« L'idéal » est de 20 °C dans les pièces à vivre et de 17 °C dans les chambres. Le problème, c'est que, dans les logements mal isolés (soit la majorité), la température ressentie est souvent bien plus faible. Un petit chiffre pour se motiver : un degré de moins chez soi permet de réduire la consommation d'énergie de 7 %.

BIENS ET SERVICES

Nous achetons toujours plus de biens qui, avant d'arriver chez nous, génèrent des émissions de CO₂ pour leur fabrication, leur transport et leur distribution. L'enjeu désormais : moins et mieux consommer.

Niveau débutant : s'interroger avant d'acheter

L'Homo ecologicus, avant de changer sa TV ou de troquer l'iPhone 15 pour le 16, se pose la bonne question : ai-je réellement besoin d'un nouvel équipement ? L'idée est d'allonger la durée de vie des équipements car leur impact environnemental provient en majeure partie de la phase de fabrication.

Niveau intermédiaire : (faire) réparer, acheter d'occasion

Allonger la durée de vie des appareils consiste à entretenir les équipements et à les réparer. Voici un chiffre très éloquent pour vous aider à refréner cette envie d'un téléviseur 4K de 55 pouces qui vous tiraille depuis des mois : si la durée de vie moyenne de l'ensemble des télévisions était augmentée d'un an en France, passant de huit à neuf, le gain environnemental serait de 1,7 million de tonnes de CO₂, soit les émissions annuelles d'une ville comme Lyon.

Si vraiment vous ne pouviez pas vous passer d'un nouvel équipement, pensez à ne pas le surdimensionner (par

exemple, toujours pour les télévisions, doubler la taille de l'écran double son poids carbone lors de la fabrication), et pensez à l'emprunter, le louer ou à l'acheter d'occasion.

DÉCHETS

Le traitement des déchets (stockage, incinération, tri) entraîne des émissions de GES, et en particulier de méthane. Si trier ses déchets fait partie de longue date du manuel de base de la transition écologique, nos poubelles continuent de déborder – chaque Français produit en moyenne 568 kg de déchets ménagers par an. Les Français ne recyclent pas assez à l'exception évidemment de ceux passés maîtres du tri de nos déchets. Pour ceux qui ont (un peu) oublié, en voici l'essentiel : refuser les emballages, les pubs, acheter au maximum en vrac, composter ses déchets organiques, trier ses mails, et pourquoi pas faire ses propres produits (ménagers, cosmétiques, etc.).

Est-ce suffisant ?

Vous êtes arrivés au bout de cet article et avez même commencé votre liste d'écogestes ? Bravo ! Mais au risque de voir votre motivation se dégonfler comme un ballon de baudruche, sachez que ça n'est pas suffisant. Même avec un comportement individuel « proprement héroïque » (devenir végétarien, utiliser le vélo et le covoiturage systématiquement, ne plus prendre l'avion, etc.), un Français ne peut espérer réduire son empreinte de plus de 2,8 tonnes par an en moyenne, soit environ 25 % de l'empreinte carbone annuelle. Il peut encore l'abaisser de 20 % supplémentaires, s'il a les moyens d'investir dans la rénovation de son logement et dans l'achat d'un véhicule bas carbone.

Ces 45 % représentent un peu plus de la moitié des efforts nécessaires pour parvenir à l'objectif 2 Tonnes. Mais manque toujours l'autre moitié, qui ne peut intervenir sans la décarbonation de l'industrie, de l'agriculture, de la production d'énergie, etc., sur lesquelles le consommateur n'a pas vraiment de prise, du moins pas seul. Cela implique un effort des entreprises et de l'État. « L'action individuelle est à la fois incontournable et insuffisante. Cela montre qu'il ne suffit pas d'agir chacun dans notre coin mais qu'il faut s'engager de manière collective pour aller vers une société bas carbone. »

L'Amicale s'engage sur le sujet de la baisse de l'empreinte carbone et propose courant mars un atelier de sensibilisation. Nous vous en dirons plus dans le prochain Petit Poisson.

ALCATRAZ



DISCOTECA LA JONQUERA



**LE THÈME DE LA MYTHIQUE PRISON D'ALCATRAZ
LA SEULE DISCOTHÈQUE DE LA JONQUERA**



 **N-2 LA JONQUERA**

Comptines du mardi...A propos d'arnaques routières... Vlad le Trapu.

Par Gilles Miglierina

« Tout le monde il est pas beau, tout le monde il est pas gentil. »

Un automobiliste Lambda se rend en ville pour faire des courses. Il dépasse un véhicule stationné devant la citadelle, face au blockhaus que l'on peut apercevoir en longeant l'ancienne forteresse. Arrivé à sa hauteur, bien qu'ayant pris la précaution de s'écarter au cas où le conducteur imprudent aurait ouvert sa portière, l'automobiliste entend un bruit sec ! N'ayant rien senti, notre compère poursuit sa route et va se garer sur le petit parking situé derrière l'arrêt de bus à côté de la fortification et descend de son véhicule en prenant soin d'ôter la clef de contact.

Arrive alors un couple, à bord d'un véhicule de marque Honda, blanche, immatriculée 33. Le conducteur en descend tandis que sa compagne, de type « expatriés du pays de Dracula - ou Vlad l'empaleur », vêtue de rose, prend sa place...

Le conducteur, un homme trapu, cheveux blonds et longs, portant casquette, interpelle alors Lambda en disant avec aplomb qu'il l'a heurté, lui montre « des preuves » (en général, des marques grises ou blanches sur la carrosserie), et désire établir un constat, ou demande de l'argent liquide en compensation, prétextant qu'il est pressé, devant emmener son enfant chez le médecin. De surcroît, le trapu essaye de s'asseoir sur le siège passager en demandant la carte grise en vue d'établir un constat.

Lambda se défend de l'avoir heurté, se rend compte qu'il n'y a pas de bébé dans la voiture (il devait être dans le coffre ?), ne se laisse pas intimider et ne donne pas suite à sa demande de carte grise, ayant vécu l'an dernier une histoire similaire.

Tout à coup, la mémoire revenant à notre infortuné Lambda, celui-ci s'exclame : « Ah, mais je vous reconnais, vous m'avez fait le même coup l'an dernier ! Je veux bien faire un constat mais chez les Mossos ! ».

Notre Honda s'éclipse tout à coup en prenant la direction du port de commerce via la route du bord de mer, le trapu change de ton, devient très aimable, serre la main

du gentil Lambda en disant qu'il n'y a rien de grave et disparaît à pied vers les ruelles de Rosas.

Moralité :

- Si une telle histoire vous arrive, ne vous arrêtez pas, surtout si vous êtes seul, et encore plus si vous êtes seule. Poursuivez votre route vers un poste de police ou un lieu habité et peuplé (la place de Catalogne, à Rosas, par exemple) et ne vous gardez que dans un endroit où il y a du monde.
- Ne vous rendez pas à votre domicile et surtout, n'acceptez pas de remplir le constat chez vous, le trapu pourrait inventorier vos biens ou pire, vous agresser !
- Quand vous descendez de votre véhicule, coupez le contact et gardez la clef sur vous.
- N'essayez pas de prendre des photos, si le trapu a des complices, ceux-ci, effrayés pourraient vous molester afin de détruire les preuves de leur tentative de forfait ; essayez plutôt de visualiser au mieux les informations (marque et type de véhicule, numéro d'immatriculation, autres informations remarquables, mode opératoire...).
- N'essayez pas d'intimider le trapu, jouer l'idiot (cela marche mieux) : vous n'avez pas de constat vierge, vous n'avez pas vos papiers, vous ne comprenez pas...etc.
- Surtout, ne proposez pas de dédommager le trapu en lui donnant quelques billets (c'est exactement ce qu'il cherche !) Donc, ne sortez pas le portefeuille, faites attention au sac à main...
- Quand le trapu s'éclipse, ne le suivez pas, notez simplement la direction par laquelle il s'éclipse.
- Éventuellement, rendez-vous au poste de la Policia Local ou au poste de la Mossos afin de signaler la tentative.

A la prochaine fois pour une autre comptine et prenez soin de vous !



Parmi les bonnes résolutions du Comité Directeur pour cette année 2025 figure en bonne place le fait de mieux anticiper et ainsi de mieux organiser nos actions. Pour ce faire, le Comité Directeur a mis en place un planning pour toute l'année des différents événements, et pour chacun d'eux un ou plusieurs organisateurs se sont proposés. Voici donc, ci-dessous, le calendrier des événements qui auront lieu tout au long de cette année ; bien sûr on se réserve la possibilité d'en ajouter d'autres :

Date	Événement
05 Janvier après-midi	La galette des Rois
1er Mars	Le repas du carnaval
17 Mars à l'Amicale	Un apéro pour les nouveaux adhérents
23 Avril	Fête de Sant Jordi
Mi-Mai	Assemblée générale de l'Amicale
23 Juin au soir	La soirée de la Saint Jean
14 Juillet soirée	L'Amicale fête le 14 juillet
Début Septembre	La paella géante
31 Octobre à l'Amicale	Un apéro pour les nouveaux adhérents
20 Novembre au soir	Le Beaujolais Nouveau
Mi-Décembre	L'apéro de Noël

Toutes ces rencontres seront publiées dans la feuille hebdomadaire d'activités. Nous vous attendons nombreux, n'oubliez pas de vous y inscrire quand elles seront annoncées.

FALCONERA
de Gregory Abella
RESTAURANT

 Avinguda Jaume I, 24
17480 Roses

 972 256 445 / 636 323 771
 falconeraroses@gmail.com

 @falconera_roses

 /falconera

 @falconera_roses

DESSIN HUMORISTIQUE



SUDOKU

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



BILBOKO

Bar-Restaurant

Nouveau responsable

C/ Arruga, 46 Roses

Tel. 623 20 79 80

Mots croisés en espagnol : autour de la comida !

Par Cathy Tremblay

Horizontalement :

1. boisson rafraîchissante pouvant être précisée « zéro » on doit souvent préciser de quel fruit peut être de sangria, de cava, de vino, ...

2. une contraction de « a » et d'un article défini souvent proposé en début de repas dans les restaurants, mais, avec un « l » en plus, c'est aussi l'endroit où a eu lieu l'apéro de Noël de l'Amicale !
« truita » en catalan

4. en doublé avec V.16, ils font la paire pour constituer une entrée souvent partagée

5. c'est approuvé !

6. 2 plats typiques espagnols

8. article indéfini
certains en ont dans leur jardin et en font tarte ou digestif
elle n'est pas jolie à voir

9. une volaille précieuse pour des entrées à Noël
légume utilisé comme aromate qui manquerait à la préparation de nombreux plats

10. il en faut pour le H.3 !
une autre plante aromatique très utilisée en cuisine, particulièrement en Espagne

11. préposition identique en Français et en Espagnol

12. souvent d'olive en Espagne !
fruit, ou couleur ...

13. pronom personnel neutre
une couleur du drapeau espagnol

14. un poisson pouvant aussi s'utiliser pour H 16

15. elles sont souvent braves à l'apéro
adjectif possessif pluriel

16. en entrée : au poulet, au jambon ou au H.14 !

Verticalement :

1. c'est un autre nom pour désigner la même chose qu'en H.9 b)

2. remplace le champagne pour moins cher !

3. un « embutido » bien spécifique à l'Espagne

4. sans cet ingrédient les plats n'ont aucun goût

5. spécialité sucrée de l'Espagne, Montélimar n'a rien à lui envier ...

6. indispensable pour faire une blanquette !

7. à l'impératif, « va ! » ou « vois ! » c'est pareil

8. quand ce n'est pas bueno / on le fréquente souvent à l'apéro

9. se dit très souvent quand on se croise ou se rencontre / il paraît que celle de Dijon est la meilleure

10. charcuterie incontournable en Espagne

11. solo, largo ou cortado / conjonction de coordination négative / il manque un accent sur le n pour être fréquemment commandée au bar en Espagne !

12. On pourrait penser à un arbre de chez nous, mais non, si la dernière lettre était un « o » à la place du « a », ce serait un fruit courant

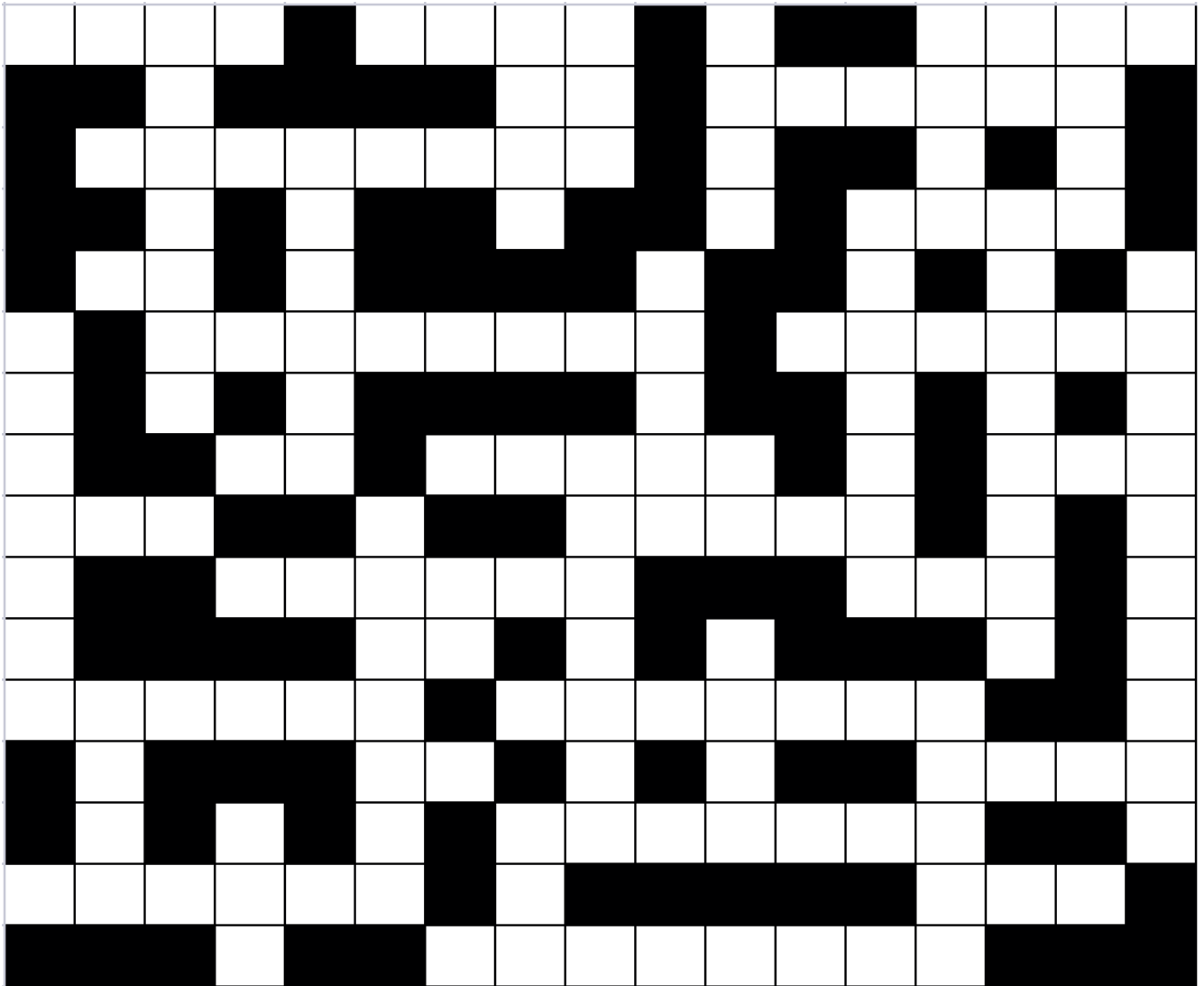
13. prétérit indéfini lère personne du singulier d'un verbe bien à-propos dans le thème de ces mots croisés / il peut être perçu olfactivement ou gustativement

14. il manque un « a » à la fin pour dire salut ! / c'est un légume, très bon en gratin

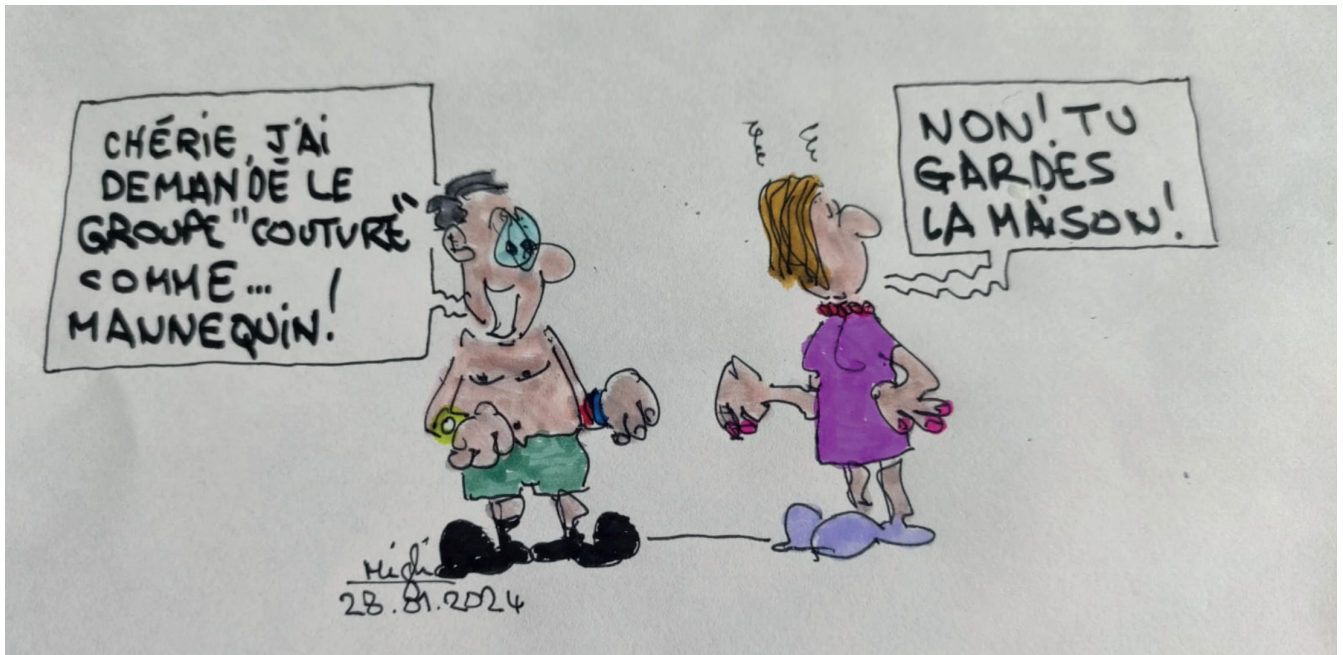
15. C'est le sosie de H.4 pour faire le nom complet

16. quand c'est foutu, elles sont cuites !

MOTS CROISÉS



DESSIN HUMORISTIQUE



MOTS-CROISÉS

SOLUTIONS

C	O	C	A		Z	U	M	O		C			C	O	P	A
		H						A	L		A	L	I	O	L	I
	T	O	R	T	I	L	L	A		F			M			C
		R		U				O		E		P	I	C	A	
	S	I		R					J			L		O		Z
C		Z	A	R	Z	U	E	L	A		P	A	E	L	L	A
E		O		O					M		T		I			N
B			U	N		L	I	M	O	N		A		F	E	A
O	C	A			V			O	N	I	O	N		L		H
L			H	U	E	V	O	S				A	J	O		O
L					D	E		T		C				R		R
A	C	E	I	T	E			N	A	R	A	N	J	A		I
	A				L	O		Z		N				R	O	T
	V		S		L		B	A	C	A	L	A	O			S
P	A	T	A	T	A		A						M	I	S	
			L				C	R	O	Q	U	E	T	A		

SUDOKU

SOLUTIONS

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



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 ^{ème} samedis du mois, collectionneurs et antiquités
CADAQUÉS	Promenade, tous les derniers dimanches de chaque mois, antiquités
BASCARÀ	Tous les 1 ^{er} 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 ^{er} dimanches du mois de 9h. à 14h.
SAN FELIU DE GUÍXOLS	Place du marché, tous les 1 ^{er} samedis du mois, marché commercial
PALAFRUGELL	Place Nova, tous les 1 ^{er} 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 ^{ème} dimanches du mois, collections et antiquités de 9h. à 14h.
VERGES	Esplanade de la Cruïlla, 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-KINÉSITHÉRAPEUTHE

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.



Après notre dernière Assemblée Générale du 16 mai dernier, de nouveaux administrateurs nous ont rejoint. Au sein de l'équipe en place, les « anciens » sont là pour encore quatre ans, et les « débutants » pour cinq ; nous allons nous voir travailler dans la durée ! A l'orée de l'été le Comité Directeur a ainsi désigné trois vice-présidents supplémentaires, qui ont des missions spécifiques. Ainsi, outre Pierre Verzi, nous comptons :

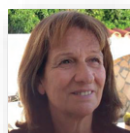
- Clo Bouton, Vice-présidente chargée des festivités
- Georges Malolepszy, Vice-président chargé des relations avec les animateurs
- Antoine Palazzolo, Vice-président chargé du projet « Nouveau local »

Ci-dessous le trombinoscope de ce nouveau Comité Directeur.



Les administrateurs Septembre 2024

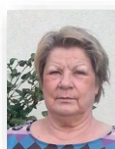
Nicole Bahers



Chantal Jumel



* Vice président

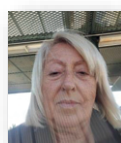


Beatrice Beaudoin



Christian Peron-Debarbieri

Pierre Verzi *



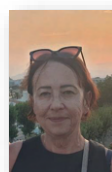
Clo Bouton *



Georges Malolepszy *



Antoine Palazzolo *



Sylvie Voltz - Léger

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 : BSCHESMM

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

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

Un espace blanc comme ceci,
peut apporter de nouveaux clients à votre entreprise!!

Annoncez-vous!

PUBLI-REPORTAGE SUR DEMANDE!

N'hésitez pas à vous renseigner

Profitez des 15 ans d'existence du magazine **Le Petit Poisson**
pour une communication ciblée envers la communauté francophone!

Le **PetitPoisson**[®]

CLINICA HERA

AESTHETIC MEDICINE | AESTHETIC SURGERY
PLASTIC SURGERY | ANTI AGING MEDICINE

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

NOTRE REALISATION

APPARTEMENTS DE STANDING EN VENTE



MAISON CANAL EMPURIABRAVA
ref.5490

Construction Procasa, 492m2 terrain,
villa au canal large, amarage 14m,
4CH, 4 SDB

1.450.000 €



MAISON ROSES-CANYELLES
ref.5612

Maison moderne vue mer, 4CH, 4SDB,
650m2 terrain, ascenseur, plage à pied

1.599.000 €



MAISON PALAU-SAVERDERA
ref.5678

Maison renovée, vue mer, 4 CH,
3 SDB, garage, 807m2 terrain

790.000€

BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

✉️ fincas@procasa.com 📞 +34 972 100 400

🌐 www.procasa.com

BUREAU ROSES

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

✉️ fincas@procasa.com 📞 +34 972 154 321

🌐 www.procasa.com