



MAGAZINE DE L'AMICALE DES FRANÇAIS DU HAUT AMPURDAN ET LEURS AMIS FRANCOPHONES  
El Pececito - El Peixet | Juin, juillet et août 2025

*Le psychosomatique*

*L'Île de la Réunion*

*La véritable histoire de la tarte Tatin*

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

INVESTISSEMENT    VENTES  
CONSTRUCTIONS    ASSURANCE    LOCATION  
RÉNOVATIONS    PATRIMOINE    SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ



[www.global-immo.net](http://www.global-immo.net)

# NOUVELLE OUVERTURE



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



Tel. +34 633129836

decorenove1981@gmail.com

# Éditorial



Président en exercice

**Christian Peron-Debarbieri**

Chers amis de Roses et de l'Alt Empordà,

Après un hiver exceptionnellement humide, les premiers rayons généreux du soleil estival caressent enfin nos côtes, tandis que l'azur intense de notre Méditerranée scintille sous cette lumière nouvelle. L'été s'installe doucement dans notre région, apportant avec lui cette effervescence particulière qui nous fait tant vibrer chaque année.

Les terrasses des cafés s'animent, les parasols fleurissent, et les ruelles des villages se préparent à accueillir cette joyeuse symphonie de langues et de cultures qui caractérise la saison touristique.

Cette année encore, l'Alt Empordà déploiera tous ses charmes : des criques secrètes du littoral aux sentiers ombragés des collines, des tables généreuses de nos restaurants aux marchés colorés où s'exposent les trésors du terroir. Ce patrimoine culturel et naturel, que nous chérissons tout au long de l'année, devient pendant quelques mois un trésor partagé avec le monde.

Pour nous, membres de l'Amicale des Français, c'est aussi l'occasion de jouer pleinement notre rôle de passeurs culturels, de créer des ponts entre nos racines françaises et cette terre catalane qui nous a si chaleureusement adoptés.

N'oublions pas que derrière chaque touriste se cache un ami potentiel, un ambassadeur futur de notre région, peut-être même un futur voisin ! Accueillons-les avec cette convivialité et cette joie de vivre qui font la réputation de notre communauté.

Que cet été 2025 soit placé sous le signe de la rencontre, de l'échange et de la célébration de ce qui nous unit par-delà nos différences. Profitez des longues soirées sous les étoiles, des baignades rafraîchissantes, des conversations animées autour d'une paella ou d'un verre de Grenache. Savourez chaque instant de cette parenthèse estivale.

Bon été à tous, que la chaleur du soleil n'égale que celle de nos cœurs !

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Christian Peron-Debarbieri'.

# Sommaire

8

HISTOIRE

Chinchilla

50

SPORT

Longe cote

10

LA VIE DE L'AMICALE

Yoga

Dessin

Couture

Apéro des  
nouveaux adhérents

Gym douce

54

VIE DU COMITÉ DIRECTEUR

L'assemblée générale  
du 14 mai 2025

56

JEUX & HUMOUR

Dessin humoristique

Sudoku

Mots croisés

28

SANTÉ

La psychomatique

Et si je me faisais  
soigner en Espagne

La presbytie

58

CUISINE

La tarte tatin

38

VOYAGES

Ile de la Réunion

62

INFOS

Marchés

Santé

Urgences

42

ATELIER D'ÉCRITURE

Ont participé à ce numéro : Fabienne Arque, Nicole Bahers, Gisèle Couderc, Michel Couderc, Marie-Claude Douchez, Chantal Jumel, Steve Jund, Christine Justin, Hélène Grandjean, Paul Liège, Gilles Miglierina, Patrick Moreno, Christian Peron Debarbieri, Martine Pierrot, Bernadette Potez- Pichot, Colinne Rivalland, Maryse Robert, Anne -Marie Santamaria et Serge Zalusky

## 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](mailto:contact@amicaleroses.org)

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



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

Offrons le meilleur prix!



# EL REI DE LA RAJOLA.COM

+34 972 49 83 12



## MEUBLES DE BAINS

**ROBLE COLLET**  
**345'00€** + TVA  
 Vasque: En céramique  
 80cm x 59cm x 46cm

## TERRE CIOTE - GRÈS EXTRAUDÉ

20 X 20 X 2,2 <b>2'40€</b> PIÈCE + TVA	25 X 25 X 2,6 <b>2'50€</b> PIÈCE + TVA	30 X 30 X 2,2 <b>2'75€</b> PIÈCE + TVA	38 X 38 X 2,6 <b>4'51€</b> PIÈCE + TVA	13,5 X 28 X 2,6 <b>1'80€</b> PIÈCE + TVA
--	--	--	--	--

## PORCELAINES INTÉRIEUR ET EXTÉRIEUR

**TER COTTON**  
**10'95€**  
 M<sup>2</sup> + TVA

Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 37X75

**CENTURY BLANC**  
**14'95€**  
 M<sup>2</sup> + TVA

Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 60x60

## HYDRAULIQUE

<b>SOUL MIX</b> <b>8'95€</b> M <sup>2</sup> + TVA 45X45cm	<b>HAN. BLUE</b> <b>10'95€</b> M <sup>2</sup> + TVA 33X33cm
<b>ARTESA</b> <b>14'95€</b> M <sup>2</sup> + TVA 20X20cm	<b>MOMENTS</b> <b>9'95€</b> M <sup>2</sup> + TVA 45X45cm

## PÂTE ROUGE

**MYSTONE MARFIL**  
**12'95€**  
 M<sup>2</sup> + IVA  
 Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 31.6X60

**NIELSEN ANTRACITA**  
**8'95€**  
 M<sup>2</sup> + IVA  
 Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 25X50

## BARBECUE CRÈME 491

**395'00€**  
 + TVA

Matériel: Brique réfractaire  
 Largeur: 133cm  
 Hauteur: 133cm  
 Profondeur: 60cm



## FOUR AVEC CHIMINÉE 100X100



**395'00€**  
 + TVA  
 Capacité: 4 pizzas ø 30cm  
 Dimensions: 100x100cm  
 Intérieures: ø 75cm  
 Taille de la porte: 35cm  
 Cheminée: ø 14cm

## PIERRE NATURELLE

**PIERRE BLANC**  
**34'95€**  
 M<sup>2</sup> + TVA  
 Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 10X40

**PIERRE BEIGE**  
**39'93€**  
 M<sup>2</sup> + TVA  
 Qualité: 1<sup>a</sup>  
 Dimensions: 18X45



Porcelaine - Receveurs de douche - Parois de douche - Barbecues

CLÍNICA DENTAL

implantdent



## PLANIFICATION 3D EN IMPLANTOLOGIE

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

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

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

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

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

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

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

Club nautic 1-2  
17487 Empuriabrava  
872 02 75 23

Nou 63-65  
17600 Figueres  
972 51 21 81

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

**HORAIRE DE 9 A 21H.**

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

# PREMIÈRE VISITE + RADIOGRAPHIE + HYGIÈNE DENTAIRE GRATUIT

Selon diagnostic du médecin

CLÍNICA DENTAL

implantdent

Club nautic 1-2  
17487 Empuriabrava  
872 02 75 23

Nou 63-65  
17600 Figueres  
972 51 21 81

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

**HORAIRE DE 9 A 21H.**

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

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

www.gruparts.com



## IMPLANTS DENTAIRES UNE SOLUTION DÉFINITIVE



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



**dentition complète**  
amovible à souhait



**dentition hybride**  
avec dentition amovible



**dentition all on four**  
avec 4 implants



**implants unitaires**  
individuels / ponts

**IMPLANTOLOGIE**

**RADIOGRAPHIE + ÉTUDE  
GRATUITES**

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

# Chinchilla

Texte et photos par Gilles Miglierina



Chinchilla de Monte-Aragón est une commune d'Espagne de la province d'Albacete dans la communauté autonome de Castille-La Manche.

J'ai découvert ce château au cours d'un voyage entre Alicante et Madrid, lors d'une halte-café.

Le site fortifié domine la petite ville, ainsi que la vallée, avec une vue à couper le souffle sur au moins 10 km à la ronde, ce qui en faisait un point stratégique.

Château arabe édifié sur des restes romains et visigoths, reconquis en 1241 et totalement reconstruit au XVe siècle, il a été utilisé comme prison entre le XVIIe siècle et le XXe. Cette utilisation quasi continue explique sans doute son bon état de conservation, du moins pour son enceinte, remarquablement bien conservée.

De belles proportions, la forteresse est séparée par un énorme fossé de 16 m de hauteur par 10 m de largeur creusé dans la roche. Le pont levé aujourd'hui disparu a été remplacé par un pont dormant.

Il ne reste que quelques vestiges de la citadelle

arabe, seulement quelques fondations à l'intérieur des murs. Le château fut reconquis par le prince Alphonse en 1241 et en 1449 fut acquis par Juan Pacheco (marquis de Villena), qui le restaura entièrement, lui donnant la forme qu'il a conservée jusqu'à nos jours. En 1479, il passa de nouveau aux mains de la couronne castillane, à la suite du conflit entre le marquisat de Villena et la reine Isabelle la Catholique.

Tout au long de son histoire, le château a été le théâtre de nombreuses actions lors des guerres de Succession et d'Indépendance et des conflits ultérieurs. Parmi les nombreuses utilisations qui lui ont été données, celle qui se distingue, en raison de sa durée, est celle de prison, puisqu'elle a fonctionné comme pénitencier du XVIIe au XXe siècle. Parmi ses prisonniers les plus célèbres se trouve César Borgia (fils du pape Alexandre VI), qui l'a pratiquement « inauguré ».

Le bâtiment a un plan polygonal, avec des structures cubiques aux coins. On accède à son intérieur après avoir traversé un fossé creusé dans la roche et franchi deux portes situées sur les cô-

>>>

tés est et ouest de la forteresse (l'une en face de l'autre). Ces entrées ont une structure similaire, encadrées par des tours semi-circulaires. À l'intérieur, nous pouvons trouver la place d'armes, où se situait autrefois le donjon (aujourd'hui disparu), et les vestiges de divers bâtiments érigés tout au long de son histoire, tels que des citernes, des écuries, un four à pain, un bâtiment de garnison, etc.

Le visiteur n'a pas accès au château mais il est aisé d'en faire le tour. L'accès se fait par la ville.

Adresses :  
Courrier électronique : [oficinadeturismo@ayuntamientochinchilla.com](mailto:oficinadeturismo@ayuntamientochinchilla.com)  
Tél. : +34 967260001  
Site web: [www.chinchillademontearagon.com](http://www.chinchillademontearagon.com).



Hombre, Mujer  
Junior

**DUO BEAUTÉ**

Tel. 972 45 49 56

**PERRUQUERIA  
Y  
ESTETICA**

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

# Le HATHA YOGA

*Par Marie-Claude Douchet*

L'activité « yoga » se pratique le lundi à 10 heures dans les locaux de l'amicale. Nous avons la chance d'avoir 3 intervenantes qui se relaient, ce qui nous permet de pratiquer le yoga quasiment toute l'année.

Je pratique le Hatha yoga depuis maintenant plus de 10 ans car c'est une discipline qui agit à la fois sur le corps et l'esprit.

Le Hatha yoga est doux avec des postures (Asana) qui sont soit en mouvement soit gardées sur quelques temps de respirations.

En effet chaque mouvement est accompagné par la respiration et l'idée est d'arriver à « conscientiser » l'effet du souffle dans l'articulation ou le muscle engagé.

Une séance commence toujours par de la respiration afin de calmer le mental et de se sentir pleinement présent. Très souvent les personnes arrivent stressées ou tracassées, bref elles sont encore dans leur mental avec les idées qui tournent en boucle « ce que je dois faire, ne pas oublier cela, penser à cela etc » et l'idée est d'arriver à se rendre compte de nos pensées et de s'en détacher au moins le temps de la séance.

Pour cela tout au long de la séance je guide avec le souffle ; je parle de l'inspiration puis de l'expiration pour amener le cerveau à se concentrer sur ce que l'on fait dans l'instant présent sans plus penser au passé ou au futur.

Les postures sont totalement expliquées, démontrées et sont adaptées aux personnes présentes. Parfois on peut même commencer assis sur chaise ou allongé pendant que d'autres personnes sont assises en tailleur sur le tapis. Chacun fait les mouvements à son rythme en fonction de ses capacités et son état du moment. Sans jugement de soi-même ni des autres, la séance se déroulant pratiquement toujours les yeux fermés pour plus de concentration et pour arriver à un état de relaxation. On regarde à l'intérieur de soi...

De séance en séance les mêmes postures sont réalisées afin que chaque personne puisse les répéter chez elle, idéalement pendant 15 minutes chaque matin.

Nous nous assistons de briques, de coussins, d'élastique, de couverture afin de faciliter les postures car il ne faut en aucun cas avoir mal, tout au plus sentir l'étirement, la détente et ainsi prendre conscience de ses limites.

En terminant par la relaxation et une petite méditation guidée chacun arrive alors à se sentir complètement relaxé et reboosté pour la journée.

Voici quelques-uns des bienfaits :

1. Amélioration de la souplesse : les postures (asanas) permettent d'assouplir les muscles et les articulations tout en renforçant le corps en douceur.

2. Réduction du stress et de l'anxiété : grâce aux exercices de respiration (pranayama) et à la concentration, le Hatha Yoga aide à calmer l'esprit et à mieux gérer les émotions,

3. Meilleure posture et équilibre : en renforçant les muscles profonds et en travaillant l'alignement du corps, il contribue à une meilleure posture et prévient les douleurs chroniques, notamment au dos.

4. Amélioration de la respiration et de l'énergie : le travail sur la respiration permet d'oxygéner le corps, d'améliorer la capacité pulmonaire et d'augmenter le niveau d'énergie au quotidien ; il a un effet positif sur la tension.

5. Développement de la concentration et de la pleine conscience : en focalisant l'attention sur le corps et le souffle, on apprend à être plus présent et plus conscient dans l'instant.

6. Harmonisation du corps et de l'esprit : le Hatha Yoga favorise un équilibre global en associant travail physique et méditation, ce qui aide à mieux gérer les tensions et à cultiver un bien-être durable.

C'est donc une pratique idéale pour retrouver un équilibre intérieur, améliorer sa condition physique et développer une meilleure gestion du stress.



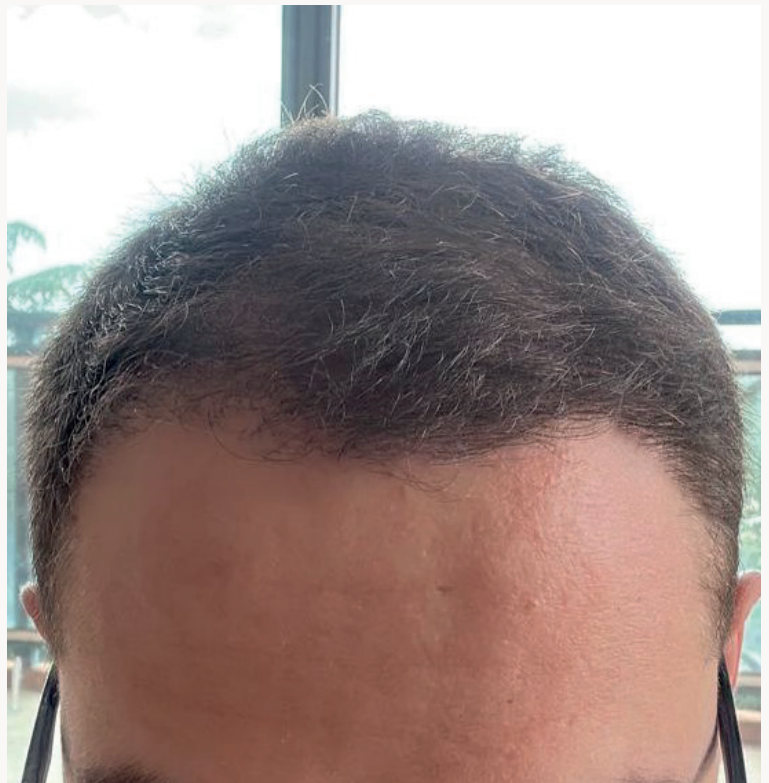
**DOCTEUR MARC ADASY**

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

**AVANT**



**APRÈS**



**DOCTEUR MARC ADASY**

FR. 0033.664.73.24.41 / ES. 0034.627.77.26.01



### Les postures de la semaine



**Balasana**  
(posture de l'enfant)



**Bharmnasana**  
(posture de la table)



**Marjari-Asana**  
(postures de la vache)



**Kumbhakāsana  
dandāsana**  
(posture de la planche)



**Marjari-Asana**  
(postures du chat)



**Adho Mukha Savanasana**  
(posture du chien tête en bas)



**Tri pada adho  
mukha svanasana**  
(posture du chien à trois pattes)



**Ashtanga Namaskara**  
(salutation des 8 points)



**Ashta Chandrasana**  
(fente haute)



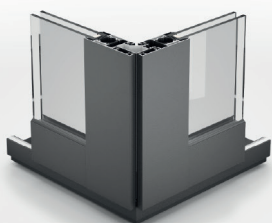
**Virabhadrasana II**  
(posture du guerrier II)



**Utthita Parsvakonasana**  
(posture de l'angle latéral)



**Bhujangasan**  
(posture du cobra)



**DECO** renove

Cerramientos Thermia Barcelona

## MENUISERIE ALUMINIUM ET PVC

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



Tel. +34 633129836  
decorenove1981@gmail.com

# L'activité de dessin

Par Colinne Rivalland

La nouvelle activité dessin se déroule le samedi matin dans les locaux de l'amicale.

L'objectif du cours dessin consiste à ouvrir aux participants le répertoire de formes simples, d'images, de motifs à reproduire à des fins créatives : plantes, fleurs, animaux, portraits etc...

Tout cela se passe dans une ambiance conviviale et décontractée, juste pour le plaisir de se surprendre à réussir.

Ce cours est accessible à tous, avec une feuille, un crayon et une gomme.



# 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€**

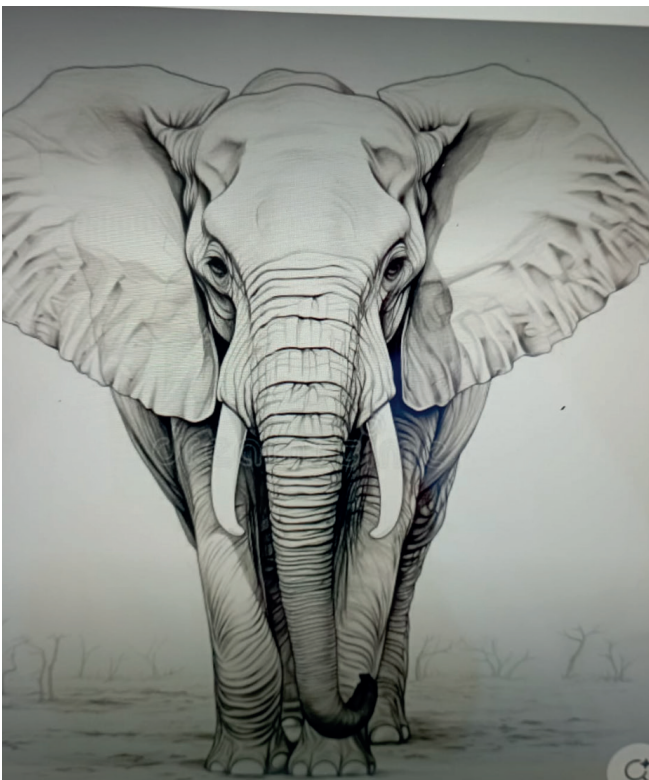
**MENÚ PER A GRUPS**

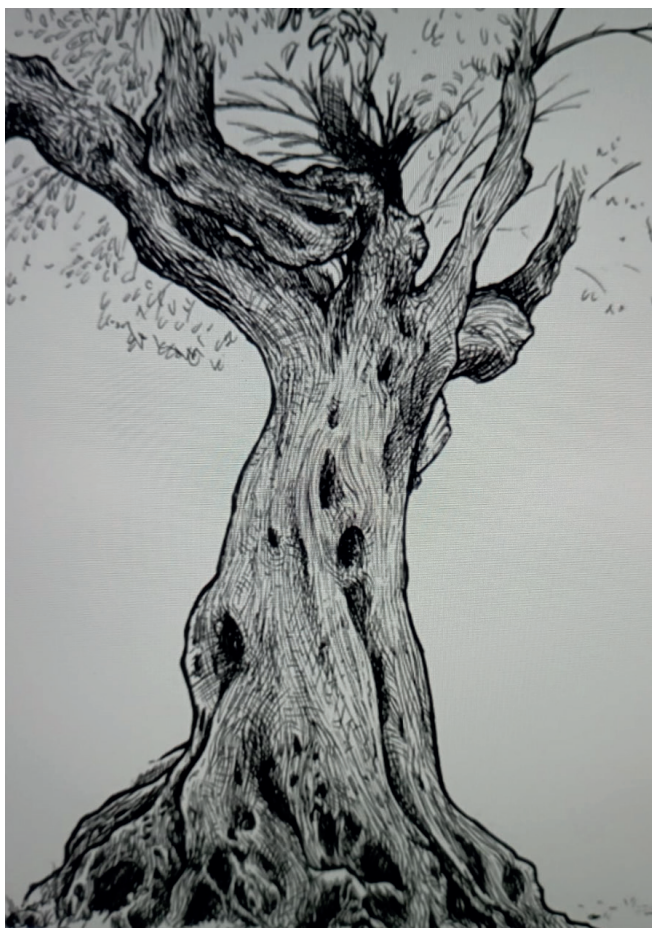
Amb reserva!

---



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





**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 Energétique (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](mailto:steve.jund@yahoo.es)

Tarif : 60€ la consultation

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



# L'activité couture

Par Fabienne Arque et Maryse Robert

L'activité de couture a lieu tous les mercredis de 09h30 à 12h30 dans les locaux de l'amicale.

Bien que nous ne disposions pas actuellement de « professeur bénévole » elle a pour but d'initier et de perfectionner ses membres à la pratique de la couture. Que vous soyez débutant(e), confirmé(e) ou diplômé(e), cette activité vous permet de développer vos compétences.

Tous les membres de l'association sont les bienvenus, quel que soit leur niveau en couture, l'objectif étant de partager nos connaissances et d'apprendre les uns(es) des autres.

L'Amicale met à disposition deux machines à coudre. Ces machines sont prioritairement réservées aux débutants(es) non munis (es) de leur propre matériel.

Depuis le début de l'activité nous avons réalisés divers projets, tels que :

- panier à pain
- vide-poche

- porte-monnaie
- divers types de pochette de rangement pour ordinateur, tablette, liseuse etc..
- et enfin étui à ciseaux

Ces réalisations montrent la diversité des compétences déjà acquises. L'activité repose principalement sur l'entraide entre les membres. A l'issue de chaque séance, un projet est choisi en fonction des souhaits et de la présence de chacun ou chacune. Les fournitures nécessaires sont communiquées quelques jours avant la séance. Chaque participant, à tour de rôle, et selon ses compétences, est amené à encadrer l'équipe. Cette approche collaborative permet à chacun(e) de progresser tout en aidant les autres.

L'activité couture de l'Amicale est un moment convivial où chacun peut apprendre et partager ses connaissances.

A ce jour, 19 personnes ont déjà rejoint notre sympathique équipe.



# irène

ASSESSORIA I GESTIONS  
FISCALITÉ IMMOBILIÈRE



C/ Flamicell, 30 17487 Empuriabrava

**BERATUNGSBÜRO - CONSULTANT'S OFFICE  
SERVICES COMPTABLES & JURIDIQUES**



+34 972 451 871  
+34 601 980 567

✉ info@irenegestions.com  
🌐 www.irenegestions.com



>>>



### SERVICIOS Y MANTENIMIENTO

### GAR NAUTIC SL

C/ PEP VENTURA 21 ROSES 17480

618.45.85.34 - 665.809.704

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

[info@garnautic.com](mailto:info@garnautic.com)

TEKA SYNTHÉTIQUE

DISTRIBUTEUR OFFICIEL **FLEXITEEK**



# L'apéritif des nouveaux adhérents

Par Nicole Bahers

Le premier avril, et ce n'était pas un poisson, les nouveaux adhérents, les animateurs disponibles et le comité directeur se sont retrouvés à Cal Castaner pour prendre l'apéritif ensemble. Ce fut l'occasion de souhaiter la bienvenue aux nouveaux adhérents et de mieux faire leur connaissance.

Cette soirée, qui a rassemblé une soixantaine de personnes a rencontré un vif succès et sera réitérée en octobre. L'atmosphère était conviviale et les échanges fructueux. Une ambiance sympathique et des moments chaleureux, comme nous les aimons à l'Amicale.



## BTC RENOV

Nettoyage de la piscine  
Analyse de l'eau  
Vérification de l'installation  
Nettoyages des filtres  
et des skimmers



99€  
TTC



# 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



GENERALI



ZURICH

# 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](mailto:broker@dunach.com)

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

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

**Experts à vos côtés**

# Coaching Sportif et Nutritionnel pour une Meilleure Santé

Par Maxime Petit

Vous souhaitez prendre soin de votre corps, améliorer votre condition physique et adopter une alimentation équilibrée ?

Je me présente, Maxime Petit, éducateur sportif diplômé d'État, spécialisé en biomécanique du mouvement humain et en transformations physiques. À 25 ans, j'ai fait de ma passion mon métier : aider chacun à atteindre ses objectifs, qu'il s'agisse de perte de poids, de prise de masse, regain d'énergie ou simplement de retrouver du bien-être au quotidien.

## Un Accompagnement Sportif et Nutritionnel Personnalisé

Je fais partie d'un groupe d'indépendants spécialisés dans le suivi sportif et nutritionnel. Nous accompagnons celles et ceux qui souhaitent adopter des habitudes saines et durables, en combinant un entraînement adapté et une meilleure alimentation. Aujourd'hui, nous aidons plus de 20 000 personnes en France à améliorer leurs qualité de vie. Notre approche repose sur une compréhension des besoins du corps : fournir les nutriments essentiels tout en adaptant l'effort physique pour maximiser les résultats. Pour cela, je concocte des programmes sportifs ainsi qu'un plan nutritionnel adaptés à chacun.

## Gym Douce avec l'Amicale des Français

En plus de mon activité de coaching, j'ai le plaisir d'animer les séances de gym douce au sein de l'Amicale des Français à **Roses**. Chaque vendredi à 10 h, nous nous retrouvons pour une séance dédiée au renforcement musculaire, à la mobilité et au stretching. L'objectif ? Bouger sans brusquer le corps, améliorer son tonus musculaire et se sentir bien dans sa peau, peu importe l'âge ou le niveau de condition physique. Tout le monde est le bienvenue lors de cette activité.

## Transformations en 21 Jours : Un Programme Efficace et Accessible

Vous avez un objectif précis ? Grâce à mon programme de transformation en 21 jours, qu'il s'agisse de perte de poids, de prise de masse ou

simplement de retrouver une meilleure forme, je vous propose une approche adaptée à votre rythme et vos besoins. Vous bénéficiez d'un accompagnement structuré et motivant pour atteindre vos résultats. L'accès à l'application WeDo-Transformation permet de suivre vos entraînements, votre progression et d'être accompagné au quotidien.

**Prendre soin de son corps, c'est investir dans son bien-être futur.** Si vous souhaitez en savoir plus sur mes services ou rejoindre nos séances de gym douce, n'hésitez pas à me contacter. Ensemble, avançons vers une meilleure version de vous-même !

**Contact :** 07 51 66 05 93

**Mail :** maxime.petit08@laposte.net

**Séances de gym douce :** Tous les vendredis à 10 h à l'Amicale des Français.



# 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 psychosomatique : quand le corps parle

Par Steve Jund Ostéopathe Eur. Ost. D.O.

En effet, de plus en plus de personnes se retrouvent confrontées à des douleurs physiques sans véritables observations physiologiques voir cliniques. La médecine allopathique a de plus en plus conscience que le psychologique a un retentissement sur le corps mais elle se retrouve souvent démunie face à ces maux qui viennent de mots pas toujours faciles à intégrer. Alors, pouvons-nous dire que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime ?

« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime » ...  
...Car le corps ne trahit pas, il parle !

Le corps a ses raisons que la raison ignore bien souvent, mais le monde des émotions, des sentiments, des sensations les connaît. Lier le corps et l'esprit dans un mouvement vivant et subtil, tel est le sens d'un accompagnement thérapeutique. Le symptôme est en quelque sorte une stratégie de survie une porte d'entrée, une mémoire oubliée, mais agissante.

Parfois prises de sang et imageries (radiographie / scanner / I.R.M.) ne révèlent rien d'anormal... Et pourtant les douleurs sont là et invalident souvent la personne qui vient nous consulter. Le corps qui souffre exprime-t-il une tension qui s'ouvre à la présence ou qui se crispe quand on s'approche ? Un conflit intérieur jamais digéré, une posture de vie figée, un déséquilibre émotionnel que le corps tente de compenser ... Tout cela s'apparente à un stress qui s'origine dans diverses situations gérées avec adaptation le plus souvent. Toutefois, le stress aigu, le stress répétitif ou le stress chronique nécessitent alors de consulter, puisque les systèmes d'autorégulation sont désormais épuisés, dépassés et nous parlons alors de pathologies, dites psychosomatiques. Nous ne pouvons pas restreindre ces pathologies à une liste de manifestations corporelles.

Toutefois, il est désormais reconnu par la communauté scientifique que la sphère digestive et les manifestations cardio-vasculaires ou neurologiques peuvent en partie appartenir à cette grande famille. Le corps devient langage et l'esprit résonance. Notre propos nous amènera à parler travail du Docteur Jean-Louis Brinette, créateur de l'étiomédecine\*, technique d'accompagnement émotionnel avec laquelle nous avons été formés permettant au sujet de prendre conscience des freins limitant le bon fonctionnement de l'organisme afin de recouvrer une meilleure santé.

## Qu'est-ce que le psychosomatique ?

Le psychosomatique définit les interactions qui existent entre le psychologique et le somatique.

N'oublions pas deux points importants. Il faut bien comprendre que malgré ce que nous puissions dire, nous sommes des êtres vivants incarnés, un esprit dans un corps. L'esprit, pour ne pas dire l'état d'esprit, joue un rôle sur les différentes douleurs que nous pouvons ressentir. Puis il faut bien comprendre également que la norme n'est pas la physiologie. Nous pouvons avoir des examens hors norme mais que tout fonctionne bien et inversement.

## Et concrètement ?

Cet aspect est souvent négligé par la médecine allopathique malheureusement. Pourtant des études travaillent depuis longtemps sur le placebo. Le placebo ne peut pas être défini comme un aspect du psychosomatique. Dans le cas du placebo nous pouvons parler de relation, voire de relation de confiance, entre le soignant et le soigné. Ceci relève plus de ce que nous pouvons définir comme l'interface dans la relation thérapeutique.

Une étude est sortie plus poussée qui a été publiée dans la revue Médecine Générale et de Famille en décembre 2019 explique les différents états de stress pouvant conduire aux pathologies psychosomatiques.

## Le stress un mot très « fourre-tout »

Le stress est un mot utilisé à tort et à travers dans beaucoup de situations sans forcément le définir objectivement. Pour être clair, le stress se définit ici comme les différentes composantes de la vie de l'individu qui sont en perpétuelle interaction. Elles sont à l'origine de divers stimuli représentant les signaux d'un déséquilibre et appelant à une nouvelle adaptation pour rétablir cet équilibre de vie tant sur le biologique, psychique qu'environnemental

Cette étude parle de trois types de stress différents :

- le stress aigu entraîne une réaction émotionnelle avec une expression physique.
- le stress répétitif entraîne un trouble physique fonctionnel, dits « troubles fonctionnels » sans lésion anatomiques objectives.
- le stress chronique entraîne un trouble somatique lésionnel avec un substratum anatomopathologique et qui réalise donc la véritable pathologie psychosomatique. C'est dans ce dernier cas où les oncologues

>>>

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

parlent souvent d'une composante psychique dans les pathologies.

Tous les stimuli ne sont pas perçus comme stress mais seuls ceux considérés comme une agression. Un même événement peut être vécu très différemment selon les personnes. En effet un deuil peut être vécu comme un abandon pour la personne qui reste ou comme une libération suivant le vécu de chacun. Le stimulus « deuil » ne sera donc pas forcément stressant.

### **Les pathologies dites psychosomatiques**

Cette liste est non-exhaustive. Nous ne pouvons pas restreindre les pathologies psychosomatiques à de simples énumérations mais nous pouvons parler de quelques exemples de manifestations.

Comme dit précédemment nous pouvons avoir des manifestations du système digestif. Certains sont de simples troubles fonctionnels dans lesquels nous pouvons parler de constipation, remontés acides, colites. Lorsque nous parlons de troubles lésionnels avec substratum anatomopathologique, l'ulcère à l'estomac peut être un exemple de cette catégorie.

Il existe aussi des manifestations cardiovasculaires avec des tachycardies, bradycardies entre autres. L'infarctus du myocarde est largement considéré comme la maladie où le facteur psychologique est important.

Nous pouvons également évoquer des manifestations neurologiques avec des céphalées, vertiges, paresthésies voire même le malaise vagal qui peut survenir lors de stimuli stressants.

Afin de ne pas surcharger je ne parlerai pas des manifestations respiratoires comme le hoquet ou les crises dyspnéiques ni des manifestations dermatologiques comme le prurit.

### **Comment s'en prévenir ?**

Limiter le stress est bien plus facile à dire qu'à faire. Tout simplement pour commencer il est important de bouger. A.T. Still, fondateur de l'Ostéopathie, explique

que « la vie c'est le mouvement ». Bouger permet de maintenir un équilibre psychologique et physique en maintenant ce *Mens Sana Corpore Sano* si cher dans nos sociétés actuelles.

Nos sociétés occidentales et notre façon de vivre nous coupent également de notre propre être. Plusieurs livres de psychiatres, philosophes et écrivains parlent de vivre l'instant présent, *in situ pro temporis*. Cette reconnexion de l'espace-temps permet de se réapproprier son corps et de vivre plus en conscience les choses.

Enfin il est tout à fait possible d'être accompagné par des professionnels comme des psychologues ou des psychiatres qui vont s'occuper du psychologique. D'autre part le Dr. Jean-Louis Brinette, médecin français, a mis en place une technique nommée l'étiomédecine\*. Cette technique d'accompagnement émotionnel, avec laquelle nous avons été formés, permettant au sujet de prendre conscience des freins limitant le bon fonctionnement de l'organisme afin de recouvrer une meilleure santé.

Le psychosomatique est une composante importante de notre bien-être et de notre santé. Il ne faut pas négliger cette partie psychologique, d'ailleurs la médecine allopathique en parle de plus en plus. D'un autre côté il ne faut pas non plus oublier la partie somatopsychique avec des douleurs physiques objectivables qui, à force, prennent la tête et nous mettent dans des dispositions psychologiques délétères. Comme disait A. Lavoisier : « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »

\* L'étiomédecine est une méthode rationnelle de codification des pathologies psychosomatiques. Comme le désirait son fondateur, tous peuvent se former à cette technique. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du centre d'ostéopathie de Roses.





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 compresser au 649 358 956

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



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

 +34 680 233 717

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

 +34 649 35 89 56

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

# ET SI JE ME FAISAIS SOIGNER EN ESPAGNE ?

Par Patrick Moreno

Ce n'est pas possible car je ne suis pas résident !!!  
En plus je ne parle pas bien la langue !!!

Combien de fois ai-je entendu cette réponse erronée dans la bouche de compatriote, retournant en France ou ailleurs pour leurs suivis médicaux.

En préliminaire, je vais rappeler comment fonctionne le système de santé Espagnol, qui est très différent du système français et se rapprocherait plus du système Suisse.

- Le système de la « sécurité sociale » espagnole, en gros la santé pour tous les résidents : Dans chaque ville il existe un CAP (Centro de Atencio Primaria) ou chaque citoyen se voit attribuer un médecin généraliste.

Un suivi médical personnalisé est mis en place en relation, si besoin, avec l'hôpital public. Les RDV sont programmés à l'avance.

Les CAPS gèrent également les URGENCES et le dispatch vers les hôpitaux si la pathologie le nécessite.

En tant que non-résident, Vous avez accès à ces centres pour les Urgences, ou problème de santé grâce à votre carte vitale. Si votre état de santé ne permet pas un retour vers votre domicile, alors vous serez pris en charge dans un des hôpitaux publics de la région.

Cette solution ne permet pas de faire de suivi médical, ou de consulter un spécialiste afin d'obtenir un diagnostic et un traitement approprié. Vous devez pour cela retourner en France, avec parfois des délais très longs pour obtenir un RDV auprès de spécialistes.

Le financement de ce système est pris en charge totalement par les cotisations sociales espagnoles sur divers revenus et il ne nécessite aucune assurance complémentaire pour chaque citoyen. (Aucun besoin de mutuelle)

- Le système privé, totalement indépendant du système public décrit au point 1, et qui est financé par la souscription d'une assurance privée auprès de divers acteurs de l'assurance (Mediatic, Adelsa, DKV, Axa, Sanitas...).

Elle est appelée Mutua, ce qui dans l'esprit de beaucoup de francophones signifie « mutuelle » (complémentaire santé). Cela n'a rien à voir, actuellement environ 25 % des citoyens espagnols détiennent ce type d'assurance, mais pas seulement. De nombreux non-résidents recourent à ce type d'assurance. Il est appelé en Espagne « el turismo sanitario ».

## Quels sont les avantages de ce système :

- Accès à un réseau de médecins généralistes et de spécialistes adhérents au réseau privé de santé.
- Accès à des cliniques privées sur l'ensemble du territoire, voire certaines compagnies sont elles-mêmes propriétaires de cliniques (par ex : Mediatic est propriétaire de la Clinique Diagonal à Barcelone)

## Comment cela fonctionne :

- Souscription de la police auprès d'une compagnie, les tarifs pour un couple sont compris entre 200 et 300 € selon les choix de reste à charge. Au tarif de 300 € il n'y a aucun reste à charge.
- Ensuite généralement une carence de 6 mois pour les IRM, Scanners, et traitement nécessitant une sédation, et pour la chirurgie ou traitement lourd type rayon, chimiothérapie...etc, la carence est de 11 mois.
- Pour simplifier au bout d'une année d'assurance vous avez accès à tous les traitements.
- Les RDV chez tous les médecins, spécialistes, radiologie de base, analyses...ne nécessitent aucune autorisation préalable.
- Pour le reste, votre médecin vous donnera une prescription (Peticion), vous prenez RDV avec le centre où vous souhaitez effectuer le traitement et demander à la compagnie une autorisation (Généralement en 24 hrs).
- Des séances de Physiothérapie sans Autorisation sont comprises dans l'assurance (dans notre cas 60 séances par an).
- Les consultations dentaires et hygiénistes sont également comprises. >>>

Depuis 2019, avec mon épouse nous avons intégré ce système privé. L'ensemble de notre suivi médical se fait en Espagne. Les RDV auprès de médecins ou de spécialistes sont obtenus généralement dans un délai maximum de 2 semaines mais souvent beaucoup moins. A titre d'exemple, je souffre d'une arthrose sévère du genou. Les RDV pour un bilan radiologique et l'IRM, ont été obtenus en une semaine.

Le 13 janvier avec le chirurgien, nous décidons de poser une prothèse complète de genou. Je serai opéré à la Clinique TEKNON de Barcelone le 14 février.

J'ai obtenu l'autorisation en 5 heures. Sachant que cette clinique est dans le top 10 mondial pour la traumatologie.

Il y a des cliniques à Figueres, Girona, Barcelona ; vous êtes libres de choisir en fonction des soins et des spécialistes présents au sein de l'établissement. Pour les soins courants, il y a des médecins généralistes sur Rosas, Empuriabrava...etc.

Il est possible de se soigner en Espagne avec un niveau de service et d'attention bien meilleur que celui dispensé de nos jours en France.

Pour avoir vécu une vingtaine d'années sous le système de santé Suisse, je dirais que le système espagnol est au même niveau que ce dernier mais que son coût est moindre, cela revient au coût d'une complémentaire santé Française.

Pour la barrière de la langue, de nombreux médecins parlent français et/ou anglais et avec les traducteurs instantanés de vos smartphones vous pourrez toujours avoir la traduction si un mot ou une phrase ne sont pas clairs .

De mon expérience, je ne peux que recommander cette solution. A savoir que les prothèses dentaires, lunettes ne sont pas couvertes par le contrat. Le prix de lunettes en Espagne n'est vraiment pas cher, ce qui rend toute assurance inutile. Pour le dentaire il existe des solutions d'assurance supplémentaires possibles pour couvrir ce risque.

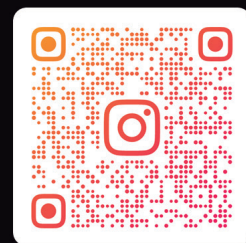
Alors oui il est tout à fait possible de se faire soigner en Espagne pour un non-résident.



**EDIFICIO BAHIA III  
AVINGUDA D'EUROPA  
EMPURIABRAVA**



**0034 606 880 314  
Ouvert de lundi à samedi**





DOCTEUR **MARC ADASY**

**MÉDECINE ESTHÉTIQUE**  
FACIALE ET CORPORELLE

Rides du front

Relever  
les sourcils

Pattes d'oie

Cernes

Sillon  
Nasogénien

Ridules  
d'amertume

Menton et ligne  
mandibulaire

Cou

Décolleté

Ride du lion

Rhinoplastie

Remodelage  
des pommettes

Redessiner le  
contour,  
repulper les  
lèvres

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

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

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



## Cabinet Médical Empuriabrava DOCTEUR MARC ADASY

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

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

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

**Consultation au Cabinet ou à domicile**  
Empuriabrava, Roses, Llança, l'Escala et aux alentours (l'Alt Empordà)

### Médecine Générale

Médecine d'urgence

ECG, Holter, MAPA

Laboratoire

Échographie

Check up médical

Dépistage précoce

Test d'allergie et d'intolérance alimentaire

### Médecine Esthétique, Nutrition

Rajeunissement facial et corporel

Lifting facial et corporel sans chirurgie

Mesotherapie faciale et corporelle

Remodelage corporel

Ablation de verrues, lipomes ... etc

Perte de poids

**Body Sculpt**

Traitement de l'alopecie et chute de cheveux



# La presbytie : Comprendre et corriger ce trouble visuel

Par le docteur Zaluski, ophtalmologue à Perpignan

La presbytie correspond à une perte des capacités d'accommodation du cristallin, elle survient naturellement avec l'âge et touche généralement les individus à partir de 45 ans.

Elle se traduit par la nécessité de porter une correction pour la vision de près et notamment la lecture ou la nécessité d'avoir une correction différente de près et de loin.

## Qui est concerné ?

La presbytie est un phénomène universel, physiologique, qui touche tout le monde tôt ou tard. Contrairement aux autres troubles de la réfraction comme la myopie ou l'hypermétropie, elle n'est pas liée à un défaut de la cornée ou de la longueur axiale de l'œil, mais à un vieillissement physiologique du cristallin. Elle se manifeste par des difficultés croissantes à lire de près, obligeant, au début, les personnes à éloigner leur lecture pour mieux voir. Un lieu commun consiste à penser que la presbytie épargne les personnes myopes. En fait, un grand nombre de myopes est capable de voir de près sans lunettes mais, pour autant, ils sont également atteints par la presbytie et ne sont donc plus capables de voir de près avec leur correction de loin.

## Correction par lunettes et lentilles de contact

La solution la plus courante pour corriger la presbytie est le port de lunettes. Plusieurs types de verres existent :

- Les verres unifocaux (ou lunettes loupes) : Ils corrigent uniquement la vision de près, mais nécessitent de les retirer pour voir de loin.
- Les verres progressifs : Ils offrent une correction continue de la vision de près à la vision de loin sans transition visible. Ils représentent la solution de choix pour la correction de la presbytie, particulièrement pour les personnes déjà dépendantes d'une correction en vision de loin. Contrairement à une idée répandue, le taux d'adaptation aux verres progressifs, pour autant qu'ils soient de qualité est très important. Les lentilles de contact sont également une alternative, notamment :
  - Les lentilles multifocales : Elles permettent une vision simultanée de loin et de près. Elles nécessitent une adaptation précise, au mieux par un ophtalmologue afin de déterminer les caractéristiques les plus appropriées de ces lentilles.
  - La mono vision : Une lentille corrige la vision de loin sur un œil et la vision de près sur l'autre. Il s'agit

d'une technique qui peut être privilégiée en début de presbytie (avant 50 ans), particulièrement chez les myopes.

## Correction chirurgicale : Laser et extraction du cristallin

Un certain nombre de patients considère le port des lunettes et/ou des lentilles de contact comme une contrainte suffisamment importante pour envisager une chirurgie réfractive de la presbytie. C'est votre ophtalmologue qui pourra vous expliquer si cela est possible ou non et quelles sont les techniques adaptées à votre cas.

- La chirurgie au laser (PresbyLASIK, Supracor, etc.) : Cette technique modifie la forme de la cornée pour améliorer la vision de près et offrir une compensation multifocale. Elle concerne principalement des patients hypermétropes jeunes presbytes ou autour de la cinquantaine. L'intervention au laser se déroule en quelques minutes et est indolore.
- L'extraction du cristallin avec implantation d'une lentille intraoculaire : Cette technique, consiste à remplacer le cristallin naturel par un implant multifocal ou à profondeur de champ étendue, permettant une vision nette à différentes distances. Cette technique est plutôt utilisée à partir de la 55ème année. L'intervention est techniquement proche de celle de la cataracte et dure quelques minutes sous anesthésie topique et en strict ambulatoire.
- L'ensemble des techniques de chirurgie réfractive ne bénéficie pas d'une prise en charge par l'Assurance maladie mais parfois d'une participation des mutuelles.

## Conclusion

La presbytie est une évolution naturelle de l'œil qui peut être efficacement corrigée grâce aux lunettes, aux lentilles ou à la chirurgie. Le choix de la correction dépend du mode de vie, des attentes du patient et des contre-indications éventuelles.

La visite chez l'ophtalmologue est essentielle pour proposer et déterminer la solution la plus adaptée à chaque individu mais également pour dépister un certain nombre de maladies oculaires qui peuvent être silencieuses, au premier rang desquelles le glaucome chronique.

Plus d'information : <https://www.visis.fr/la-presbytie-par-le-dr-zaluski/>

# 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](http://www.solovida.es)

# Île de la Réunion

Par Chantal Jumel

## GÉOGRAPHIE

L'île de la Réunion formée il y a environ 3 millions d'années est un volcan, elle est située au milieu de l'océan Indien et fait partie de l'archipel des Mascaraignes avec l'île Maurice et Rodrigues.

## HISTOIRE DE L'ÎLE

L'île était inhabitée jusqu'en 1507 où des navigateurs portugais auraient repéré l'île et l'auraient nommée Santa Apolina.

En 1642, la France prend officiellement possession de l'île, alors appelée île Mascarin. Plus tard Louis XIII la renomme île Bourbon en hommage à la dynastie des Bourbons.

La véritable colonisation commence en 1665 avec l'arrivée des colons orientales. Ces premiers habitants s'installent progressivement et développent des cultures agricoles comme le café et la canne à sucre.

Pour développer cette économie, les colons ont eu recours à des esclaves d'Afrique de l'Est, de Madagascar et d'Inde. Cette « poly population » et cette « poly culture » a permis de redéfinir le nom de cette île « Île de la Réunion ».

## HISTOIRE DE L'ESCLAVAGE

Sur l'île de la Réunion, l'esclavage est marqué par des périodes de souffrance, de résistance et de résilience.

Parmi les formes de résistance notons « le marronnage » c'est la fuite des esclaves cherchant à échapper à leur condition de vie en se réfugiant dans les montagnes dont certaines portent le nom de ces esclaves en fuite, comme le DIMITILE, nom d'un célèbre esclave qui aurait trouvé refuge dans cette région escarpée. Il aurait organisé une com-

munauté de « marrons » et utilisé le relief difficile d'accès pour échapper aux chasseurs d'esclaves. Aujourd'hui DIMITILE reste associé à la montagne et l'on peut visiter le camp marron à son sommet, c'est un site de randonnées réputé offrant une vue spectaculaire sur le cirque de Cilaos.

L'abolition de l'esclavage en 1848 est célébrée le 20 décembre en hommage aux ancêtres esclaves et à leur lutte pour la liberté. Cela entraîne l'arrivée de travailleurs engagés venus principalement d'Inde mais aussi de Chine et des Comores enrichissant d'avantage la diversité culturelle de l'île. Les réunionnais sont très attachés à leur histoire et sont fiers de leur ancêtre.

## SA BIODIVERSITE

Les influences européennes, africaines, malgaches et asiatiques se retrouvent aujourd'hui dans sa culture, sa cuisine et ses traditions.

Les festivals et les marchés colorés témoignent de cette richesse culturelle offrant aux visiteurs une immersion authentique dans le quotidien des réunionnais.

Le marché de Saint Pierre est très fréquenté, ses étals longent la plage et vous emportent par ses senteurs et ses couleurs.

## SON PATRIMOINE

Consciente de la valeur inestimable de son patrimoine naturel, la Réunion s'engage activement dans sa préservation. Le parc national couvrant plus de 40 % de l'île est dédié à la protection de la faune et de la flore endémiques.

Les initiatives d'écotourisme se multiplient permettant aux visiteurs de découvrir « les trésors » naturels de l'île tout en respectant l'environnement. >>>

## L'Angela Centre d'Esthétique Integral

Dépilation au laser

Photo-rejeunissement du visage

Peeling Hollywood / Charbon actif

Traitements personnalisés du corps et du visage

Electrostimymisation 30 minutes équivaut à 30 000 abdominaux



## SES TRÉSORS

Quels sont ces fameux trésors que l'île nous réserve, trop nombreux pour les citer mais retenons quelques-uns juste pour rêver ...

Commençons par le « Flamboyant » arbre emblématique de l'île aux nuances rouges synonymes de joie et de fête puisqu'il fleurit à Noël et ses fleurs sont comestibles. Le « Frangipanier » nous offre sa fleur de Tiare, un cadeau pour une beauté naturelle.

Partons en randonnée pour découvrir le « Piton des Neiges » à 3069 m d'altitude ; c'est le point culminant de l'île et de l'océan indien ; il occupe 60% de la superficie de la Réunion. Il a connu la neige à son sommet et reste inactif depuis 120 siècles. Son ascension peut être difficile mais la récompense à l'arrivée vaut tous les efforts.

Accessible à tout public, le « Piton de la Fournaise » culminant à 2632 m est l'un des volcans les plus actifs au monde. Il offre une belle randonnée soit par la route forestière ou par la route des laves. Situés au cœur de la Réunion, trois cirques d'une richesse infinie de randonnées aux paysages extraordinaires et spectaculaires.



Mardi à samedi 7h à 14h et 16h à 20h  
Dimanche 7h à 14h - Lundi fermé  
Roses



- Le « Cirque de Salazie » est très riche en cascades qui jaillissent d'une végétation luxuriante. L'origine de son nom viendrait du nom d'un esclave marron qui aurait trouvé refuge dans le cirque.

- Le « Cirque de Cilaos » est une station thermale célèbre pour ses sources chaudes, ses vignobles et ses lentilles cultivées dans le cirque. On y accède par l'unique route aux 420 virages serpentant sur 30 kms offrant des vues imprenables sur les reliefs abrupts sculptés par le temps et la nature, un vrai joyau à découvrir.

- Le « Cirque de Mafate » dont le nom viendrait aussi d'un chef esclave marron d'origine malgache. Ce cirque est constitué d'îlets, de puissantes cascades et reste le plus sauvage car inaccessible par la route ; il est souvent ravitaillé par hélicoptère.

Un fait marquant de ce cirque est que, malgré son isolement extrême, Mafate possède son propre code postal 97415 et l'histoire du facteur. Ivrin PAUSE, facteur de Mafate, a exercé cette fonction pendant 40 ans de 1951 jusqu'en 1991, il a parcouru plus de 253 000 kms à pied soit environ 6 fois le tour de la terre. Irvin était chargé d'acheminer le courrier aux habitants en parcourant les sentiers escarpés à pied.

Vivre à Mafate demande une forte capacité d'adaptation mais les habitants sont fiers de leur mode de vie qui valorise la simplicité, la solidarité et le respect de la nature.

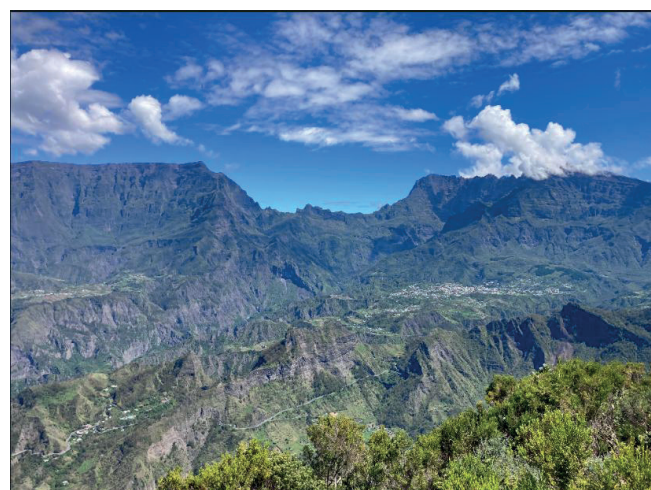
Quittons ces paysages terrestres époustouflants pour plonger dans l'océan indien, un vrai paradis sous-marin. Ses fonds marins abritent un jardin de corail, des poissons multicolores, une richesse biologique stupéfiante. On y trouve aussi des espèces endémiques, des tortues qui fréquentent les eaux turquoise du lagon. Les requins, raies et torpilles trouvent refuge dans ces eaux réunionnaises où l'on peut apercevoir selon la saison les baleines à bosse qui nous offrent un spectacle inouï.

Il ne faut pas être surpris si en vous promenant sur l'île on vous attribue le terme de « zoreil » en créole réunionnais, n'y voyez aucun mépris c'est pour désigner les métropolitains car ils ont tendance à tendre l'oreille pour mieux comprendre le créole d'où le surnom « zoreil ».

La Réunion est réputée pour son « vivre ensemble » sans polémique de religion ou de politique, on y chante « la marseillaise » et les drapeaux français sont présents.

Les réunionnais sont particulièrement chaleureux et d'une extrême gentillesse, avec un lien unique et incomparable sur un modèle de tolérance et de convivialité.

Aventurier ou en quête de détente, l'île offre une multitude d'activités insolites et passionnantes, la découverte des magnifiques cascades et lacs volcaniques. C'est une île intense qui vous émerveille à chaque instant par la diversité et la beauté de petit coin de paradis au cœur de l'océan indien.



# HOTEL RESTAURANT LES ROQUES

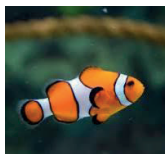
- GRANDE VARIÉTÉ DE PLATS SUR LA CARTE
- PROFITEZ LA PISCINE APRÈS UN BON MENU
- TRANQUILLITÉ ET CONFORT POUR SE REPOSER

Menu du jour: 16,00€  
Menu du samedi: 21,00€  
Menu du dimanche: 23,00€



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

 Avda. Empordà 27 LES ROQUES  
17483 BÀSCARA (GIRONA)



## LE POISSON D'AVRIL

Par Bernadette, Christian, Christine, Michel, et Paul  
de l'atelier d'écriture de l'Amicale

La fête battait son plein, Marc avait bien fait les choses ! La salle de réunion était méconnaissable : guirlandes, fleurs, tréteaux, ambiance musicale, mets raffinés, petits fours, champagne, rien ne manquait et pourtant, qui aurait pu l'imaginer !

Ah, bien sûr, au début, tous s'entre-regardaient, inquiets, dubitatifs, sur un qui-vive engendré par le souvenir amer de poissons d'avril antérieurs. Mais ce jour-là marquait le départ de Marc au Japon. Alors, petit à petit, le champagne et l'absence de l'intéressé aidant, on en arrivait à être pris dans l'ambiance, d'autant que tous les services étaient représentés, qui par le chef, qui par la secrétaire, tous participaient, et du bureau de Marc personne ne manquait !

-Punaise, ce cake aux herbes, qu'est-ce qu'il est bon !  
-Il en reste, de ces canapés de foie gras à je ne sais pas quoi ?

L'un était déjà pompette quand il avait lancé « J'aurais jamais cru qu'il allait nous laisser un 1er avril sans farce ! ».

Et un autre :

-Mais, tiens donc, pourquoi il est pas là, ce sacré Marc ?  
-Il fait ses valises, il est muté. Et pas n'importe où ! On l'a envoyé chez les Japs... J'espère qu'ils vont arriver à le brider !

Un poisson d'avril sans farce, qu'il disait ! Et pourtant y en avait bien une, de farce, et pas la moindre...

Évidemment, personne n'imaginait une seule seconde que Marc aurait pu vouloir nous intoxiquer ou nous droguer avec son buffet pantagruélique. Mais quand même, en rentrant chez soi après ces agapes, chacun se sentait un peu patraque, normal, se disait-on, avec tout ce qu'on avait mangé et bu...

Bref, on n'en revenait pas et on finissait par y croire, à son poisson d'avril sans farce, mais c'était oublier la vraie nature de Marc Dacier...

\* \* \*

Émilie a dû poser sa matinée. Elle est convoquée au commissariat, sans vraiment comprendre pourquoi. L'officier qui l'attend est à peine plus âgé qu'elle. La trentaine un peu moins peut être.

- Mlle Émilie Blanchet ?

Les jambes d'Émilie tremblent sous la table. L'inspecteur Carlin n'est pas dupe de l'effet qu'il produit sur la jeune femme. Un léger sourire allume son visage.

- Vous n'avez jamais eu affaire à la police ?

Incapable de produire le moindre son, la jeune fille fait non de la tête. Tout, autour d'elle, l'impressionne. La grisaille du décor, la sonorité des lieux, les menottes posées sur la table...

- Connaissez-vous Marc Dacier ?

Elle est à la fois étonnée et soulagée par la question.

- Marc Dacier... J'ai travaillé avec lui.

- Combien de temps ?

- Un peu moins de 2 ans, après il est parti au Japon.

- Pourquoi avez-vous quitté votre boulot ?

- Mon contrat finissait en juin.

Carlin connaît déjà tout ça

- Je reviens !

Son absence dure une dizaine de minutes, juste le temps de mettre la pression sur Émilie. Les premières larmes perlent quand l'inspecteur reprend le cours de l'interrogatoire.

- Que pouvez-vous me dire sur M. Dacier ?

- C'était un très bon informaticien, excellent même.

- Quoi d'autre !

Carlin ne sourit plus.

- Je le connaissais peu. Il était assez timide. Malheureux parfois.

Malheureux ?

Enfin, triste... Il avait l'air souvent triste.

- Il vous faisait la cour ?

La jeune fille se doutait depuis le début que l'on va en arriver là. Elle prend le temps de répondre.

- Il m'aimait bien je crois.

A ce moment-là elle voit Carlin sortir un feuillet d'une chemise.

- « C'est vrai qu'il était un peu lourd », c'est bien vous qui avez fait cette déclaration auprès de votre direction ?

- Je voulais pas, c'est le syndicat qui a insisté... Il a jamais eu de gestes déplacés. Il faisait des blagues

>>>

de temps en temps pour me faire sourire. Son truc à lui c'était le 1er avril. Il était gentil mais à l'époque j'étais avec quelqu'un.

- Faux !

Le cri de Carlin fait trembler les murs.

- Vous saviez qu'il n'était pas comme les autres et vous l'avez traité en moins que rien !

Émilie stupéfaite et terrifiée ne sait plus quoi répondre. L'inspecteur sentant le moment venu s'est levé et tourne autour de sa proie.

- Vous vous croyez tout permis avec votre jolie gueule, mais ce type-là vous l'avez condamné parce qu'il n'était pas comme vous !

Carlin ponctue chaque phrase d'un coup de poing sur la table.

Émilie est en larmes.

- Que s'est-il passé ce fameux 1er avril ?

Émilie essaie de se reprendre, de réfléchir autant qu'elle le peut encore.

- Ce jour-là, j'y étais pas. La veille au soir Marc nous avait préparé un dîner pour fêter son départ et j'ai été malade une bonne partie de la nuit. Évidemment j'ai entendu parler de ce qui s'est passé. Tout le monde était en panique.

- Beaucoup lui en voulaient ?

- Sans doute...

- Quand l'avez-vous vu pour la dernière fois ?

- La veille pendant qu'il installait le buffet ....j'étais venue le voir.

- Pourquoi ?

Seul un filet de voix sort de sa gorge.

- Pour m'excuser. Je me sentais un peu responsable de sa mutation. Et puis je savais qu'il avait ... des sentiments pour moi.

Et alors ?

Le bad-cop persévère sur un ton de plus en plus féroce.

- Il m'a seulement dit qu'il avait l'habitude de

se faire jeter. Je lui ai souhaité un bon voyage et il m'a répondu qu'il serait très long. Émilie est en larmes.

Carlin allume une cigarette, plongeant le bureau dans un silence aussi long que sinistre. La jeune femme n'ose plus relever la tête, pourtant une question la taraude.

Elle prend son courage à deux mains :

- Qu'est ce qu'il a fait ?

- Pardon ?

Mais l'inspecteur a très bien entendu..

- Lui ? Rien ... enfin on n'en est pas sûrs encore.

- Il n'est plus au Japon ?

Carlin guette les réactions d'Émilie, le good-cop reprend du service.

Il n'est jamais monté dans l'avion.

\* \* \*

C'est jour de marché. Un ouvrier rencontre un ancien collègue et ils se mettent à discuter.

- Au fait, tu te souviens de ce type, là, Marc Dacier ?

- Marc Dacier, attends, ça va me revenir... C'est ce gars qui s'occupait de la formation à l'informatique de tout le personnel. Oui, c'est ça ! C'était pas le mauvais bougre, à mon avis, mais Il n'était pas bien vu par certains collègues : renfrogné, peu souriant, il en voulait à tout le monde, il était renfermé sur lui-même et on ne savait rien de sa vie privée. Pourtant c'était un bel homme que les femmes aimeraient bien voir s'intéresser à elles. En fin de semaine il disait simplement « bon week-end » et à l'embauche le lundi matin « bonjour » et il allait se remettre tout de suite à son travail. Je m'en souviens, oui.

- Parfois il faisait des farces pas très appréciées comme arrêter une chaîne de production ou mettre les écrans d'ordinateurs en noir. Lui, il riait sous cape et venait remettre en quelques secondes tout en marche,

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

soi-disant pour apprendre à ceux qu'il formait le fonctionnement de ces nouvelles machines.

- Je l'ai un peu côtoyé et il me revient qu'il m'avait dit qu'avant d'être dans l'entreprise, il avait travaillé un peu partout : après des études longues, il avait obtenu un diplôme d'ingénieur informaticien avec mention et il parlait plusieurs langues.

- Tu te rappelles l'épisode de sa mutation ? Tout un groupe s'était ligué et avait fait pression auprès de la Direction. Alors le D.R.H. l'avait convoqué pour lui annoncer sa mutation à Tokyo, un poste se libérant très vite. Sur le moment il était un peu surpris et vexé mais il avait fini par accepter.

- Ouais, il m'avait raconté le truc. Pour lui c'était une passe un peu difficile : le hasard avait fait qu'il avait croisé une dame qui semblait le reconnaître. Il avait voulu savoir comment c'était possible. Et figure-toi qu'elle lui apprend alors qu'il est né dans un château où elle travaillait, et qu'il avait été abandonné devant un couvent ; elle, elle avait cherché à garder le contact, anonymement, avec les sœurs qui l'avaient élevé. Après ça, curieux de savoir la vérité, il était allé faire des recherches auprès de l'État Civil. Et il avait retrouvé sa famille ! Son vrai nom c'était Marc d'Arbroux-Spouale, si je me souviens bien... Son père était décédé, mais sa mère la Baronne était toujours en vie. Il s'est donc rendu chez elle et elle l'a accueilli avec joie. Pour quelle obscure raison son père l'avait-il rejeté ? Va savoir... En tout cas il était le seul héritier. Alors tu parles si sa mutation, il s'en foutait !

- La Direction la lui avait imposée, quand même. Et il avait pas trop aimé. Souviens-toi que les rapports étaient un peu tendus avec ses collègues de travail. Et tous se demandaient la farce qu'il allait leur faire avant de partir. La veille, il avait annoncé à tous ses collègues qu'ils étaient invités dans la salle de réception. Et ils avaient découvert un buffet somptueux, où rien ne manquait : champagne, amuses gueule, plats raffinés, desserts, et aussi le café. Après un moment de doute, ils étaient tous ravis et l'avaient même remercié pour ce geste inattendu.

C'est après que ça a foiré...

\* \* \*

« Bonjour Garance, la situation est inquiétante et exceptionnelle, tout comme le sera notre conversation d'aujourd'hui. Que pouvez-vous me dire de Marc Dacier avec lequel vous avez travaillé sur de nombreux projets ?

Pas grand-chose Monsieur le Directeur. C'était Émilie son assistante, pas moi.

N'avez-vous rien entendu ou remarqué au sujet de sa mutation ?

Vous savez, nous étions tous contents de son départ pour le Japon. Nous avons même signé une pétition dans ce sens, il le savait.

Il n'était pas d'accord pour y aller ? Pourtant il a accepté...

Je n'en sais rien. Il a simplement dit qu'il avait une bonne promotion, une opportunité incroyable, et qu'enfin on reconnaissait sa compétence en haut lieu.

Il était comment dans le service ? Je veux dire, son comportement, ses relations entre collègues ?

On ne savait pas grand-chose de lui. Il ne parlait pas de sa vie privée. Il nous donnait beaucoup de conseils pratiques. Ensemble nous avons eu de bons résultats. Je n'ai malheureusement pas de détails plus déterminants. Demandez à ses amis, ils vous en diront peut-être plus ; mais je ne sais pas s'il en avait. En ce qui me concerne, je garde de lui le souvenir de sa soirée d'adieu, une sacrée soirée, bien arrosée et raffinée. Nous avons tous le sentiment ce soir-là que sans doute il était sympa, qu'on aurait pu apprendre à le connaître mieux.

Sachez qu'il a disparu, il n'est jamais parti au Japon.»

C'étaient à peu près les termes de cet entretien avec le DRH, enfin entretien ou interrogatoire, je ne sais plus trop comment le qualifier... Tout se bouscule dans ma tête depuis mon trajet de retour chez moi. Mon esprit se promène dans un champ limité par ma seule vision : Marc Dacier.

Qu'est-il arrivé ? que lui est-il arrivé ?

Une fois couchée, je me tourne et me retourne dans mon lit, réveillée de nombreuses fois. Je pense à cette histoire et à l'incertitude de tout. Je n'arrive pas à inventer quoi que ce soit : les faits sont là.

Les souvenirs, c'est ce qui nous appartient vraiment. Il faut du temps pour comprendre une sensation éprouvée, particulièrement développée chez Marc. Du moins le peu qu'il en laissait paraître.

Les images dansent devant mes yeux ouverts, le visage de Marc, sombre, voire triste, je n'arrivais pas à discerner ce qui clochait. Car quelque chose clochait. Sa tristesse comme je la ressentais, avait peut-être un lien avec sa mère...

Peu à peu, l'insomnie aidant, j'égrène par petites touches émotionnelles, tout ce qui me revient à l'esprit. Marc était un bel homme. Pour sûr, Émilie était peut-être séduite, et des regards échangés ne m'échappaient pas.

Nous ne savions rien ni les uns ni les autres sur Marc. Aux pauses-café, Émilie ne délivrait rien de ses sentiments et nous n'avions pas d'affinités particulières pour en demander plus.. Nous échangeons des bonnes adresses, des recettes de cuisine... on se rappelait des anecdotes passées, des 1er avril plus ou moins rigolos. Marc était doué pour ça aussi. Chaque année une nouvelle surprise, parfois un peu lourde. >>>

En y réfléchissant, c'était peut-être sa manière à lui de vouloir s'intégrer dans notre groupe d'amis. Je n'ai pas su le discerner à l'époque. Mais cette nuit, ça me saute aux yeux. Nous l'avons tenu à l'écart, nous ne lui avons laissé aucune chance d'amitié, de rapports cordiaux. Nous avons conspiré pour que le poste vacant au Japon lui soit attribué. Il s'en doutait, il le savait.

La culpabilité me gagne, des sentiments divers m'assaillent. Je m'étais laissée entraîner dans la spirale de l'antipathie qu'éprouvaient mes collègues, pourquoi ? Marc restait discret, s'enfermait dans son bureau, ne communiquant que pour le boulot.

Ses WE « super » répondait-il d'un air malheureux. Il y avait quelque chose qu'on ne savait pas, on ignorait tout à vrai dire, on ne cherchait même pas à savoir. Ce n'était pas sympa. Que savait-on de lui à part sa solitude ? Il disait : « c'est la vie ». Il la vivait comme une fatalité, une condamnation atavique, un drame dans sa famille, une tare peut-être ? Une croix qu'il devait porter. En tout cas, je m'en rends compte, il avait quelque chose d'inquiétant, une espèce de détresse. Oui c'est ça, un mal être qu'il dissimulait mal. Son savoir, sa compétence, c'est l'image qu'il voulait donner.

Ce qui était totalement en contraste avec ses comportements, ses blagues abusives et récurrentes. Des météorites de fantaisie. Il avait de l'imagination le Marc.

Pourquoi je ne me suis jamais intéressée à lui ? Je le regrette dans ma nuit agitée de remords, de questionnements. Avec le recul, et la situation actuelle, les choses, les événements, les souvenirs me rendent mélancolique et sensible. Je n'arrive pas à dormir.

Le Dirlo nous a dit hier que le commissariat allait probablement nous interroger, comme Émilie. Mais que s'est-il donc passé ....

Moi, du fond de mon lit, je pense à une fugue ou plutôt une fuite, un refus. Éléments troublants qu'il aurait faits de son plein gré ?

\* \* \*

-Tout ce que je vais vous dire à partir de maintenant doit rester confidentiel, c'est du « off » comme vous dites, alors merci de couper votre enregistreur. Il va sans dire que si la moindre bribe de ce qui va suivre devait un jour se trouver dans votre magazine, je nierai tout en bloc et j'entamerai immédiatement une procédure pour diffamation, que vous perdriez, évidemment. On est d'accord ? Très bien, donc voilà l'histoire :o

-J'avais alors un super-poste d'informaticien dans une société internationale. J'étais à Paris, à la maison-mère. Heureux. Pour la première fois peut-être je ne doutais pas de mes capacités lorsque je voyais mes collègues : nous étions tous "des bons", des "supers". J'avais été embauché à la suite du départ à la retraite d'un crack, l'accueil du patron avait été on ne peut plus chaleureux. Je devenais moi. J'avais toujours douté un peu beaucoup de mes qualités; tout en sachant que je n'étais pas si mal que ça : mes diplômes me le confirmaient. Mais... mais... je manquais, comme toujours, de cette confiance en moi nécessaire. Là, pour une fois, j'étais reconnu, j'allais pouvoir enfin donner tout mon possible.

-Hélas ! Si l'accueil du patron avait été expansif, l'affaire s'arrêtait là. Je remplaçais un des leurs, un type qui avait été quinze ans dans l'entreprise. Il était parti à la retraite. Moi j'étais l'intrus... Et je le suis resté, pendant deux ans. Deux longues, très longues années. Oh ! Ils n'étaient pas méchants. Simplement je n'existais pas. Nous travaillions ensemble, nous échangeons des phrases gentilles, anodines et polies sur le boulot, nous collaborions même très bien. Côté boulot, impec. Mais sans plus. Ils se retrouvaient souvent pour prendre un pot. Parfois même ils passaient un week-end ensemble. Pas une seule fois ils ne m'ont invité à me joindre à eux. Jusqu'à Émilie, mon assistante, qui me snobait avec régularité.

-Deux ans, c'est long dans de telles conditions. J'étais un super informaticien. Sans plus. Je ne servais à rien d'autre. Je n'existais pas, je survivais. >>>

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

# 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-0308KK **359.000 €**  
Jolie appartement rénovée avec vue mer imprenable.



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



E&V ID W-02YFRL **1.600.000 €**  
Belle maison mitoyenne à seulement 5 minutes à pied de la plage Es Poal, Cadaqués.



E&V ID W-02YBIA **599.000 €**  
Maison à 1 minute à pied de la plage de Canyelles



E&V ID W-02WY3T **5.600.000 €**  
Propriété spectaculaire avec 8.000 m<sup>2</sup> de terrain et grande intimité à Caials, Cadaqués.



E&V ID W-0304NX **389.000 €**  
Bel appartement avec vue à la plage de Canyelles.



E&V ID W-02W0MP **920.000 €**  
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-02ZSIQ 3.250.000 €  
Villa de luxe avec 30 m d'amarrage sur un canal large.



E&V ID W-02X1RJ 210.000 €  
Appartement lumineux avec 2 chambres et parking.



E&V ID W-02ZRXE 450.000 €  
Maison de pêcheur sur le canal principal avec amarre et parking.



E&V ID W-02X6ZD 1.550.000 €  
Magnifique villa au canal large avec 15 m d'amarre.



E&V ID W-02Z5BA 395.000 €  
Duplex avec grande terrasse, parking, box et amarre en option.



E&V ID W-0302SL 269.000 €  
Appartement confortable de 2 chambres avec parking. Secteur Gran Reserva.



E&V ID W-02ZM07 320.000 €  
Magnifique appartement avec 2 chambres et vue sur la mer.



E&V ID W-02ZRZA 190.000 €  
Bel appartement de 2 chambres proche de la mer.



E&V ID W-02XOMT 950.000 €  
Maison unique à Cabanes.



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



E&V ID W-02XSDN 740.000 €  
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](mailto:empuriabrava@engelvoelkers.com)  
[www.engelvoelkers.com/empuriabrava](http://www.engelvoelkers.com/empuriabrava)  
Gran Reserva 14, local 6, Empuriabrava.

## PERALADA - LLANÇÀ

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

-Et voilà qu'un poste se libère au Japon. Les paris sont ouverts dans la boîte. Nous savons que ce sera l'un de nous, le boss nous l'a dit. J'espère très fort que ça ne tombera pas sur moi : j'ai horreur de l'inconnu, de l'étranger, de la nouveauté, de cette civilisation différente, de devoir me réadapter ; bref, horreur de quitter mon cocon, même s'il n'est pas trop confortable.

-Mais c'est moi que le patron convoque : mon travail est plus qu'excellent ; il a entendu mes collègues dire que Tokyo ne me déplairait pas et j'ai tout ce qu'il faut pour réussir là-bas. De plus, je suis le seul célibataire. Le poste est à moi. Félicitations ! Quand je reviens dans notre bureau, personne ne pipe mot mais certains sourient en coin. Je leur annonce la « bonne nouvelle », ils me félicitent très chaleureusement, trop à mon avis. J'avais la rage au cœur, croyez-moi. De la rage. Beau-coup.

-Nous étions à la mi-mars. Je devais partir début avril. Eh bien, ils allaient se souvenir de moi. J'allais leur montrer qui je suis. Ils ne voulaient pas de moi ? Tant pis pour eux.

-Vous ne me croirez pas, mais j'ai organisé un départ fabuleux ! Saumon, foie gras, caviar, champagne, petits fours, glaces, fleurs et j'en passe. La salle de réunion débordait. Bref, rien ne manquait. À voir les va-et-vient de la préparation, tous étaient intrigués et il me semble même que certains se sont sentis un peu gênés de leur attitude à mon égard. Moi, j'étais tout à ma revanche : ils allaient voir qui j'étais, ils allaient regretter de m'avoir relégué.

-Le soir même, ils étaient tous là, et oui, on frôlait la quarantaine. Et quand la porte de la salle de réunions s'est ouverte, ils ont eu le souffle coupé ! On aurait dit un salon de mariage : des fleurs partout, de longues tables recouvertes de nappes blanches et garnies à craquer, et trois serveurs en uniforme. Ça allait les marquer, c'est certain. Et peut-être même beaucoup !

-Avant d'entamer la partie la plus intéressante, le patron a pris la parole : « informaticien de valeur, regrets presque éternels pour eux mais souhaits chaleureux de réussite, etc. etc. » auxquels j'ai dû répondre en disant ma prétendue « tristesse de devoir quitter une maison tant... et tant... et tant... » et en finissant par expliquer que je devais aller boucler mes valises mais leur souhaitais à tous de profiter de ce moment de détente.

Applaudissements, accolades, poignées de main, vœux, bref le toutim.

-Et je suis parti. Il paraît que la soirée a été un succès total !

-Mais c'est le lendemain, quand ils sont, comme d'hab. arrivés au bureau, qu'ils ont vraiment réalisé de quel bois je me chauffe ! Ah, ils ne s'y attendaient pas, à celle-là ! Ils ont probablement dû, avant de commencer à bosser pour la réunion de cadrage, se féliciter l'un l'autre, boire un café, reparler de cette soirée, le train-train habituel, quoi. Mais après ils ont allumé leurs ordi et là, mon petit message personnel s'est affiché :

« Salut, les amis ! J'ai oublié de vous dire que j'ai changé tous vos mots de passe.  
Joyeux poisson d'avril ! Marc. »

-Bien sûr je n'ai pas pris l'avion. D'abord ils ont cru que je l'avais manqué, puis ils ont pensé que je m'étais suicidé, et finalement, ils ont mis toutes les polices d'Europe à mes trousses ; et ils m'ont cherché partout, je vous le garantis. Et personne n'a imaginé que j'avais pu tout simplement reprendre ce patronyme que je n'aurais jamais dû quitter : baron Marc d'Arbroux-Spouale.

-J'avoue qu'avec le coup tordu que je leur avais légué, ils avaient d'autres chats à fouetter : tous les ordinateurs du siège « plantés » pour cause de mot de passe inconnu. Toute l'entreprise bloquée. Plus de gestion de stock, pas de commandes de matière première, plus de facturation, les fournisseurs pas payés ; en deux ou trois jours, les usines de production ont été bloquées aussi. L'action a dévissé en bourse. Les medias se sont emparés de l'affaire... bref, en deux semaines, cette multinationale, ce Leviathan de l'industrie s'est transformé en alevin malingre, la boîte a perdu 80% de sa valeur. Et avec quelques dizaines de millions, ma mère a pu, sur mon conseil avisé, mettre la main sur plus de la moitié du capital. Bien entendu, j'ai été nommé administrateur. Voilà comment, en quinze jours, on a gobé tout cru ce petit poisson qui avait été une grosse baleine !

-Je vous sens bien silencieux, mon ami, devant toutes ces confidences qui devront rester secrètes. Sans doute en êtes-vous un peu déçu ? Je vous ai beaucoup parlé, mais peut-être voudriez-vous, à votre tour, Mr Carlin, nous expliquer comment un inspecteur parisien plein d'avenir devient soudain obscur journaliste dans un magazine de second ordre ?

# 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

# LONGE COTE

## MARCHE AQUATIQUE - MARCHA ACUATICA - MARXA AQUATICA - AQUA WALKING

Par Chantal JUMEL



Ces différentes appellations pour ce sport permettent de comprendre son développement aussi bien en France, lieu de sa création mais aussi sur tout le pourtour méditerranéen.

### **SON ORIGINE :**

C'est Thomas Wallyn, entraîneur Dunkerquois d'aviron, qui en 2005 a mis au point cette activité de renforcement musculaire et cardio-vasculaire pour compléter ses entraînements. Ce coach rameur utilise une pagaie de kayak pour avancer mais rapidement la discipline évolue en même temps qu'elle conquiert de nombreux adeptes qui préfèrent utiliser leurs mains plutôt que la pagaie. Cette marche aquatique côtière devient le « Longe côte » mais pour être reconnu officiellement, il est rattaché à la Fédération Française de Randonnée en 2013. La discipline s'étend ensuite du Nord de la France, en Normandie, les Sables-d'Olonne, la Côte Landaise jusqu'à notre grande bleue ou « le virus Longe Côte » a envahi tout le bassin méditerranéen sans oublier nos amis Catalans.

### **SA PRATIQUE :**

Le Longe Côte se pratique toute l'année et consiste à marcher en milieu aquatique que ce soit en océan mer ou lac avec un bon niveau d'immersion, c'est-à-dire une hauteur d'eau située entre le nombril et les aisselles. Pour marcher dans l'eau, il faut avancer contre la résistance de l'eau, ce qui va solliciter tous les muscles du corps, notamment ceux des jambes (80 %) mais aussi les abdominaux et les bras.

Comme son nom l'indique, le pratiquant appelé « longeur » marche en longeant la côte. Une longe peut être formée par deux minimum ou plusieurs longeurs avançant dans l'eau les uns derrière les autres. On peut voir quelquefois des lacets sinuant dans la mer, ce sont des longes.



### **SON EQUIPEMENT :**

Il est impératif de porter des chaussures adaptées, car la présence de vives ou d'autres animaux marins potentiellement nuisibles, combinés à un sol irrégulier, présente des risques pour la sécurité des participants.

Le néoprène est un matériau révolutionnaire étanche et efficace pour maintenir votre corps au chaud offrant une isolation thermique qui permet de profiter pleinement des sorties en mer même par temps froid. C'est pourquoi une combinaison et des gants en néoprène sont recommandés pour l'hiver avec une multitude de modèles et d'épaisseurs.

### **SON ENCADREMENT :**

La Fédération a fédéré les clubs et a organisé la

formation des encadrants qui sont des moniteurs spécialisés en Longe Côte. Ils sont tout d'abord secouristes, puis améliorent leurs connaissances spécifiques à cette discipline au cours de la formation du BREVET FEDERAL, reconnu par la FFR, FEEC, FIE. Ils forment les pratiquants en mettant l'accent non seulement sur l'apprentissage technique de ce sport mais aussi sur la sécurité. Leur rôle est essentiel pour garantir que chaque sortie se déroule dans les meilleures conditions possibles. Il est important de rester vigilant face aux courants, marées, vents et vagues.

### **LIEU ET CONDITION POUR LE PRATIQUER :**

Le Longe Côte se pratique sur des sites qui sont validés par la FFR en France et la FEEC pour la Catalogne. Il existe de nombreux clubs de Longe Côte qui accueillent tout le monde quelque soit l'âge et le niveau.

Pour être membre d'un club Longe Côte, il est nécessaire d'être en possession d'une licence FFR ou FEEC permettant d'accéder à une assurance individuelle en cas d'incident ou accident. Cette licence couvre les randonnées pédestres, la marche nordique et la marche aquatique.

Au-delà de la France, l'expansion de la discipline Marche Aquatique est connue et reconnue en Espagne et plus particulièrement en CATALOGNE et ce depuis environ 5 années.

La FEEC (Federacio d'Entitats Excursionistes de Catalunya), a élargi son champ d'action en incluant le Longe Côte aux activités de randonnée et de montagne. Cette Fédération initiée par des instructeurs français a joué un rôle essentiel dans la promotion et l'organisation de la Marcha Aquàtica en Catalogne du sud et encourage les initiatives des clubs pour l'organisation d'évènements sportifs et compétitions.

La FEEC permet aux adhérents des clubs de Catalogne un championnat et une coupe. Elle participe aussi au championnat méditerranéen, fédérant, la France, L'Italie, Le Maroc, La Tunisie avec une nouvelle définition « Aqua Walking ».

### **SES BIENFAITS :**

Le Longe Côte offre effectivement de nombreux bienfaits musculaires en renforçant les jambes, abdominaux et bras sans traumatisme articulaire et de plus, favorise la circulation sanguine. Physiquement, pour le bien être général, c'est une pratique sportive salubre accessible à tous et offre une opportunité de se retrouver pour une activité vivifiante en pleine nature. Une séance dynamique d'une heure permet de brûler jusqu'à 550 calories, une heure de marche aquatique correspond à trois heures de marche pédestre ce qui en fait un excellent moyen de rester en forme tout en s'amusant.

Idéalement, pour progresser trois séances de 1h à 1h 30 par semaine sont conseillées, deux séances par semaine permettent un maintien physique. De plus, avec les compétitions qui se multiplient, comme la 10<sup>ème</sup> édition du championnat de France qui se déroulera au mois de juin cette année à Sète, le Long Côte attire de plus en plus de passionnés de tout âge.

### **LE LONGE COTE SANTE**

Le Longe Côte manifeste son engagement en faveur de la lutte contre le cancer du sein dans le cadre d'OCTOBRE ROSE en organisant des mégas longues moyennant une participation.



## **CUISINE MÉDITÉRANÉE**

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



Dans cette dynamique Sport/Santé, il existe le « Longe Côte/Santé » encadré par des moniteurs spécialisés afin de sensibiliser les patients toutes pathologies confondues aux bienfaits thérapeutiques du Longe Côte.

### **POURQUOI PRATIQUER LE LONGE COTE :**

Le Longe Côte se pratique généralement en groupe favorisant ainsi les rencontres et les échanges entre les participants. Cette dimension sociale contribue à renforcer la motivation et le plaisir de pratiquer une activité physique régulière.

S'initier au Longe Côte peut représenter un défi personnel, une opportunité de sortir de sa zone de confort et de se reconnecter avec la nature. Les sensations procurées par l'eau, le rythme de la marche et le contact avec les éléments naturels offrent une expérience enrichissante et épanouissante. En somme, le Longe Côte est une discipline aux multiples facettes qui combine bien-être physique, plaisir et convivialité.

La baie de ROSES offre une qualité du sol marin sans forte inclinaison de la plage, absence de trou, un niveau d'immersion régulier, une mer rarement perturbée ce qui permet de citer ce lieu comme

un référence sur le bassin méditerranéen pour pratiquer la MARXA AQUATICA.

N'hésitez pas à enfiler une combinaison et à rejoindre un groupe pour découvrir par vous-même les bienfaits de cette marche aquatique. Vous pourriez être surpris par l'énergie et la satisfaction que cette activité procure. Plongez dans cette discipline revitalisante et laissez-vous porter par les bienfaits de l'eau et les joies du littoral !

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.



AMIEL & MOLINS



**MÉNU MIDI DE MERCREDI À VENDREDI**  
**MENUS SPÉCIAUX POUR GROUPES**

VERMUTERIA

**ARS**

AMIELRIVERSIDE

**MUGA EXPERIENCE**



**30 minuts**

15,00 € p/p + consommation minimum  
enfants jusqu'à 10 ans 6,00 €

**60 minuts**

25,00 € p/p + consommation minimum ou pack à choisir  
nens jusqu'à 10 anys 10,00 €

**C/ Figueres, 1 - 17706 PONT DE MOLINS - T. 972 529 358**

**www.amielmolins.com - f @**

HOSTAL  
AMIEL  
**A**  
F  
DESDE 1976

*Terrass  
& grill* **Amiel**  
F

**PÉTIT DÉJEUNERS**  
**TÉRRASSE - COCKTAILS**  
**SALADES - VIANDE GRILLÉ**

**NOTRE NOUVEAU  
RESTAURANT  
À FIGUERES**

**Avda. Pirineus, 2-4 - 17600 FIGUERES - T. 972 396 531**

**www.hostalamiel.com - f @**



# Le 14 mai 2025, l'assemblée générale de l'Amicale

*Par Christian Peron Debarbieri*

Le mercredi 14 mai, à 15 heures, 120 membres de notre Amicale se sont réunis pour approuver le procès verbal de l'AG 2024, voter les rapports moraux et financiers de 2024, adopter le budget de 2025.

Cette sympathique réunion a été ouverte par un concert de la Chorale de l'Amicale, et nous avons pu apprécier les solos, le duo, et le répertoire de variétés.

Après les votes et informations statutaires, les animateurs ont présenté leurs activités et Nicole le fonctionnement du Petit Poisson.

J'ai profité de l'occasion pour faire un bilan de l'année et aborder les perspectives : une trentaine d'activités actuellement, organisées par presque 40 animateurs qui se relaient toute l'année, et encore d'autres activités prévues à la rentrée. Preuve, s'il en faut, du dynamisme de notre association.

Et pour clôturer cet après-midi, un pica-pica, où tout le monde a eu plaisir à se rencontrer, se retrouver, échanger.

Un bon moment comme nous les aimons tant, à l'Amicale, et que nous réussissons chaque fois, grâce à l'implication et la convivialité de nos adhérents.



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	Evénement
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.

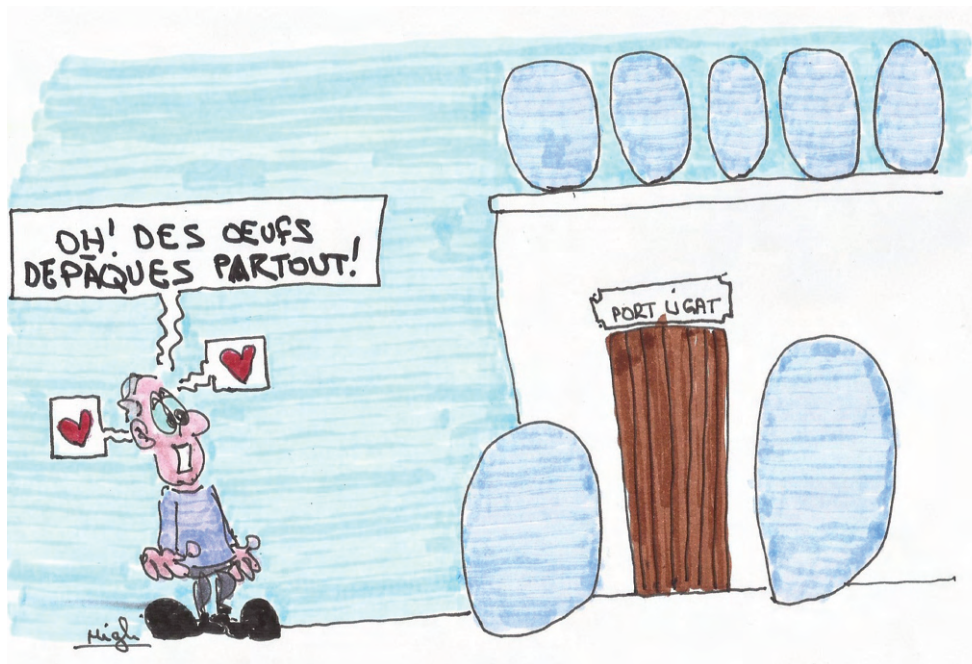


+34 872 02 09 29  
 bodega.picasso@hotmail.com  
 Carrer d'en mairo, 36  
 17480 Roses  
 @bodega\_picasso\_roses  
 /bodegpicassoroses



Bar à vin et bar à gin du monde, restaurant de tapas, planche de salades, fruits frais et ambiance de bar après 23 heures.  
 Tout est **fait maison** et surtout saisonnier  
**Ouvert toute l'année**  
 Soirée privée et soirée spectacle  
 Coralie et Stéphanie, nouvelles propriétaires.

# DESSIN HUMORISTIQUE



CLÍNICA  
VETERINARIA  
DR. GOMIS



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

URGÈNCIES:  
629 78 65 79

[veterinaris@clinicagomis.com](mailto:veterinaris@clinicagomis.com)  
[www.clinicagomis.com](http://www.clinicagomis.com)



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

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

# SUDOKU

## FACILE

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

## MOYEN

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

## DIFFICILE



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

# 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

# La véritable histoire de la tarte Tatin

Par Hélène Grandjean

On raconte que la fameuse tarte Tatin serait née de la maladresse de l'une des deux sœurs Tatin qui fit tomber la tarte avant de décider de l'enfourner à l'envers pour la « rattraper ». Ce n'est qu'une légende, la véritable histoire est légèrement différente...

Il était une fois, au tournant du XIX<sup>ème</sup> siècle, deux demoiselles, Stéphanie (1838-1917) et Caroline Tatin (1847-1911), nées à Lamotte-Beuvron dans le Loir-et-Cher, à moins de 200 km de Paris. Leurs parents ouvrirent le premier établissement hôtelier sous le nom d'Hôtel de la Gare qui deviendra ensuite l'hôtel du Pin d'Or puis l'hôtel Tatin. Les deux sœurs le dirigèrent après le décès de leur père en 1888 et jusqu'en 1906. Stéphanie, l'aînée, s'occupait de la cuisine tandis que Caroline recevait la clientèle.

À cette époque, les chasseurs de la capitale constituaient le gros des habitués. La tendre Caroline choyait chaque pensionnaire et certains grands industriels n'hésitaient pas à lui demander conseil en affaire. Cette petite cour qui venait toutes les fins de semaine en Sologne avait affectueusement surnommé Caroline la « petite princesse de Sologne ». L'hôtel Tatin aura d'ailleurs l'honneur de figurer dans le premier guide Michelin édité en 1900.

## L'histoire est en marche

Un beau jour, retardée par le bavardage d'un client, Caroline arrive en cuisine, essoufflée, en plein coup de feu et constate affolée l'absence de dessert ! La tarte est préparée à toute vitesse, mais dans la précipitation et l'émoi, elle est posée carrément à l'envers dans le plat de cuisson. Ne pouvant reculer, les sœurs décidèrent de servir ce dessert tel quel. Les commentaires et les compliments qui suivirent annoncèrent la réussite de ce délicieux gâteau. La tarte Tatin était née. La fameuse tarte ne serait donc pas née d'une erreur, d'un affolement, mais d'un trait de génie si l'on en juge à sa célébrité.

La tarte emporta l'approbation des gourmets et elle obtint ses lettres de noblesse grâce au grand gastronome Curnonsky.

## L'espionnage gastronomique

Louis Vaudable, propriétaire en cette fin du XI<sup>ème</sup> siècle, du restaurant Maxim's à Paris, l'a découverte lors d'un dîner de chasse dans l'auberge des deux sœurs. La trouvant moelleuse et suave,

il en demanda aussitôt la recette. Secret professionnel oblige, celle-ci lui fut gentiment refusée. Il envoya alors un de ses pâtissiers chez les deux sœurs à Lamotte-Beuvron qui se fit passer pour un jardinier cherchant de l'embauche... Et c'est ainsi qu'il découvrit le secret et le rapporta à Paris. Copieurs mais honnêtes, les Vaudable baptisèrent « Tarte des demoiselles Tatin » cette goûteuse gourmandise.

Voilà l'histoire que vous retrouverez dans de nombreux articles, tous les ingrédients sont réunis pour créer la légende ... Mais qui a vraiment créé la tarte Tatin, cette fameuse tarte aux pommes cuite à l'envers, servie à l'endroit ? Porte-t-elle réellement le nom de ses deux créatrices ? L'historien Henri Delétang a mené l'enquête et révèle une version assez différente de celle contée par la légende. Levons vite le voile sur le mystère qui entoure la naissance de ce doux dessert.

## Qui étaient les sœurs Tatin ?

Aubergistes à Lamotte-Beuvron, Jean et Aimée Tatin, ont deux filles : Stéphanie qui naît en 1838 et Caroline, en 1847. L'aînée, surnommée Fanny a 30 ans lorsqu'elle vient travailler à Paris. « Cuisinière » dans le 9<sup>ème</sup> arrondissement, puis « domestique » elle revient à l'Hôtel du Pin d'Or, chez ses parents, à 38 ans à la suite d'un mariage manqué. Là, elle passe derrière les fourneaux.

La cadette, Caroline, ne quitte pas sa Sologne natale et travaille auprès de ses parents. Brillante et charismatique, les clients l'apprécient beaucoup, certains deviennent des amis et vont jusqu'à lui faire des legs importants

## Sologne, chasse et Hôtel Tatin à la Belle Époque

Lamotte-Beuvron est un petit village qui se trouve sur la Grande Route de Paris à Toulouse. En 1847, s'y construisent une ligne de chemin de fer et une gare, qui contribuent à l'essor du village. La population triple. Sans compter que la région est fort à la mode en cette fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Aristocrates et bourgeois d'Orléans et de Paris viennent chasser, ils achètent des propriétés et construisent des châteaux : une aubaine pour l'Hôtel du Pin d'Or tenu par la famille Tatin. La riche clientèle s'y attable pour de longs et plantureux repas de chasse... qui se terminent par une tarte aux pommes.

## La tarte aux pommes de Fanny : le régal des chasseurs

En 1878, les filles Tatin reprennent l'hôtel de leurs parents. Douze ans plus tard, elles décident de construire le leur, juste en face de la gare : trois salles à manger au rez-de-chaussée, une cuisine qui donne sur le jardin où Fanny cultive ses légumes, dix-huit chambres avec le confort de l'époque, une lingerie impressionnante, des voitures, des garages, des écuries... L'Hôtel Tatin ne désemplit pas jusqu'en 1906 où elles décident de le vendre pour profiter de leur retraite. A leur disparition (Caroline meurt en 1911, Fanny en 1917) la tarte Tatin n'est encore appréciée et connue que localement.

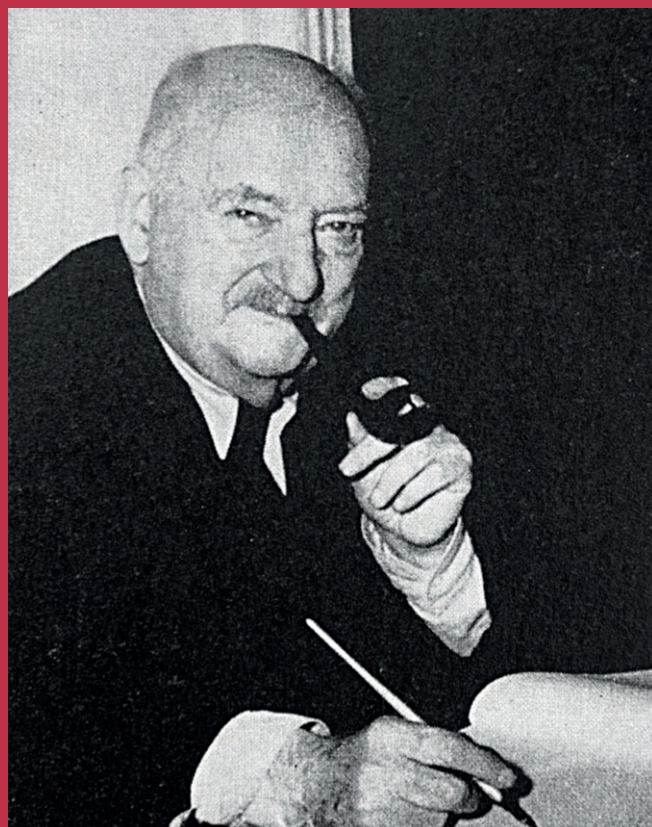
Il ne reste aujourd'hui aucune trace écrite des menus servis par les deux sœurs. La première référence à la tarte Tatin se trouve dans un article de Gabriel Hanotaux, homme politique et écrivain, publié dans un journal daté du 18 décembre 1899, où il décrit un repas de chasseurs :\* « Le diapason monte, éclate (...) jusqu'au moment où (...) apparaît la tarte de mademoiselle Tatin. (...) . Un cri de satisfaction part de toutes les poitrines, une joie des yeux va au-devant de la galette triomphale. Elle est découpée, servie, avalée. »\* Plus tard, Lucien Jullemier, avocat et écrivain, écrit dans l'un de ses Contes de Sologne, à propos d'un repas pris à l'Hôtel Tatin vers 1903 : « Fanny était la créatrice de la célèbre tarte aux pommes dont elle donnait sans difficulté la recette, mais sans initier personne à son tour de main. » Mais... l'était-elle vraiment ? C'est là que l'histoire se corse !

Un manuscrit à l'origine de l'avènement de la tarte des Demoiselles Tatin

En 1906, les sœurs Tatin vendent donc leur hôtel à Madame Bourcey qui l'exploite sans rien y changer. La recette n'a encore jamais été publiée mais la fameuse tarte aux pommes de Fanny est au

menu. On la retrouve retranscrite en 1921, après la mort des deux sœurs, dans la revue « Blois et le Loir-et-Cher », sous la plume de Paul Besnard. Le poète reprend quasiment la recette retrouvée dans le cahier de cuisine Marie Souchon, institutrice lamottoise à qui Fanny semble avoir partagé sa recette, et l'intitule « La Tarte des Demoiselles Tatin ». Il ajoute que « la pêche peut aussi remplacer la pomme ». Une publication qui reste très confidentielle.

En 1926, le célèbre critique culinaire Curnonsky publie cette même recette dans son ouvrage La France gastronomique, consacré à l'Orléanais. Il n'est pas pour autant à l'origine des légendes entourant la création de la Tatin. Pendant encore 25 ans, la recette reste régionale, assez secrète et pas vraiment facile à réaliser.



**El racó de la BRASA**

**NOUVELLE GÉRANCE**

C/ Arruga, 46 Roses  
Telf. 623 20 79 80

Une unique recette manuscrite... Pas de Fanny Tatin

La recette en question, sobrement intitulée « Tarte Tatin », est ainsi rédigée dans le cahier de recettes de Marie Souchon.

Mais à la fin de ce manuscrit, on lit : « Cette recette a été inventée par la cuisinière du Comte de Chateauvillard qui a passé la recette à Fanny Tatin. »

On sait que le Comte de Chateauvillard, aristocrate fortuné, a acheté en 1872 le domaine de Tracy, à trois kilomètres de Lamotte-Beuvron où il séjourne accompagné de ses domestiques. On ignore hélas encore tout de sa cuisinière et de sa rencontre avec Fanny.

Fanny, inspirée des tartes à l'envers d'Urbain Dubois ? Faux !

Dans La Pâtisserie d'aujourd'hui, qu'il publie en 1894, le cuisinier Urbain Dubois livre quant à lui une recette de « Tarte aux pêches molles » qui est une tarte à l'envers. Il place la pâte sur le dessus du moule et propose des variantes avec d'autres fruits, dont des pommes. Fanny y aurait-elle puisé son inspiration pour inventer sa célèbre tarte ? On peut en douter : les livres des cuisiniers d'alors ne se répandent pas facilement jusqu'en province.

### **La tarte Tatin de chez Maxim's**

Dans les années 50, le restaurant parisien met la tarte Tatin à la carte, en reprenant la recette publiée trente ans plus tôt par Curnonsky. Une fable se répand alors : le propriétaire de Maxim's, Louis Vaudable aurait accompli l'exploit d'obtenir la recette secrète des Demoiselles Tatin ! Il aurait, selon les versions, envoyé chez elles un espion ou s'y serait fait embaucher comme jardinier. Rien de tout cela n'est vrai : les sœurs sont décédées des années plus tôt ! Démarre néanmoins la médiatisation de la tarte Tatin. Nombre de journalistes s'emparent de la recette, la publient



## **Recette de la tarte tatin**

par **Hélène Grandjean**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 7 pommes (golden ou boskoff)
- 250 grammes de pâte feuilletée ou brisée
- 100 grammes de beurre ramolli
- 150 grammes de sucre (ou un peu moins, 100 grammes par exemple)

### **Étapes de préparation**

- Pelez et épépinez les pommes, coupez-les en quartier ;
- Faites fondre le beurre dans le moule à manqué de 22 cm de diamètre ; saupoudrez de sucre et laissez caraméliser ;
- Disposez ensuite les quartiers de pomme bien serrés, coté bombé sur le fond du moule et laissez cuire 25' à feu doux sur une plaque de cuisson ;
- Préchauffez le four thermostat 6/7 (200°)
- Etalez la pâte feuilletée sur un plan de travail, épaisseur de 2,5 mm environ.
- Taillez un disque de la taille du moule et posez-le sur les pommes en glissant le bord à l'intérieur ;
- Baissez le four sur thermostat 6 (180 °) et enfournez 35'.
- Démoulez la tarte dès la sortie du four en la renversant aussitôt sur un plat ;
- Servez cette tarte accompagnée de crème fraîche épaisse ou de glace à la vanille.



# SUDOKU

## SOLUTIONS

### FACILE

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

### MOYEN

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

### DIFFICILE

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



*est devenu*



**AUTOSÉCURITÉ**  
CONTRÔLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS

**LE BOULOU**  
Derrière LIDL

**04 68 87 14 20**

ZA Le Boulou · 1ère sortie autoroute en France

# Marchés d'antiquités, aux puces et collectionneurs

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

# Marchés hebdomadaires dans la région

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



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



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

Connaisances et expérience



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

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

# PROFESSIONNELS DE SANTÉ PRÉSENTS SUR ROSAS ET EMPURIABRAVA

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

## MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

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

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

## ROSES

### MÉDECINE PUBLIQUE

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

### MÉDECINE GÉNÉRALE PRIVÉE

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

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

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

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

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

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

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

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

## PHARMACIES DE ROSES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## DENTISTE, CLINIQUE DENTAIRE

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

## OSTÉOPATHE

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

## NATUROPATHE ET SOPHROLOGUE

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

## EMPURIABRAVA

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

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

## PHARMACIES DE CASTELLÓ / EMPURIABRAVA

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

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

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

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

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

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

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

## ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

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

## MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

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

## PHARMACIES DE GARDE

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



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

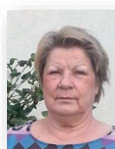
Nicole Bahers



Chantal Jumel



\* Vice président

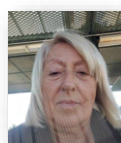


Beatrice Beaudoin



Christian Peron-Debarbieri

Pierre Verzi \*



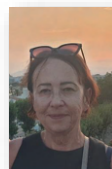
Clo Bouton \*



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 12  
**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



Restaurante  
**ROCAMAR**



 972 256 189

 **ROSES**  
C/Sant Sebastià, 18

# 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 EMPURIABRAVA - CANAL

ref.5853

Villa canal large, 579 m<sup>2</sup>, sud, 6CH,  
3SDB, 12,5 m d'amarre

**1.195.000 €**



APPARTEMENT DE STANDING- ROSES

ref.5699

Appartement nouvelle construction,  
centre ville 3CH, 3SDB

**635.000 €**



APPARTEMENT SANTA MARGARITA  
- ROSES

ref.5904

Appartement renové, 2CH, 1SDB,  
parking et débarras

**265.000€**

## BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona

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

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

## BUREAU ROSES

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

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

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