

**1995-2025 Trente ans de proximité
avec les francophones de l'Alt Empordà**

Le Fort Santa Barbara d'Alicante

Le 14 juillet 2025

Un trek au Maroc

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

INVESTISSEMENT VENTES
CONSTRUCTIONS ASSURANCE LOCATION
RÉNOVATIONS PATRIMOINE SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ



NOUVELLE OUVERTURE



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



Tel. +34 633129836

decorenove1981@gmail.com

Éditorial



Chers compatriotes de notre belle Catalogne d'adoption,

Ce mois de septembre, parant comme chaque année nos terres d'accueil de ses premières teintes automnales, revêt pour nous une dimension particulièrement solennelle, nous célébrons un double anniversaire : celui des trente années d'existence du « Petit Poisson », symbole de la pérennité de notre communauté française en terre catalane, et aussi La Diada du 11 septembre, fête nationale catalane commémorant la résistance de 1714, anniversaire qui nous rappelle que l'histoire se conjugue au présent, tissant les liens indéfectibles entre passé et avenir.

La terre catalane, qui nous étreint de sa généreuse hospitalité, traverse une période de transformations prometteuses. L'effervescence culturelle barcelonaise se prépare à accueillir un événement d'envergure : le Tour de France 2026 donnera son grand départ depuis Barcelone pour la première fois de son histoire, marquant ainsi un rapprochement symbolique entre nos deux patries de cœur. Cette annonce augure d'une reconnaissance internationale renouvelée pour cette région que nous chérissons.

Du côté hexagonal, la vasque olympique parisienne a fait son retour estival aux Tuileries, ravivant jusqu'à la mi-septembre les souvenirs lumineux des Jeux de 2024. Ce retour symbolique illustre parfaitement notre propre situation : expatriés mais jamais déracinés, nous demeurons les gardiens ardents de notre francité tout en embrassant pleinement notre identité catalane.

Notre magazine, fort de ces trois décennies d'existence, incarne cette synthèse harmonieuse entre deux cultures. Depuis 1995, nous sommes les témoins privilégiés d'un dialogue permanent entre notre héritage jacobin et l'esprit fédérateur catalan. Cette longévité exceptionnelle témoigne de notre enracinement et nous confère une responsabilité : celle de bâtir des ponts, de traduire les sensibilités, d'être les artisans discrets mais déterminés du rapprochement franco-espagnol.

En cette rentrée 2025, marquée par notre trentième anniversaire, cultivons cette spécificité qui fait notre richesse ; restons les ambassadeurs enthousiastes de nos deux terres : forts de ces trois décennies d'expérience, conscients que notre double appartenance constitue un atout précieux dans un monde en quête de sens et d'unité.

Bonne rentrée à toutes et tous !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Peron-Debarbieri'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke at the end.

Président en exercice
Christian Peron-Debarbieri

Sommaire

8

HISTOIRE

Le Chateau
de Santa Barbara
Fibonacci

42

ATELIER D'ÉCRITURE

Et pourquoi pas?

10

LA VIE DE L'AMICALE

Les 30 ans du PP
Un mois de stage
à l'amicale
La marche cotière
dans l'eau
La soirée du 14 juillet
La pétanque à l'amicale
La soirée de la Saint Jean
sur le Magic
Le tournoi de padel
La marche du mercredi
La rentrée à l'amicale

48

BIEN ÊTRE

La cosmétique bio

56

JEUX & HUMOUR

Dessin humoristique
Sudoku

58

CUISINE

La véritable histoire
des macarons

32

VIE DU COMITÉ DIRECTEUR

La page du Consul
La visite de Madame
la Consule à Roses

62

INFOS

Marchés
Santé
Urgences

38

VOYAGES

Le trek au Maroc

Ont participé à ce numéro :

Francis Andrés, Elisabeth Andrés, Nicole Bahers, Lalie de Boyer d'Eguilles, Lionel Chappaz, Gisèle Couderc, Michel Couderc, Francis Géricot, Monia Goby, Patricia Homo, Chantal Jumel, Christine Justin, Hélène Grandjean, Paul Liège, Gilles Miglierina, Hadrien Poisson, Christian Papineau, Christian Peron Debarbieri, Bernadette Potez- Pichot et François-Xavier Pujol de Salas

OÙ ET COMMENT NOUS CONTACTER



AU SIÈGE DE L'AMICALE :

Doctor Fleming, 35 Entresol - 17480 ROSES
Tous les vendredis de 17h à 19h
(horaires à vérifier en juillet et août)



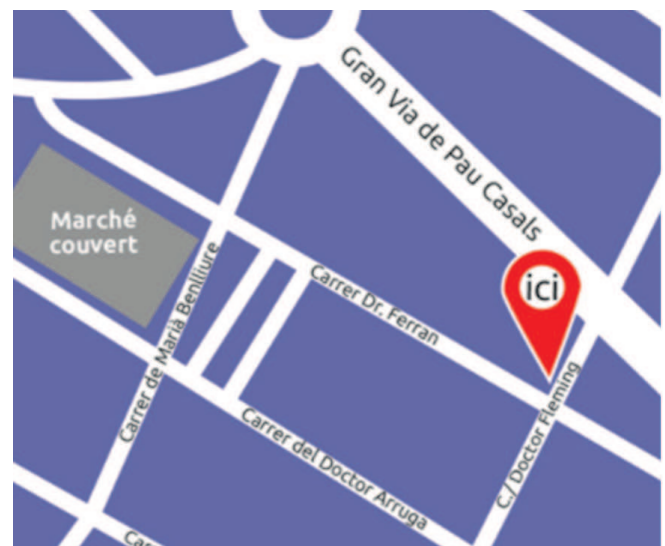
PAR EMAIL :

contact@amicaleroses.org



SITE WEB :

www.amicaleroses.org



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

Publicité et édition: Isa Moral

Pour toutes informations: Téléphone: + 34 696 078 844

Dépot légal: No GI-947-2001

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

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

EL REI DE LA RAJOLA



Medinyà: Ctra N-II km 726

Biure: Ctra N-II km 766

Palafolls: Ctra N-II km 680

SOLUTIONS PROFESSIONNELLES

SOL

Parquet Grès Cérame



Alamo Anti 45x45

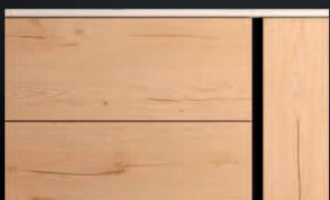


SDB

Parois de Douche



Meuble en chêne



CUISINE

Plans de Travail
Différentes Tailles



+34 972 49 83 12



publi@elreidelarajola.com

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 Ginjlers 71-73
17480 Roses
972 15 08 61

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

PREMIÈRE VISITE + RADIOGRAPHIE + HYGIÈNE DENTAIRE GRATUIT

Selon diagnostic du médecin

CLÍNICA DENTAL

implantdent

Club nautic 1-2
17487 Empuriabrava
872 02 75 23

Nou 63-65
17600 Figueres
972 51 21 81

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

HORAIRE DE 9 A 21H.

www.dentalimplantdent.com

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

www.gruparts.com



IMPLANTS DENTAIRES UNE SOLUTION DÉFINITIVE



dentition fixe
4/6/8 implants



dentition complète
amovible à souhait



dentition hybride
avec dentition amovible



dentition all on four
avec 4 implants



implants unitaires
individuels / ponts

IMPLANTOLOGIE

**RADIOGRAPHIE + ÉTUDE
GRATUITES**

*Possibilité de choisir d'autres matériaux à prix différent

Alicante. Le château de Santa Barbara, un monument à ne pas manquer.

Texte : Gilles Miglierina sur une base wikipedia ; photos Gilles Miglierina



Histoire.

Le château de Santa Barbara est un château fort qui domine la ville d'Alicante, sur la côte méditerranéenne espagnole.

Il est situé sur le mont Benacantil, un emplacement à très forte valeur stratégique. Il fut ainsi nommé parce qu'il fut pris aux arabes par l'infant Alphonse de Castille le jour de la sainte Barbara.

Des traces de présence humaine datant de l'âge du bronze ont été trouvées sur les pentes de la montagne, mais les origines du château datent du IXe siècle au moment de la domination musulmane de la péninsule ibérique. Le géographe arabe Al Idrissi appelle cette montagne Banu-lQatil, le toponyme peut provenir du mot pinna (en arabe "pointe") et laqanti, forme adjectivale de Laqant, le nom arabe d'Alicante.

Le 4 décembre 1248, le château est capturé par les forces castillanes dirigées par Alphonse de Castille, le futur roi Alphonse X. Il est nommé d'après Barbe la grande martyre, dont la fête était célébrée le jour de sa prise. Il est ensuite conquis par les Aragonais en 1296, pendant le règne de Jacques II d'Aragon, qui a ordonné sa reconstruction. Pierre IV d'Aragon, Charles Quint et Philippe II d'Espagne supervisent les reconstructions ultérieures. Le château est bombardé en 1691 par une escadre

française. Pendant la Guerre de Succession d'Espagne, il est tenu par les Anglais pendant trois ans. Le futur roi Bourbon Felipe V envoya des troupes françaises à Alicante pour prendre d'assaut la forteresse. Dirigés par le Général Claude François D'Asfeld, les soldats construisirent un souterrain sous la muraille. Ce souterrain, qu'on appelle la "mine", fut ensuite rempli de poudre à canon. L'armée anglaise apprit ce qu'il se passait, et tenta donc de trouver la mine française en creusant une "contremine". L'histoire dit que le soir du 3 mars, le Général d'Asfeld informa le Général anglais Sir Richards, qu'il ferait exploser le château si ses troupes refusaient d'abandonner la bataille. N'ayant pas trouvé la mine, l'armée anglaise crut à une menace. C'est ainsi que le 4 Mars 1709, les soldats français mirent le feu aux poudres...

L'explosion fut terrible, détruisant des morceaux entiers du Mont Benacantil, qui atterrirent sur les maisons de la ville. De nombreux défenseurs du château périrent dans cette attaque, cependant les efforts de l'armée française ne furent pas suffisants pour détruire toute la forteresse. Les soldats anglais durent pourtant quitter les lieux, laissant Alicante sous la domination des Bourbons, la dynastie des rois français.

Depuis le XVIIIe siècle, le rôle militaire du château a progressivement diminué. Il ne semble pas avoir joué de rôle pendant l'invasion napoléonienne. >>>

En 1873, il est bombardé, avec la ville, par les cantonalistas de la frégate Numancia.

Le château est un haut lieu de mémoire, connu notamment en tant que prison républicaine contre les nationalistes durant la guerre d'Espagne. On y retient les prisonniers républicains du camp de concentration de Los Almendros, notamment ceux qui n'ont pas pu s'exiler à bord du navire britannique Stanbrook.

Le château tombe après la guerre à l'abandon jusqu'en 1963, quand il est ouvert au public. Des ascenseurs sont installés à l'intérieur de la montagne pour y amener les visiteurs.

Point particulier : La défense « en étage » depuis la construction du Moyen Age jusqu'aux dernières constructions, (rajouts de terrasses avec adaptation des anciennes structures aux armes



modernes. Il est divisé en 3 enceintes : la Torreta (emplacement du château primitif), où se trouve le vieux donjon ; l'enceinte intermédiaire correspond aux dépendances les plus importantes, dont le salon de Philippe II, la cour des armes, etc. ; et l'enceinte inférieure, datant du XVIIIe s., où se trouve le Revellín del Bon Repós. En regardant de près les pierres de la forteresse, vous pourrez y retrouver quelques « signatures » des artisans maçons.

DUO BEAUTÉ
coiffure & esthétique



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

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

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

Le Petit Poisson a 30 ans ! Déjà 30 ans ! Une belle histoire d'amitié

Par Lalie de Boyer d'Eguilles et Hadrien Poisson

Il y a tout juste 30 ans, en 1994, naissait à Roses une petite association, qui avait pour ambition de rassembler les Français et francophones installés dans cette superbe région catalane de l'Alt Empordà. Trente ans plus tard, l'Amicale des Français rayonne toujours, avec ses 450 membres, un local toujours animé, des dizaines d'activités, et bien sûr, la revue emblématique de l'association « Le Petit Poisson ».



Aux origines du Petit Poisson, l'Amicale

L'idée d'un rapprochement entre francophones germe déjà depuis quelques années. Mario, l'un des fondateurs historiques, nommé consul honoraire de France pour la région de Gérone en 1988, joua un rôle déterminant. Chaque année, les Français de la région se retrouvent pour la fête du 14 juillet. Peu à peu, ce rendez-vous convivial a donné envie à certains participants de prolonger ces échanges, de mieux se connaître et de se revoir en dehors de cette seule date symbolique. Ainsi naît l'Amicale, dont Bernadette Potez fut la première Présidente.

Autour d'elle, une poignée de bénévoles et amis motivés par une seule idée : créer un espace de rencontre, de culture et de partage entre Français, francophones et Catalans.

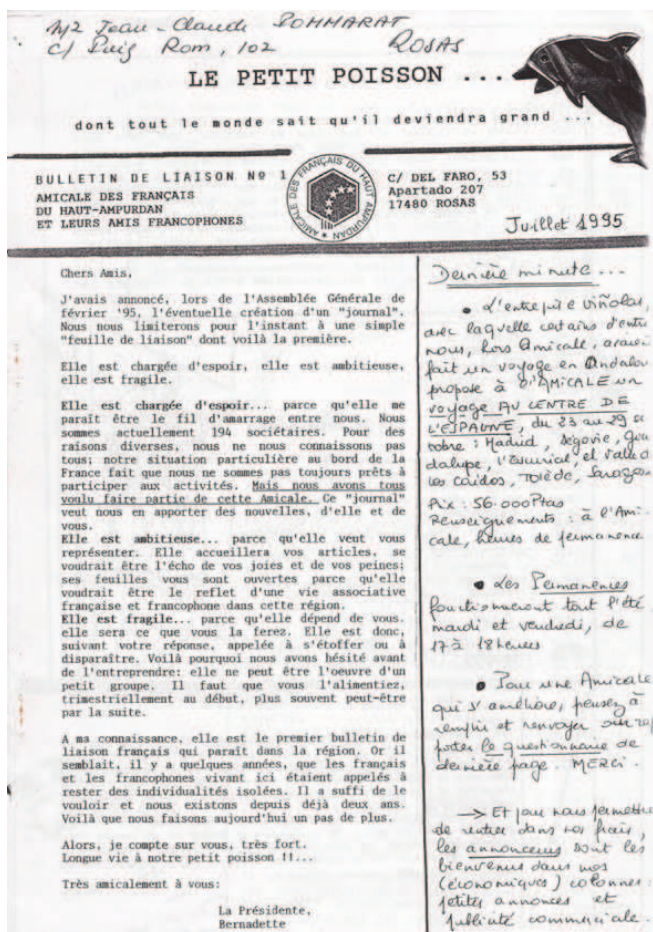
C'est dans cet esprit qu'est née la revue « Le Petit Poisson », un an après l'Amicale.

Les premiers remous du Petit Poisson

C'est Jean-Claude Pommarat qui, dès les premières années, imagine une revue qui serait un lien entre les membres, un espace d'expression, de réflexion, d'humour et d'information.

Le tout premier numéro du Petit Poisson paraît avec la mention : « prochain numéro en octobre probablement ». Le succès, bien qu'insuffisamment reconnu, reste néanmoins bien présent. Au fil du temps, la revue réussit à devenir un lien social, portée par les plumes passionnées de ses rédacteurs bénévoles. Le premier numéro, photocopié en 100 exemplaires, était plié à la main, sur des feuilles A3 agrafées, avec une mise en page artisanale et quelques dessins faits main sur une grande table, glissé dans des enveloppes et distribué dans les boîtes aux lettres ou remis en main propre. Aucun objectif de notoriété ou de rendement : juste l'envie de créer du lien, de faire sourire, de montrer que les Français installés ici pouvaient eux aussi être généreux, simples et agréables.

>>>



Une revue en pleine métamorphose

Avec les années, la revue gagne en ampleur, elle passe à l'impression professionnelle, adopte un logo plus moderne, améliore sa mise en page et propose des contenus toujours plus variés. Aujourd'hui, elle est imprimée à 6 000 exemplaires, 60 fois plus qu'à ses débuts. Son impression a également évolué au fil des années, elle est désormais imprimée sur un papier plus résistant, avec une qualité graphique et photographique digne d'un magazine. Elle s'est professionnalisée, mais reste fidèle à cet esprit d'origine : la passion et la cohésion. Des anecdotes de la vie locale aux hommages, les recettes, les dessins originaux, les reportages historiques, les articles médicaux, les

interviews, les rubriques utiles aux expatriés, le Petit Poisson devient une vraie publication de qualité, que les membres attendent avec impatience. Cette montée en gamme ne s'est jamais faite au détriment de l'esprit d'origine : celui du lien et du partage. Chaque numéro est toujours le fruit d'un travail collectif : des rédacteurs, des correcteurs, des illustrateurs, des photographes bénévoles, mais aussi des fidèles de l'Amicale, qui partagent leurs souvenirs, leurs coups de cœur ou leurs réflexions.

Un immense merci à vous tous qui, depuis 30 ans, faites vivre cette revue et permettez au Petit Poisson de continuer à nager dans des eaux toujours plus riches et chaleureuses.

Alors, joyeux anniversaire, cher Petit Poisson !

Trente ans d'histoire, de visages, de souvenirs, de projets. Trente ans de générosité, de sourires et de repas partagés.

Et comme le disait si bien Jean-Claude dans l'un de ses articles :

« Le plaisir d'écrire n'est rien sans celui de transmettre, de faire sourire et de rassembler. »

Le Petit Poisson continue de nager et il n'est pas prêt de s'arrêter.



CAFE-BOUTIQUE

Là où le shopping rencontre le café.



Avinguda de la republica catalana, 38
17487 Empuriabrava

Notre premier pas à l'Amicale des Français de Roses, une arrivée inoubliable

Par Lalie de Boyer d'Eguilles et Hadrien Poisson

Nous avons rejoint l'Amicale des Français de Roses le mercredi 4 juin 2025, curieux et enthousiastes, sans trop savoir ce que cette aventure allait nous réserver. Dès notre arrivée, le président de l'Amicale nous a accueillis chaleureusement avec une bienveillance qui nous a tout de suite mis à l'aise. Après une visite des lieux et une présentation des nombreuses activités proposées, il a pris le temps de nous expliquer notre rôle au sein de l'association.

Le soir même, lors d'un dîner en petit comité, en compagnie de Gilles, notre maître de stage, nous avons pu créer les premiers liens, partager nos parcours et nos attentes. Une belle entrée en matière, à l'image de tout ce que nous allons vivre les semaines qui allaient suivre.

Nous trouvions tous deux intéressant de participer à certaines activités proposées par l'Amicale, pour en ressentir l'atmosphère et la dynamique. Fortement attirés par le sport, nous avons été invités à rejoindre l'équipe de randonnée durant deux jeudis, à participer à un cours de yoga, et de gym sur la plage. Au cours de ces activités, nous avons pu faire connaissance et échanger avec les responsables des activités et les participants, qui nous ont

toujours très bien accueillis. Discuter avec ces personnes nous a également permis de connaître un peu mieux la baie de Roses, son histoire, et d'avoir des recommandations de lieux à visiter, pour que notre séjour en Espagne soit le plus réussi possible.

Très rapidement, nous avons trouvé notre place au sein de ce grand groupe. Autour d'un café avec Nicole, nous avons défini plus concrètement nos missions, qui se sont révélées aussi riches que variées : tisser des liens avec d'autres associations françaises de la baie de Roses, renforcer la notoriété de l'Amicale, dynamiser la communication notamment via les réseaux sociaux et le compte Instagram de l'Amicale, retracer l'évolution du Petit Poisson à l'occasion de ses 30 ans, ou encore proposer des idées pour l'animation lors de la soirée sur le "Magic".

Tout au long de cette aventure, nos encadrants nous ont accompagnés. Toujours à l'écoute, disponibles, attentifs, ils nous ont guidés dans la découverte de Roses et de l'Amicale, nous conseillant aussi bien sur le plan professionnel que personnel. Ils nous ont permis de découvrir des superbes lieux, des panoramas inoubliables, mais aussi des expériences



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).





inattendues comme un atelier poterie animé par l'un des adhérents de l'association. Et lorsqu'il nous manquait des bâtons de randonnée ou un peu de pain pour un pique-nique, ils étaient là.

Ce lien de confiance s'est renforcé au fil des semaines, notamment lors d'un second dîner en présence de Gilles et de Nadine la responsable des réseaux sociaux de l'Amicale. Dans ces moments de convivialité, les échanges professionnels se mêlaient naturellement aux discussions plus personnelles, tissant une relation à la fois respectueuse et amicale.

Dans le cadre de nos missions, nous avons également travaillé à la rédaction d'argumentaires destinés à des mécènes, dans l'objectif de soutenir financièrement l'organisation de l'événement sur le Magic. Ce projet a pris tout son sens le 23 juin, lors des fêtes de la Saint-Jean, où nous avons eu la chance de participer à cette soirée magique à bord du catamaran. L'ambiance était inoubliable : le vent frais marin, le coucher de soleil doré, la musique live et, pour couronner le tout, un feu d'artifice illuminant la baie de Roses. Nous avons eu la joie d'animer un blind-test à bord du bateau, entre rires, chansons et danses sous les étoiles. Un moment suspendu, que l'on n'est pas prêt d'oublier.

Un épisode marquant de notre mois fut aussi la rencontre avec le consul honoraire français de

Gérone, le 12 juin. Un échange passionnant et formateur, à la suite duquel il a été décidé de lui consacrer une page dans chaque édition du Petit Poisson, soit tous les 3 mois. Nous avons eu l'honneur de rédiger le premier article, guidés par ses précieuses recommandations.

Parallèlement, nous avons collaboré à la rédaction de l'article sur l'anniversaire des 30 ans du Petit Poisson, aux côtés de l'équipe éditoriale de l'Amicale. Une expérience stimulante, menée avec enthousiasme, dans un climat de confiance et d'écoute. Tous, sans exception, nous ont accueillis avec une gentillesse rare. Chaque discussion et chaque rencontre nous ont donné le sentiment d'être à notre place.

Enfin, nous souhaitons adresser un immense merci à nos quatre encadrants, sans qui cette aventure n'aurait jamais été la même. Leur présence bienveillante, leur générosité constante et leur confiance nous ont offert bien plus qu'un simple cadre de stage. Ils ont été pour nous de véritables amis, avec qui nous avons partagé un mois riche en découvertes et en rires. Grâce à eux, nous avons vécu une expérience unique, aussi humaine que professionnelle, que nous n'oublierons jamais.

Alors merci de nous avoir ouvert les portes de l'Amicale et surtout, celles de votre cœur.



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

10 ans de Marche Aquatique Côtière avec l'Amicale

Par Babeth Andrés

Origine de la Marche Aquatique Côtière à l'Amicale

C'est en 2015 que, dans le cadre de l'Amicale, fut lancée l'activité Marche Aquatique à partir d'un constat : les activités de marche et de randonnée étaient suspendues en juillet-août à cause de la chaleur. A plusieurs reprises des adhérents avaient fait part d'un sentiment de manque dans leur vie sociale, car la majorité des activités de l'Amicale était en pause estivale.

La marche dans l'eau apparut ainsi comme un bon substitut pour les marcheurs. Cela s'est révélé exact car dès le premier été, plusieurs dizaines de marcheurs et randonneurs étaient au rendez-vous hebdomadaire, le jeudi matin, sur la plage de Santa Margarida (à cette époque c'était devant l'hôtel Monte Carlo).

On parcourait alors un kilomètre de promenade aquatique en longeant la plage et retour après quelques exercices d'aquagym, chacun à son rythme, les langues allant bon train.

De quoi s'agit-il ?

Le longe-côte est devenu une discipline sportive officielle sous le nom de Marche Aquatique Côtière : le principe est d'évoluer debout dans l'eau, immergé à mi-torse. Cette pratique sportive douce ne nécessite pas un long apprentissage, elle est accessible à un large public. Au fil des années, grâce aux conseils des longeurs/longeuses de l'association municipale de Canet-Accueil, et d'un osthéo-pathe, la pratique a évolué vers une forme plus sportive à l'instar des sections longe cote affiliées à la Fédération Française de Randonnée sans esprit de compétition, en restant ludique. Une séance de Marche Aquatique Côtière, à l'Amicale des Français, dure actuellement environ une heure ; elle comprend des exercices variés qui émaillent un parcours d'environ 2 km le long de la plage : travail des muscles posturaux, cardio-training, synchronisation des mouvements, Chacun participe selon ses capacités. L'émulation est bénéfique. On sort de l'eau dynamisé et fatigué à la fois par l'effet « massage ».



>>>

Où et quand pratiquons-nous ?

Nous avons la chance de disposer à Roses d'un spot exceptionnel pour la pratique de l'activité de Marche Aquatique Côtière, site envié par nombre de clubs voisins ! La plage de Santa Margarida est notre principal site mais nous nous déplaçons aussi à la plage d'Almadrava pendant le mois d'octobre et envisageons d'aller ponctuellement sur d'autres plages comme Port de la Selva prochainement.

En plus de la séance du jeudi et à la demande des participants, une seconde séance hebdomadaire a été mise en place en 2024. Elle a lieu le mardi matin.

Le petit plus à l'Amicale : nous avons la chance d'avoir des « supporters » permanents qui gardent les effets personnels sur la plage pendant nos séances !

L'activité est saisonnière (d'avril à novembre) car elle est en concurrence avec les multiples offres sportives de l'Amicale et il y a une réticence à pratiquer en eau froide. Le mauvais temps (forte houle, risque d'orage) est motif d'annulation ce qui est peu fréquent.

Une activité pour le plus grand nombre

Il n'est pas nécessaire d'être bon nageur puisqu'il s'agit de marcher le long de la côte. Quelques conseils et recommandations aux nouveaux participants lors de la mise à l'eau et c'est parti ! Chacun réalise les exercices selon ses capacités physiques. Il n'y a pas non plus de limite d'âge ; ainsi notre doyenne (83 ans) participe activement aux exercices 2 fois par semaine !

Nous avons accueilli au cours de cette décennie plusieurs personnes aquaphobiques qui ont pu avec courage, et sécurisées par les animatrices et les autres participants vigilants, dominer progressivement leur peur et prendre plaisir à partager ces « moments aquatiques ». Pour les animatrices, c'est la récompense du travail bien fait et un motif de fierté.

Des événements

Traditionnellement, en septembre, nous organisons une marche aquatique nocturne. Elle se déroule sur le site habituel avec un nombre limité de participants et un accompagnement de proximité sur le sable tout au long du parcours. Départ au coucher du soleil et entrée progressive dans l'obscurité. Sensations garanties...

Tout aussi traditionnellement, un vin chaud attend les longeurs/longeuses à l'arrivée et un repas au restaurant clôture cette soirée.

2025 : 10 ans de Marche Aquatique Côtière

Les animatrices ont souhaité marquer le dixième anniversaire de la Marche Aquatique Côtière avec les adhérents. L'Amicale ayant mis ses locaux à disposition pour une soirée festive, une trentaine de membres (nombre hélas limité par les règles légales) sont venus partager une auberge espagnole et une soirée dansante dans une ambiance simple et conviviale.

Ce fut l'occasion de féliciter les fidèles longeuses et longeurs pour leur active participation et leur bonne humeur. Les animatrices ont travaillé avec assiduité pour maintenir, développer et renouveler l'intérêt de l'activité tout au long de ces dix saisons. Elles sont fières de la section bien vivante au sein de l'Amicale

La Marche Aquatique Côtière n'est pas une activité de 3^{ème} âge c'est une véritable activité sportive multi-générationnelle.

Un slogan pourrait en être:

«À la Marche Aquatique Côtière on vient par curiosité, on reste pour l'effort bienfaiteur et on revient avec le sourire.»

Comme l'ensemble des activités de l'Amicale, l'activité est gratuite et les animatrices (et gardiens de sacs) sont bénévoles.

IMPACTE

Mode homme et femme,
prix d'impact

JACK & JONES®

BLEND®

REPLAY

GARCIA

PETROL DENIM



C/ DR. PI I SUNYER, 8 - ROSES

C/ SANT MORI, 9-10, LOCAL 5 - EMPURIABRAVA

Le 14 juillet 2025 de l'Amicale à la citadelle de Roses

Par Nicole Bahers

Cent cinquante adhérents de l'amicale se sont réunis à la citadelle de Roses pour fêter ce 14 juillet 2025 sur le principe de l'auberge espagnole, à savoir que chacun amène un plat, sucré ou salé, que nous partageons. Le buffet regorgeait de mets délicieux et de desserts appétissants, l'Amicale s'était chargée des boissons.

La mairie nous avait prêté le site de la Citadelle, privatisée à notre intention, et de nombreuses personnes ont œuvré pour préparer les tables, les chaises, le buffet. Nous avons assisté à la beauté du coucher de soleil sur les murailles et les vieilles pierres. Un souper magique, dans ces lieux chargés d'histoire.

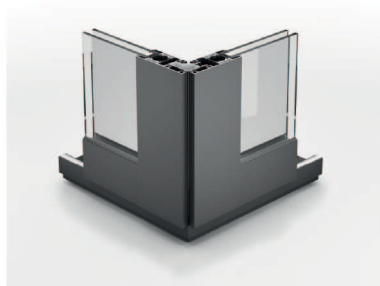
Le Consul honoraire, retenu à Barcelone par ses obligations, avait rédigé un discours que Christian a lu, rappelant les socles de notre amitié franco-espagnole et notre Président a exprimé sa joie de nous voir tous rassemblés.

L'occasion de retrouver des copains, de prendre des nouvelles les uns des autres, de faire la connaissance d'enfants et de petits-enfants, et surtout, d'engager des conversations dans un autre cadre que celles de nos activités habituelles.

Après une Marseillaise émouvante dans ce lieu, tous à l'apéro et au buffet, avant d'entamer une soirée dansante animée par un chanteur-pianiste. Jerks, rocks endiablés ont séduit les danseurs jusqu'à minuit, heure à laquelle la Citadelle doit fermer.

Bravo pour cette belle soirée, chaleureuse et animée, que vous pouvez retrouver sur les photos qui suivent.





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

La pétanque à l'Amicale

Par Patricia Homo

La pétanque à l'Amicale : des parties sous le soleil, entre rires et belles rencontres.

Roses, charmante ville de la Costa Brava, n'est pas seulement célèbre pour ses plages dorées et ses couchers de soleil sur la Méditerranée. C'est aussi le théâtre de moments simples et joyeux, comme ceux offerts par les parties de pétanque qui animent les après-midis ensoleillés.

Dans une ambiance décontractée, sur un terrain improvisé ou bien connu des habitués, les boules s'entrechoquent au rythme des éclats de rire. Ici, la convivialité est reine. Tous se retrouvent autour du cochonnet, partageant un moment hors du temps, le sourire aux lèvres.

Chaque partie est une nouvelle aventure : on y vient pour jouer, mais on repart souvent avec de nouveaux amis. La pétanque avec l'amicale de la baie de Roses, c'est avant tout une belle rencontre humaine, où le score importe moins que l'ambiance. Les participants, toujours au top, apportent leur bonne humeur et leur fair-play, transformant ce simple jeu en véritable fête du vivre-ensemble.

À l'Amicale, la pétanque n'est pas qu'un jeu : c'est un art de vivre.

Alors, venez nous rejoindre le samedi après-midi, et inscrivez-vous sur le groupe « Whatsapp pétanque » pour être informés du lieu et heure de rendez-vous.



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

La soirée du 23 juin sur le Catamaran « le Magic »

Par Lalie de Boyer d'Eguilles et Hadrien Poisson

Pour célébrer les 30 ans du Petit Poisson en bonne et due forme, les adhérents de l'association ont été conviés à partager une soirée sous le signe de l'amitié et de la convivialité, sur un catamaran, le Magic, privatisé pour l'événement.

Plus de cent convives se sont réunis le lundi 23 juin pour célébrer cet anniversaire. Merci à nos deux mécènes, **Tot énergies** et **Jean Renov** qui ont contribué au financement de cette soirée.

Après s'être tous réunis sur le port de Roses et avoir partagé la joie de revoir certains visages familiers, l'équipe est montée à bord du Magic.

La sortie en mer a débuté par un discours de Christian, notre président et sur son vœu de préparer le prochain président de l'association.

Les adhérents ont fait connaissance, et discuté autour de blagues et d'anecdotes. Cette année la présence des enfants, des petits enfants et des stagiaires à bord a donné un air de renouveau.

Entre les danses festives, les sourires, et les toasts portés, la fête battait son plein. L'animation par un guitariste et un accordéoniste du groupe Mar a mis une ambiance conviviale et chaleureuse tout au long de cette soirée. Le blind test sur le thème des années 60-80, proposé par Lalie et Hadrien, les stagiaires de l'Amicale, a réveillé le côté joueur et compétitif des participants. Le jeu a connu un vif succès et a été très animé.

La soirée s'est terminée avec le partage très attendu d'une coupe de Cava et d'une part de Coca, le gâteau traditionnel de la Saint Jean. A 23 heures, nous avons admiré, depuis le bateau, la baie de Roses illuminée et son feu d'artifice. Sur le chemin du retour, l'équipe gagnante du blind test a reçu sa récompense et les musiciens nous ont fait chanter. Une fois le Magic à quai, une idée générale flottait dans l'air : à quand la prochaine soirée !

Bravo et merci à tous pour cette belle soirée conviviale et animée, comme nous les aimons tant à l'Amicale.



>>>



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

Membre du Groupement des Ostéopathes de France

Membre de la Fédération Européenne des Ostéopathes

Miembro del Registro de los Osteopatas de España

Référent international de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie

Traitement du bébé au Sénior

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

Spécialisé en Ostéopathie Énergétique (AFOE)

Spécialisé en Pédiatrie

Spécialisé en Immunologie (Immunostéo)



Consultations au cabinet sur rendez-vous téléphonique :

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

Ouvert toute l'année

Téléphone : (0034) 666 154 883

(0033) 6 18 64 08 27

steve.jund@yahoo.es

Tarif : 60€ la consultation

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



Le tournoi de padel du 16 juin 2025

Par Lionel Chappaz

Le tournoi annuel de padel de l'Amicale s'est déroulé le mercredi 16 juin 2025 à partir de 9h30 par une belle matinée ensoleillée.

Le lieu des rencontres était le club de tennis padel de Rosas.

16 personnes dont 3 femmes étaient présentes. Il s'agit d'un tournoi dit "à l'américaine".

Les membres de chaque équipe sont tirés au sort et sont changés à chaque match.

Cela permet un équilibrage des niveaux.

Les matchs durent 15 minutes et les scores sont reportés sur la table de marque et crédités à chacun des membres des équipes.

À la fin, les crédits sont ajoutés et cela permet de classer les joueurs de manière individuelle.

Le club de tennis padel de Rosas s'est occupé de l'organisation des matchs.

Il nous a ensuite gentiment proposé, en fin de tournoi, une boisson et quelques tapas.

Le résultat du tournoi :

1er : Lionel Chappaz

2ème : Michel Couderc

3ème : Pere Bahi (invité exceptionnel)

1ère femme : Hélène Roig

Les lauréats ont reçu une médaille, une casquette de l'Amicale et une bouteille de cava.

Le club leur a offert des poignets en éponge et à tous les participants un petit sac de rangement.

Les participants ont été satisfaits de leur prestation et tout s'est bien déroulé dans la convivialité et un peu d'adversité quand même. Ils sont tous prêts à réitérer l'expérience.

Le soir, nous nous sommes retrouvés, avec les conjoints(e)s, au restaurant Mas Palou afin de parfaire cette journée.

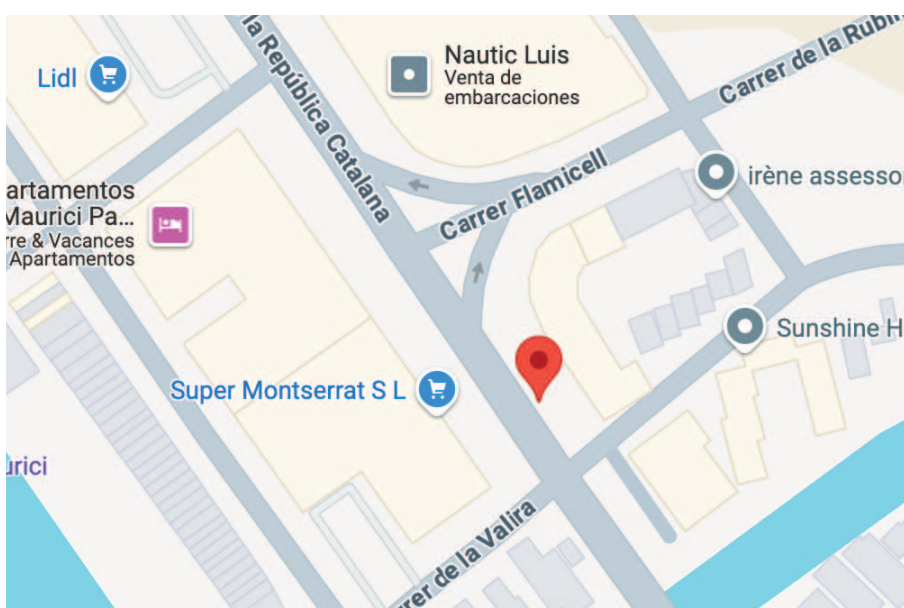
La prestation hôtelière a été très bien accueillie et nous nous sommes tous régalés dans la bonne humeur.

À l'année prochaine pour une nouvelle édition.



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

Les marches du mercredi: « ça marche ! »

Par Francis Andrès

Avec la coupure de l'été, il est temps maintenant de faire un petit bilan de ces six premiers mois d'activité. Comme chaque année, les adhérents de notre Amicale ont répondu présents en nombre chaque mercredi. Malgré une météo de printemps peu favorable, nous étions 10 à 35 à parcourir les chemins pédestres de notre belle région de l'Emporda. Et comme chaque année, de nouveaux circuits sont venus s'ajouter à la liste de nos itinéraires : balade autour du village de Sant Llorenç de la Muga, découverte des collines autour de l'observatoire de Cadaquès, trajet au pied des collines de Mas Palou. Pour les nombreux nouveaux venus, nos trajets habituels sont variés: bord de mer, collines, lacs, visite de villages. Enfin quand le temps capricieux le permettait, nos traditionnels pique-niques type auberge espagnole regroupaient anciens et nouveaux autour de grandes tables conviviales.

Un grand merci à Gilles et Philippe qui ont animé les marches pendant mes absences hivernales. Les marches ont lieu chaque mercredi matin, toute l'année (sauf période de grande chaleur et pause de Noël). Trajets faciles, 2h max, peu de dénivelé.

Venez nous rejoindre début septembre .



>>>

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

COURTIER EN ASSURANCES

Orientation client :

Nous étudions vos besoins en matière d'assurance

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

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

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

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez



DUÑACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Experts à vos côtés

Qualification

Expérience

Accueil personnalisé

Proximité

Support après-vente

**Courtiers
indépendants**

Simplifiez, groupez, confiez,
vous y gagnerez

c/ Sant Mori, 14
E - 17487 EMPURIABRAVA
Castelló d'Empúries
Tel. (+34) 972 450 430
Fax (+34) 972 452 674

E-mail: broker@dunach.com

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

Web: www.dunach.com

Experts à vos côtés

35 animateurs : QUI FAIT QUOI ?



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



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



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



Nadine
Site facebook



Colinne
Dessin / danse en ligne



Jean Michel
Golf



Christian
Smartphone / petit poisson / Atelier d'écritures



Gilles
activités culturelles / marche



Lionel
Padel



Sophie
Chant



Georges
VTT/VTC



Geneviève
Aquagym/ Bowling



Mario
Activités culturelles



Babeth
Marche aquatique



Florence
Marche aquatique/ bibliothèque



Béatrice
Couture



Jeanine
Randonnée



Jacques
Site facebook



Cathy
Randonnée



Nicole
Randonnée



Gino
Randonnée



Dominique
Cuisinier de la paella



Annie
Conférence



Francis
Marche/jeux de carte



XXXX
Gym douce



Nicole
Petit Poisson



Jacky
Cuisinier de la paella



Michel
Vélo de route



Patricia
Pétanque / danse en ligne



Jean Marie
Marche nordique



Sylvie
Publications hebdomadaires -Site WEB



Sylviane
Site WEB



Christine
Peinture



Sylvia
Cours d'espagnol



Pilar
Conversation espagnol



José Antonio
Immersion en espagnol



Dominique
Yoga



Marie Claude
Yoga

PUBLICATION

> L'Amicale vous propose un certain nombre d'activités hebdomadaires

Référez-vous à chacun des groupes WhatsApp et vérifiez la veille si l'activité a bien lieu



Marche nordique /
Marche aquatique /
Conversation en
espagnol / Atelier
d'écriture

Marche aquatique /
Randonnées /
Peinture / immersion
en espagnol

Pétanque
Dessin

01
Lundi

02
Mardi

03
Mercredi

04
Jeudi

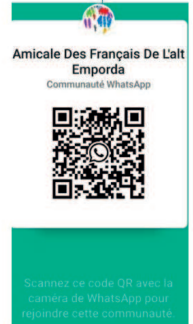
05
Vendredi

06
Samedi

Aquagym / Padel /
Cours d'espagnol /
Yoga / Smartphone /
Vélo de route

Marche / Padel /
Golf / Bowling /
Chant / Couture

VTT_VTC / Jeux de
carte /
Bibliothèque / Gym
douce



PAGE
FACEBOOK



SITE WEB

1



Coiffure et Esthétique



EDIFICIO BAHIA III
AVINGUDA D'EUROPA
EMPURIABRAVA



0034 606 880 314
Ouvert de lundi à samedi



La page du Consul

Par François-Xavier Pujol de Salas

Des missions essentielles au service des Français

Relais indispensable pour les Français installés ou de passage dans la région, le Consulat de France à Gérone œuvre au quotidien pour accompagner, protéger et servir ces derniers. Ses missions sont multiples et souvent vitales : remise de cartes d'identité ou de passeports, légalisation de documents, accompagnement des familles en cas de décès ou d'accident, médiation avec les autorités locales, ou encore mise en place d'un soutien psychologique en cas de situation critique.

Le consulat n'est pas une simple antenne administrative : il est un point d'appui pour tous les Français à l'étranger, dans les bons comme dans les mauvais moments.

Un consulat à taille humaine, ouvert et chaleureux

Mais ce qui distingue le consulat de Gérone, c'est bien plus que son efficacité administrative. C'est son ouverture d'esprit, son humanité, et une volonté de casser les codes. On y vient parfois avec des demandes qui n'ont, (disons-le franchement), rien à voir avec ses missions... et pourtant, l'équipe fait toujours son possible pour répondre, conseiller, orienter, même quand les personnes concernées ne sont pas françaises.

Le consul, fidèle à son approche humaine, n'hésite pas à accueillir des stagiaires et à créer un climat d'écoute et de bienveillance, y compris face à des situations parfois sensibles. Car oui, certains viennent au consulat dans des contextes de grande détresse, de menace ou de conflits. Et chaque fois, la porte reste ouverte, dans les limites de ce qui est possible.

Et si vous vous inscriviez au registre consulaire ?

Saviez-vous que vous pouvez vous inscrire gratuitement au registre consulaire ? Peu de gens le savent, à peine 10 % des Français de la région sont inscrits. Pourtant, cette démarche simple peut s'avérer très utile.

L'inscription permet au consulat de mieux vous connaître, de vous contacter plus facilement en cas de situation exceptionnelle, et d'avoir un lien avec vos proches en cas de problème grave. Elle n'engage à rien, n'est pas intrusive, et peut faciliter bien des démarches si un jour un événement imprévu survient.

Même si vous résidez moins de 6 mois par an ici, ou si vous ne vous sentez pas "concerné", cela peut valoir le coup d'y penser. On ne s'attend jamais à avoir besoin d'un coup de main... jusqu'au jour où c'est le cas. Et là, être inscrit peut vraiment faire la différence.



Alors, n'attendez plus !

Contacts :

Instagram : @consulgirona

Téléphone : +34 972 66 63 31

Email : gerone@agenceconsulaire.fr

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



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

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
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



Première visite de Madame la Consule générale à Roses

Par Nicole Bahers

Madame Azar Agah-Ducrocq, nommée consule générale de la circonscription de Catalogne, des îles Baléares et de l'Aragon en septembre 2024, est venue rencontrer les autorités locales et les représentants de la communauté française le 2 juillet 2025 à Roses.

Cette journée, organisée par François-Xavier Pujol de Salas, consul honoraire, a commencé par la visite de l'usine Zodiac à Palau, et a été suivie d'une réception organisée par Monsieur le Maire de Roses au Castell de la Trinitat. Ce fut l'occasion d'un moment d'échanges et de partage dans une ambiance chaleureuse entre les autorités espagnoles et françaises, les représentants de l'entreprise Zodiac-Milpro, et une délégation de l'Amicale.

A l'occasion de son discours, Madame la Consule a salué la richesse des liens qui unissent la France et la Catalogne, dans les domaines culturels, éducatifs, économiques et transfrontaliers, qu'elle souhaite continuer à approfondir. Elle a rappelé son engagement en faveur d'un service de qualité et de proximité ainsi que son objectif de mener des projets concrets en faveur des citoyens français. Dès l'après-midi, elle a reçu des compatriotes à la Maison de la France à Roses pour les aider à régler leurs problèmes administratifs.

Nous remercions chaleureusement les autorités consulaires et Monsieur le Maire de Roses de nous avoir associés à cette journée riche en rencontres et en projets.



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.

BOULANGERIE FRANCAISE

By Bistronic

NOS PAINS MAISON

Baguette Catalane - pains aux céréales - sportif - grand épaûtres - olives...
Tous nos pains sont façonnés et cuit sur place préparés avec des farines Bio et de meules en pierre ainsi que tradition française.



LE SNACKING

En fonction des saisons nous vous proposons une gamme de snacking à emporter ou à déguster sur place.

Tarte salées, bocadillos, hot-dog...



A découvrir sur place notre gamme de pâtisseries maison et nos chocolats (praliné et ganache).

OUVERT TOUTE L'ANNEE

Avenguda Castello d'Empuries N°23 - 17487 EMPURIABRAVA

TEL : 647.73.48.46

Site internet : bistronic.es

Le Trek au Maroc

Par Nicole Bahers et Monia Goby

120 km en 8 jours, 60 heures de marche, 5 000 mètres de dénivelé positif et autant en négatif

Dix participants - sept femmes et trois hommes - se sont lancés dans une aventure hors du commun à travers l'Anti-Atlas marocain. Organisé par Cathy depuis l'Espagne et pris en main localement par Mustapha et son équipe - Mohammed, Abdul et le cuisinier Lahsen - ce trek de 110 km en 8 jours de marche a été aussi exigeant que profondément humain.

Jour 1 – 23 mars : Départ et installation à Souk El Khemis

Le groupe s'est envolé vers Agadir, accueilli à l'aéroport par Mustapha. Après un bref passage à la banque et l'achat de cartes SIM, nous roulons vers Souk El Khemis, point de départ du trek. L'ambiance est joyeuse mais teintée d'inquiétude pour certains, notamment à cause de blessures récentes. Le premier dîner cuisiné par Lahsen - soupe de semoule, tajine de poulet et fraises - donne le ton : convivialité et simplicité. La nuit est courte et inconfortable pour la plupart.

Jour 2 – 24 mars : Souk El Khemis – Targa N'Touchka (15 km, +781 m)

C'est la première vraie journée de marche. Mustapha impose un rythme adapté aux plus lents, pour préserver la cohésion du groupe. À

travers des champs adossés au grand plateau de l'Atlas, cultivés par des femmes courbées sous le poids du fourrage et des villages désertiques, chacun découvre le Maroc rural. La fatigue se fait vite sentir et l'arrivée au gîte, après 8 heures de marche, est un soulagement. Le confort reste sommaire, 3 chambres avec des matelas bien fermes, pour ne pas dire carrément durs, posés au sol, mais l'accueil est chaleureux. Certains préfèrent installer leur tente dans le jardin.

Jour 3 – 25 mars : Targa N'Touchka – Tagdicht (14 km, +894 m)

La journée est marquée par la traversée d'une gorge, plusieurs gués, et une oasis. Une discussion animée naît autour du dilemme "marcher pieds nus ou mouiller ses chaussures". Nous rencontrons une dame et son âne, qui suit le même chemin que nous : le choc des cultures. Dans un village, nous trouvons une coopérative de femmes qui fabriquent l'Amlou, la pâte à tartiner marocaine, à base d'amandes, huile d'argan et miel. Beau moment de partage avec ces femmes qui voient très peu de touristes et sont contentes de nous faire goûter (et de nous vendre!!) leur production. Le bivouac du soir est monté dans un village presque désert. Le seul habitant présent nous fait visiter son moulin, son pressoir, sa maison sommaire et enfu-



>>>



mée, dirons-nous. Chacun installe sa tente après avoir retiré les cailloux. La dynamique de groupe est bien installée, entre rires et entraide.

Jour 4 – 26 mars : Tagdicht – Aguerd Ouzou (12,3 km, +1000 m)

Après le passage d'un col, une descente très raide demande attention et solidarité. Tout le groupe est hyper concentré pour ne pas déboiler les 200 m de ce couloir vertigineux. Le village d'Anzi offre une vue splendide. La journée se termine par un bivouac improvisé, faute d'hôte disponible. Les guides montent les tentes nomades (raïmas) : l'une sert de cuisine, l'autre de salle à manger et de dortoir pour l'équipe. Lahsen dispose de 3 feux, de 2 bouteilles de gaz, des plats à tajine, des bassines, de la vaisselle, d'une quantité astronomique de nourriture. Tout le matériel, y compris nos sacs, nos tentes, les matelas, doit être chargé dans et sur le Toyota. L'organisation est rodée.

Jour 5 – 27 mars : Aguerd Ouzou – Ait Iften (12 km, +395 m)

La matinée est plus tranquille, avec une montée douce à travers des cultures en terrasses jusqu'au col à 1500 m. L'arrivée à Ait Iften permet une vraie pause. Un repas frais et léger est servi, et les participants savourent un café accompagné de chocolat rare dans le trek (nous avons dévalisé la seule boutique du village). L'après-midi est consacrée à la visite du village fortifié. Les soirées s'organisent désormais autour de jeux de cartes, emmitoufflés dans les couvertures.

Jour 6 – 28 mars : Ascension du Djebel Lekst (11 km, +1122 m, -1466 m)

C'est l'étape reine du trek : l'ascension du Djebel Lekst, culminant à 2 368 m, le deuxième plus haut sommet de la région de Soussse. Le groupe affronte une journée exigeante entre montées raides et descentes techniques. La fin de la journée se termine en 4X4 pour certains randonneurs qui complètent le trek par une expérience inédite : 11 personnes dans un Toyota sur des routes escarpées. Tous se retrouvent dans un camping équipé d'une piscine et de douches chaudes : un luxe inattendu. Les tentes sont montées, le réconfort est total. Nous mangeons assis autour des tables du camping : c'est bon de manger assis sur des chaises !!! Les derniers jours, tout le monde avait plus ou moins mal aux genoux le soir, et manger assis par terre devenait une gageure : tout a été essayé, manger à plat ventre, sur le côté, debout !!!!

Jour 7 – 29 mars : Tafraout et rochers peints

Après une courte montée, nous atteignons Tafraout, ville plus moderne. Chacun flâne dans >>>



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

URGÈNCIES:
629 78 65 79

veterinaris@clinicagomis.com
www.clinicagomis.com



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

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



les souks, achète souvenirs et produits locaux. Des poulets attendent d'être achetés dans des boucheries réfrigérées : compte tenu de la sécheresse qui sévit, il y a eu moins de naissance d'agneaux et leur abattage, pour fêter la fin du Ramadan, est interdit. Le pique-nique se fait sous un grand arbre, suivi d'une sieste bien méritée. L'après-midi, une courte marche mène au site étonnant des rochers peints par l'artiste belge Jean Véraeme. Certains y retournent après l'installation du bivouac pour profiter du coucher du soleil.

Jour 8 – 30 mars : Rochers peints – Plateau Tasseriret (15,5 km, +766 m)

La journée commence doucement, avec une pause devant les rochers colorés. L'artiste a

étalé 18 tonnes de peinture. On ne peut pas dire que ce soit très beau, plutôt étonnant et spectaculaire. Puis, une longue montée sous la chaleur éprouve le groupe. Quand nous trouvons un puits ou une fontaine, nous mouillons nos casquettes et nos cheveux, un peu de fraîcheur, ça fait du bien, mais cela sèche très vite. La gestion de l'eau devient cruciale et le partage s'impose. Le bivouac du soir, autorisé par le chef du village, est installé sur un plateau avec vue panoramique.

Jour 9 – 31 mars : Tasseriret – Gorges d'Ait Mansour – Gdouret (12,7 km)

La traversée du plateau est agréable, ça repose un peu les mollets de marcher sur du plat. À l'arrivée au village, la fin du ramadan est célébrée : femmes et enfants sortent enfin, parés de leurs plus beaux habits. L'échange avec les locaux est joyeux et émouvant. Le trek se termine dans les gorges d'Ait Mansour, cadre superbe évoquant le Far West. La dernière nuit se passe dans une maison au fond du canyon, avec lits et douches chaudes. Soirée festive sur la terrasse autour de jeux et rires avec les guides.

Jour 10 – 1er avril : Retour à Agadir

Le minibus ramène le groupe vers Agadir, sans Mustapha, parti rejoindre un groupe pour une retraite spirituelle dans le désert, avec un arrêt dans une maison-musée berbère. Accueillis par un hôte musicien, les participants découvrent des objets traditionnels et goûtent une nouvelle fois le thé local. L'émotion monte lors de la séparation avec les guides. À Agadir, nous retrouvons le confort moderne : hôtel, Wi-Fi, douches et promenade en bord de mer pour célébrer la fin du trek.





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

 +34 680 233 717

 info@totenergies.com
narcistorrent@outlook.com

 +34 649 35 89 56

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



Jour 11 – 2 avril : Détente à Agadir

Cette journée libre est consacrée aux derniers achats et à la détente. Une partie du groupe visite le musée berbère, tandis que d'autres profitent d'une séance de hammam traditionnel. Massages douloureux mais salvateurs, fous rires et relaxation sont au programme. Le soir, un dîner dans un bon restaurant, avec du vin, clôt cette aventure en beauté.

Jour 12 – 3 avril : Retour en France

Dernières promenades ou visites avant le départ. Un taxi nous conduit à l'aéroport où nous prenons une dernière photo du groupe, désormais propre, reposé, et transformé par l'expérience. De retour à Perpignan, chacun retrouve ses repères, entre maison, famille... et chat !

Conclusion : un trek au-delà de la randonnée

Ce voyage a été bien plus qu'un effort sportif : c'était un défi personnel et collectif. Il a fallu puiser dans ses ressources physiques pour marcher chaque jour malgré les douleurs, mais aussi sa bienveillance pour maintenir la cohésion du groupe. L'inconfort, le manque d'hygiène, les nuits froides et les repas à même le sol ont été autant d'épreuves que de révélations. Mais une ambiance joyeuse était toujours présente, avec des fous rires, et des moments épiques, mais je ne peux pas en raconter plus : « ce qui se passe dans le trek reste dans le trek »

Le Maroc, à travers ses montagnes, ses habitants berbères, éleveurs et agriculteurs, ses contrastes, a offert un cadre puissant pour cette aventure humaine inoubliable.



bistró MONTSERRAT

Profitez avec nous de la cuisine
méditerranéenne!

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



grande terrasse

RÉSERVATIONS 972 45 29 80

Carrer Sant Mori, 1 - Empuriabrava - Girona

www.restaurantbistromontserrat.com



ENGEL & VÖLKERS



E&V ID W-02WPM4 1.490.000 €
Nouvelle construction au canal large, 12.50 m d'amarre.



E&V ID W-030044 599.000 €
Maison avec 16x5m pour voiliers.



E&V ID W-0464TJ 689.000 €
Maison avec grand potentiel près du canal principal-Empuriabrava.



E&V ID W-030Q9Z 475.000 €
Maison moderne avec amarre 8x3 mts proche sortie mer.



E&V ID W-02Z1QR 1.950.000 €
Terrain de 1.500 m² avec maison en bord de canal.



E&V ID W-02WWL8 1.450.000 €
Impressionnante Villa Neuve sur le Large Canal.



E&V ID W-030FVG 790.000 €
Villa avec licence touristique en bord de port à Empuriabrava.



E&V ID W-0465IA 140.000 €
À rénover entièrement - Appartement deux chambres proche plage et commerces..



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 690.000 €
Villa individuelle au Golf de Perelada.



E&V ID W-0465LX 1.500.000 €
Maison design près de la mer à El Port de la Selva.

L'agence immobilière de référence

EMPURIABRAVA

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

PERALADA - LLANÇÀ

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

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-030F1P 235.000 €
Appartement à Canyelles entièrement rénové, avec licence touristique.



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-02ZYPS 790.000 €
Maison avec licence touristique, vue imprenable, piscine et garage à Roses.



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 3.000.000 €
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-030S3H 2.700.000 €
Ferme de luxe dans l'Alt Empordà.



E&V ID W-02Y84H 1.295.000 €
Maison à El Port de la Selva.

L'agence immobilière exclusive

ROSES

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

CADAQUÉS

+34 972 1112 66 | cadaques@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/roses-costabranord
Ses Galeries, Cadaqués.

Et pourquoi pas?

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

Une atmosphère dynamique émane de ce bureau moderne, où le soleil entre par de grandes baies vitrées. Une machine à café trône sur un meuble, juste à côté d'un micro-onde et d'un mini frigo, quelques plantes vertes agrémentent le décor. Ce bureau bien aménagé, décoré à son image, Claire a parfois l'impression d'y être née. Depuis bien des années elle y passe les trois quarts de son temps. A quarante ans passés, elle est divorcée depuis longtemps. Son mari ne supportait pas de passer après son travail. Et, depuis le départ de son fils qui suit des études longues, elle vit seule. La sédentarité, le manque de sport, ont fait que la cellulite s'est installée, que son visage s'est empâté, que ses seins fatigués n'attirent plus le regard de personne. Elle s'est peu à peu persuadée qu'elle finira sa vie seule. Alors autant travailler, non ? Mais depuis quelques temps, avec les inondations, la sécheresse et pire encore, elle n'y arrive plus.

Elle n'a cure des rayons de soleil qui inondent la pièce. Le coude appuyé sur son bureau, les mains enserrant la tête, concentrée sur un gros dossier, elle doit trouver une faille, argumenter, avant de présenter ce sinistre, comme tant d'autres, lundi lors de la réunion. Une pile de dossiers qui doivent partir chez l'avocat de la Compagnie, avec l'approbation de la Direction.

Les litiges, les divergences, les différends, c'est ça son quotidien. Lourdes responsabilités qui tiennent son esprit sans cesse en ébullition. La pression, le stress, sont le lot de chaque jour. Un collègue passe la tête dans l'entrebâillement de la porte « Tiens, c'est urgent » et dépose négligemment 5 nouveaux sinistres à problèmes.

Elle est payée pour payer le moins possible, faire son boulot sans laisser de place à la bienveillance, à son cœur. Ne pas tendre la main aux « naufragés ». C'est parfois dur, très très dur.

Il se fait tard, sa tête ne répond plus assez bien. Il vaut mieux qu'elle rentre, elle étudiera les dossiers ce soir, plus sereinement. Elle remplit un carton, la soirée sera bien occupée.

Le carton sous le bras, le sac en bandoulière, elle retrouve son appartement, un superbe penthouse de 150 m², mais impersonnel, sans âme. Machinalement, elle enlève ses chaussures à talons, dépose ses clés à l'entrée, se débarrasse de sa veste et se dirige

vers la cuisine. Même le frigo est vide... le découragement l'assaille, pas le temps de faire les courses et de toute façon tout est fermé à cette heure. Heureusement elle se reprend : son boulot c'est tout ce qu'elle a !

Deux œufs feront l'affaire. C'est triste de manger seule, dans cet appartement sans âme. La nostalgie l'envahit à nouveau. Elle voulait vivre sa vie, recevoir, faire la fête de temps en temps... Emma, sa seule amie, mais qu'elle ne voit presque plus, le lui répétait pourtant : « un peu de yoga te permettrait de reconnecter ton corps et ton esprit ».

Son portable sonne : c'est son fils qui l'appelle ! impossible de venir ce week-end, trop de révisions, la première année de médecine est éliminatoire... il faut qu'il s'accroche.

Un grand soupir et elle se laisse glisser sur la moquette, entourée de ses dossiers. Elle s'y replonge. La musique de Schubert l'apaise bien qu'elle n'y soit pas attentive. C'est juste une musique de fond, un doux bruit pour son esprit surchauffé. Quelques dossiers sont « bouclés » c'est suffisant pour ce soir. La fatigue la gagne de nouveau. Elle baille, s'étire. Va te coucher Claire, lui murmure la petite voix de sa conscience. Demain il fera jour.

Elle pense à une philosophie de Sénèque : « pendant que l'on attend de vivre, la vie passe » Quelques respirations profondes, comme le lui a appris Emma, viendront peut-être lui apporter le repos. Elle est épuisée. Les bras de Morphée l'accueillent enfin pour un sommeil salvateur et onirique.

* * *

Le lendemain matin, après un café rapide, elle saute dans sa voiture, mal réveillée. Comme toujours elle veut arriver au bureau avant les autres. La tête déjà obnubilée par le dossier qu'elle va présenter à la Direction Générale, elle se repasse les arguments qu'elle connaît pourtant par cœur, cherche la faille en sachant qu'il n'y en a pas, et se remémore le moindre élément. Trop absorbée, elle longe la corniche sans voir les beautés du site ; comme chaque matin, elle joue avec les limitations de vitesse pour gagner la minute qui, croit-elle, va lui sauver sa journée. Presque parvenue au Vieux Port, elle tourne à fond de train dans le Boulevard de la Corderie ; un camion poubelle est arrêté, les ouvriers discutent entre eux, ça l'énerve et elle

>>>

double avec un coup de klaxon rageur. Elle ne prend pas garde au passage clouté ni au piéton les bras chargés qui est en train de traverser, le portable à l'oreille. Et tout à coup ce terrible choc et ce corps au sol et tous ces livres éparpillés. Claire sort précipitamment de sa voiture ; paniquée, bouleversée, elle s'agenouille près de l'homme qui tente de se relever.

-Oh Mon Dieu ! Vous êtes blessé ?

-Merde, vous savez ce que c'est un passage clouté ? Ma jambe !

Déjà se forme un attroupement avec tous ces regards qui l'observent, l'accusent, et la jugent.

L'ambulance arrive bientôt, et le personnel soignant émet rapidement un diagnostic « Rien de très grave » qui la soulage un peu. Le blessé est transporté dans l'ambulance qui démarre aussitôt.

Pendant ce temps, la Police interroge Claire qui demande aux agents :

-Où est-ce qu'il a été emmené ?

-A l'hôpital Nord, bien sûr.

* * *

Claire a un mal fou à trouver une place sur le parking de l'hôpital.

Un sentiment étrange s'empare d'elle : l'impression d'avoir perdu pied ? Un SMS pour prévenir sa hiérarchie, la réunion n'aura pas lieu. Elle n'a jamais fait ça.

Dans la salle d'attente, les messages sur son portable ne parviennent pas à la sortir de cette étrange torpeur. L'attente lui paraît interminable quand un médecin s'avance vers elle.

Bonjour, vous êtes de la famille de Mr Gabriel Fauré ? Claire hésite à répondre.

Non, en fait c'est moi qui l'ai renversé.

La réponse paraît suffisante au médecin pour qu'il poursuive :

Il a deux fractures, une au poignet et l'autre -plus importante- au tibia, et deux côtes cassées. Il s'en tire plutôt bien, d'ailleurs il sortira très vite. Vous pourrez le voir d'ici un moment.

Elle se demande ce qu'elle fait là, loin de l'urgence que son téléphone lui rappelle en permanence. A présent elle hésite devant la chambre 709, puis se décide à toquer.

A travers la porte elle entend une voix faible : Entrez !

Il est allongé, la jambe et le poignet plâtrés. Il la regarde et a l'air à peine surpris. Le regard bleu et les mèches blondes du blessé semblent s'amuser de son embarras.

>>>

La Fleca del Mercat

· PANADERIA FRANCESA ·



Mardi à samedi 7h à 14h et 16h à 20h

Dimanche 7h à 14h - Lundi fermé

Roses



Je m'appelle Claire, c'est moi qui... je voulais m'assurer que vous alliez bien.

Je vais bien, aussi bien qu'on peut aller dans ce cas.

Je suis confuse, désolée, pardonnez-moi. J'étais absorbée, le boulot...

Laissez-moi deviner. Un truc qui ne pouvait pas attendre ?

La colère et la rancune semblent n'avoir aucune prise sur cet homme.

C'est ridicule, dit comme ça, n'est-ce pas ?

Oui, mais moi aussi j'ai connu ça, dans une autre vie... maintenant je suis libraire.

Je me souviens de tous vos bouquins éparpillés, je les ai ramassés et vous les rapporterai. On se reverra donc ? Un de ces jours, certainement.

Pour l'instant elle a rendez-vous au siège de sa société. En franchissant les portes de l'agence la tension est palpable, sur le sourire figé de l'hôtesse d'accueil, et aussi dans le regard de ses collaborateurs.

Tout va bien ?

Je crois que le boss veut vous voir ...

Claire inconsciemment, confusément, espère quelque part que l'horizon va s'éclaircir.

Bonjour Monsieur, vous avez eu mon message au sujet de l'accident ?

Vous me plantez, vous m'avez, intentionnellement, mis dans une position délicate et vous osez me parler de vos problèmes ? Dois-je vous rappeler la règle ici ? Dans la situation que vous occupez, il n'y a rien de plus important que votre boulot !

Mais Claire n'écoute plus, elle connaît le discours par cœur pour l'avoir elle-même distillé à ses équipes. Son esprit est ailleurs, entre les murs blancs d'une chambre d'hôpital. Elle pose une journée de congé et rentre chez elle.

* * *

Elle n'est pas bien, une migraine sourde lui fend le crâne, elle est encore sous le choc de l'accident du matin. Elle appelle son fils, espérant un peu de réconfort. Il lui répond : « Tu travailles trop, tu es toujours pressée, stressée, voilà le résultat ! »

-Ah, il est beau le réconfort ! se dit-elle, dépitée. Elle appelle alors son amie Emma, mais celle-ci lui dit la même chose que son fils.

Là, ce n'est plus du dépit, c'est un sentiment d'abandon qui l'assaille. Elle se dit que sa vie aurait pu basculer en une fraction de seconde sans que ça ne change rien pour personne.

Toute la soirée elle pense à sa victime, à la façon dont l'accident aurait pu beaucoup plus mal tourner ; et en même temps elle revoit avec un certain trouble les yeux bleus de Gabriel, et se remémore le

son de sa voix. Elle brûle d'en savoir plus sur lui et se met illico à faire une recherche sur le web « Gabriel Fauré libraire ». Sans difficulté elle trouve le nom de sa librairie, à deux pas du boulevard où elle l'a renversé, et le lendemain matin elle s'y rend.

Sur la porte une pancarte indique que la librairie est fermée. A l'intérieur, une femme s'affaire à ranger des livres « sa femme, sans doute pense-t-elle » ; Claire frappe à la porte et la femme vient lui ouvrir : « la librairie est fermée, revenez dans quelques jours » lui dit-elle, « mon patron a eu un accident et il est en convalescence ». « Elle dit mon patron, donc ce n'est pas sa femme » pense Claire, avec un soupir. « Oui je sais, c'est moi qui l'ai renversé » Sans difficulté elle noue un lien avec l'employée et à la fin d'un court entretien elle repart avec l'adresse de Gabriel ; elle sait bien faire ça, manipuler les gens.

* * *

- Bon, voilà ! Elle fait claquer la porte du frigo – je crois que tu as tout ce qu'il te faut pour cette nuit. Je repasserai demain vers midi. Autre chose ?

- Non, rien. Merci. Tu t'occupes si bien de moi que je n'ai rien à désirer de plus... sauf peut-être de savoir quand je vais pouvoir retourner dans ma boutique.

- Ah oui ! La boutique ! - elle laisse traîner les derniers mots -, Bon, si ça peut te tranquilliser, je passerai voir si tout est en ordre.

- Tu ferais ça ? Oh, ce serait super ! Les clés sont ici, sur le petit meuble marocain qui est dans l'entrée. La lumière, tu la trouveras à ta gauche en entrant. Et fais attention à la marche ! Il ne manquerait plus que tu te casses la figure !

Ils rient tous les deux.

- Eh bien, comme ce n'est pas loin, je vais y faire un tour tout de suite et, s'il y avait quoi que ce soit de bizarre, je te téléphone. À tantôt !

La librairie se trouve dans un quartier proche, un de ces vieux quartiers du vieux Marseille, au rez-de-chaussée d'une vieille maison, volets en bois, rue en pente, calme absolu !

- Bref, se dit-elle en se garant, on se croirait en 1900. C'est très chouette !

En entrant, la première chose qui la saisit c'est l'odeur, l'odeur du papier, l'odeur de l'encre, l'odeur oubliée de son enfance lorsqu'elle osait entrer subrepticement dans la bibliothèque de son grand-père. Seul manque, pour qu'elle s'y croie vraiment, le subtil parfum de l'eau de Cologne qui enveloppait toujours Papi .

Ici, les livres se présentent par milliers, dans une petite pièce carrée que les étagères partagent en quatre travées. Ils remplissent les rayons, grimpent le long de l'escalier qui mène à l'étage, s'entassent sur le

>>>

bureau du libraire. Formats, couleurs, genres classés mais, surtout, cette odeur indéniable de l'écriture, du savoir offert, de l'esprit, de la connaissance. Une boutique à la Balzac ! se dit-elle, " une boutique-refuge " pense-t-elle ensuite.

Un coup d'œil d'ensemble : tout est en ordre, attend le libraire avec patience, cette patience qui donne toute sa valeur à l'éternité.

Elle referme soigneusement et remonte dans sa voiture. La rue reste déserte, ce doit être l'une de ces rues qui ne s'animent que dans la matinée, avec le va-et-vient des ménagères et, plus tranquillement, l'après-midi, lorsque les boutiquiers ouvrent leurs portes. Tout en conduisant, elle ne peut totalement s'ôter de l'esprit ce moment inattendu de retour, de plongée brutale dans son passé. Toute jeune, chez ses grands-parents, les vacances, le jardin, les repas du soir pris sous le gros tilleul devant la maison, les raisins que l'on grappillait, les troncs béants des oliviers sur lesquels on grimpeait, et les confitures de cerises, et les jeux, et la tendresse. Mais surtout, surtout, la bibliothèque. Un lieu fermé, frais, accueillant, avec ses tapis, les tableaux qui couvraient les quelques pans de murs que n'avaient pas encore conquis les livres. Les livres ! Les tableaux ! Tous peints par son Papi. Et le silence, l'odeur du bois, de papier, de l'encre et de tubes de peinture, celle aussi, plus forte, de la térébenthine avec laquelle il nettoyait soigneusement ses pinceaux après chaque séance ; un lieu sacré, un lieu mystérieux aussi où il faisait bon être, ne pas poser trop de questions et regarder, surtout regarder ! Regarder tout autour de soi où il y avait toujours quelque chose à découvrir. Et regarder Papi assis sur sa vieille chaise en paille, la palette dans la main gauche et le pinceau dans l'autre ; Papi avec son regard aigu, attentif, patient et déterminé à la fois. Papi qui faisait surgir par on ne sait quel miracle, des formes et des couleurs, des sentiments surtout, le goût du beau et de l'effort. Et le silence... Et le bonheur...

Toute à son évocation, elle manque presque sa

rue. Elle se surprend à rire ! Oui, et cela la déconcerte. Normalement, elle aurait pesté, avec une mauvaise foi évidente, et en aurait profité pour maudire la terre entière et ses poissons ! Son visage est encore souriant lorsqu'elle arrive à son appartement.

Son appart ? Elle ne saurait exactement comment le définir. Ce serait plutôt le lieu où, chaque soir, elle ramène non pas quelque beau mec comme elle se plaît à y penser parfois mais plutôt tous les problèmes de travail. Tout son ras-le-bol, toutes ses angoisses professionnelles. Bref, l'appart idéal...

Dans un tel espace où rien ne traîne, elle n'a aucun mal à retrouver les vieux albums photos qu'elle conserve depuis des années. Cela fait des décennies qu'elle ne les avait pas ouverts ! Mais ils sont toujours là, ils ont attendu patiemment le miracle d'une main hésitante qui leur redonnerait vie.

Son grand-père. Plus que son père. Son Papi, mort d'un cancer quelques mois après avoir pris une retraite impatientement attendue. Elle n'en a pas parlé à Gabriel lorsqu'il lui a expliqué les raisons qui l'ont poussé à passer d'avocat à libraire, Pourquoi s'être tue ? Parce qu'alors elle ne le connaissait pas... ou si peu. Mais en quelques semaines ils sont passés du registre des " connaissances malencontreuses " à celui d'un rapprochement plus familial, rapprochement auquel les yeux bleus et le sourire chaleureux de Gabriel ne sont pas étrangers.

Elle se le dit sans ambages, car sont intervenues aussi des phrases lapidaires qui l'ont impactée : « On n'a que deux vies, lui a-t-il dit, et la deuxième commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une ! » Un truc à vous faire réfléchir, n'est-ce pas ? bien tourné ! Frappant ! Il vaudrait peut-être mieux n'y pas réfléchir du tout.

À feuilleter les albums de son enfance, elle se sent un peu triste, son Papi avait toujours désiré qu'elle >>>

BTC RENOV

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



99€
TTC

VOTRE PISCINE TOUJOURS PARFAITE

Entretien complet 2 passages par semaine de Mai à Septembre

📍 EMPURIABRAVA 📞 +34 660 271 735
📱 BTC Renov 📧 info@btcrenov.com

fasse " quelque chose... de sa vie ".

Le jour a baissé peu à peu sans qu'elle s'en aperçoive. Et elle reste là, vaguement rêveuse, dans la pénombre, l'album sur les genoux et le regard dans le vague. Avec un bizarre sentiment de culpabilité, de trahison, qui l'envahit peu à peu et une question qui s'installe de plus en plus : " Que ferait son grand-père ? " Que dirait-il de ma " réussite ". Ce n'était pas là qu'il plaçait ce terme. Les événements de ces dernières semaines, la visite à la librairie, Gabriel lui-même, la voix de son aïeul, tout cela tourne en elle vaguement puis de plus en plus intensément. Et les heures passent.

Au petit matin, sa décision est prise.

* * *

Claire a pris l'habitude de venir chez Gabriel régulièrement. Elle se prend même à cuisiner, s'inventant de nouvelles recettes pour lui faire plaisir. C'est une aubaine cette convalescence, elle jubile, mais se garde bien d'en faire état. Seule sa joie, ses rires justifient « la nouvelle Claire » ; l'intimité qui s'est nouée ces derniers temps entre eux les a conduits à se tutoyer. Elle l'aide à classer les livres dans les rayons, à organiser la vitrine ; elle prend même des initiatives. Elle y trouve une certaine satisfaction, se sent utile. Elle « redevient ». Une forme d'équilibre retrouvé.

Une idée lui est venue alors que Gabriel ouvrait une caisse de photos anciennes, confidences silencieuses, puis un vieux livre, ouvrage rare, qu'elle effleure avec délicatesse, comme on touche une mémoire. Fascinée par les couleurs sépia, les odeurs oubliées du papier des vieux livres. Il lui a expliqué comment on « fabrique » une couverture pour l'éditeur. D'abord s'imprégner du récit pour que l'image ou la photo soit représentative du contenu. Et lire bien entendu.

Un cheminement s'est opéré en elle, et un beau jour, sans piper mot, elle a acheté un « Matterport, capture 3D pro », pour revenir à cette passion oubliée : la photographie. Son père l'y avait initiée quand elle était jeune. Cet achat lui a coûté un bras, un mois de salaire... mais qu'importe. La vente de son appartement lui a laissé une belle plus-value. Alors, secrètement, elle s'est essayée à quelques photos de moments furtifs, en musardant au hasard des rues, en traînant devant une toile d'araignée, une goutte de rosée en suspens, en renouant avec la nature et la Nature Humaine. Il lui arrive de s'installer à une terrasse, d'observer les gens, leurs expressions, de flâner au hasard, en découvrant une architecture, une vieille porte du centre-ville, une fontaine... Comme en peinture, tout est sujet. Elle aime ces moments « d'inattendu », d'observations, de passion. Car c'est bien le cas : sa passion. Il faut qu'elle

en parle à Gabriel, il est toujours à l'écoute, il saura la conseiller.

* * *

Mais, « ma Claire », tu es vraiment douée, c'est merveilleux, plein de ressentis, de sensibilité, lui dit-il en découvrant ses instantanés. Claire est émue non seulement de la familiarité employée, mais aussi parce qu'elle trouve une certaine reconnaissance pour ce qu'elle appelle son hobby.

-Hobby ? C'est plus que ça Claire. Il faut l'exposer aux regards. Laisse-moi m'en occuper veux-tu, ma Claire ? dit-il avec une fierté dans la voix, mais de celle qui fascine, pas celle qui écrase. Des phrases mesurées. Il est tellement émerveillé de son travail.

Furtivement, il lui prend la main. Elle ne cherche pas à comprendre, ses doigts enserrant les siens. Un moment d'abandon de quelques secondes. Le regard de Gabriel s'attarde dans ses yeux un peu plus longtemps que nécessaire. Elle voulait le garder là, entre ses doigts, mais ne pas s'attacher, être juste là. Avec confiance.

Se pourrait-il qu'un homme s'intéresse encore à elle ? Elle n'ose y croire mais se surprend à espérer.

* * *

Gabriel a tout organisé, envoyé des invitations à ses amis, aux éditeurs qu'il connaît. La presse locale est présente pour un encart dans son journal. Une belle publicité pour Claire, pour la librairie aussi. Un buffet se dresse là, tout à côté. Lucas a sorti son plus bel habit pour faire honneur à sa mère. Il est si fier de sa reconversion. Claire est vêtue d'un pantalon noir et d'un chemisier "rose buvard", un rose qui murmure mais ne crie pas, ses cheveux élégamment relevés dans un chignon décoiffé à la mode, elle sourit, salue, serre des mains. Tout en elle irradie de bonheur. Emma se presse vers elle, contente de voir la renaissance de son amie d'enfance. Elle l'a tellement encouragée. Quant à Gabriel, il a quitté ses béquilles depuis longtemps ; élégant, souriant, il s'affaire à recevoir les invités, faire des présentations, et subrepticement, vient frôler la main de Claire.

* * *

Claire est allongée sur son lit baigné par la lumière du soir. Elle feuillette les épreuves de son premier album photos et annote chaque page avec précision. Autour d'elle ses tirages en noir et blanc recouvrent les murs de son nouvel appartement. Il est si petit qu'elle a dû se séparer de la plupart de ses meubles. Mais qu'importe elle s'y sent bien et elle y découvre avec délices les vertus de la paresse. Elle écoute en boucle du Léonard Cohen. Ce jour-là elle attend un coup de fil important. Elle a postulé pour réaliser un reportage photo sur le peuple Cham. Quand la sonnerie de son portable a joué les premières notes de « Suzanne » elle

»»

a croisé les doigts.

Bonjour Claire, tu vas bien ?

Ça dépend de ce que tu as à m'annoncer.

C'est bon, Claire, ton travail a convaincu l'équipe, départ dans trois semaines.

Claire est sur un nuage. Depuis des semaines, des mois, elle espérait ce nouvel envol, et voilà qu'il prend corps. Elle n'a qu'une envie, partager la nouvelle avec Lucas et Gabriel.

Gabriel, si seulement elle arrivait à le joindre ! Plus de nouvelles depuis 8 jours maintenant. Elle s'est même brouillée avec Emma à son sujet. Emma, la bonne copine qui imagine tous les motifs les plus sordides à cette absence. Elle s'est pourtant bien gardée d'avouer à Emma qu'elle lui avait prêté une somme d'argent significative pour refaire sa librairie. Mais les jours qui passent semblent lui donner raison et ébranlent les certitudes de Claire au sujet de Gabriel.

Cette nuit-là, Claire a du mal à fermer l'œil, partagée entre l'excitation et l'inquiétude. Mais alors qu'elle essaie, au lever du jour, de trouver un semblant de sommeil, on frappe à sa porte. A la vue de deux officiers de police, Claire se sent défaillir.

* * *

Claire aperçoit Lucas au sortir d'un taxi. A 4 heures du matin l'aéroport de Roissy est quasi-désert. Sous les arches de béton, il se précipite pour enlacer sa mère. Je ne pouvais pas te laisser partir au bout du monde sans t'embrasser !

C'est gentil mais fallait pas. Le vol pour Phnom Penh est à 7 h, on a le temps de boire un café.

Tu as l'air radieuse, maman.

Je le suis. J'ai décidé de profiter pleinement du reste de ma vie.

Gabriel n'est pas là ?

Il ne viendra pas, si tu lisais les journaux tu le saurais. Disons qu'il a été rattrapé par son passé. Un contretemps de quelques années peut être.

Je suis désolé, je ne savais pas.

La cupidité peut parfois tout emporter mais je ne lui en veux pas.

Il m'a dit un jour qu'on a deux vies... moi j'ai eu un peu plus de chance que les autres : ma troisième vie vient tout juste de commencer.



+34 872 02 09 29

bodega.picasso@hotmail.com

Carrer d'en mairo, 36

17480 Roses

@bodega_picasso_roses

/bodegpicassoroses



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

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

La Cosmétique Bio : Une révolution douce pour votre peau

Par Christian Papineau

1. Introduction

Imaginez que votre peau reconnaisse et accueille chaque soin de beauté comme un ami de longue date. Cette harmonie naturelle, c'est la promesse de la cosmétique biologique. Là où les formules conventionnelles peinent à franchir la barrière cutanée, les actifs naturels biologiques pénètrent au cœur de vos cellules, déployant leurs bienfaits avec une efficacité remarquable.

Cette alchimie moderne dessine les contours d'un engagement profond : une cosmétique authentiquement meilleure pour votre peau ET pour notre planète. Les résultats ne tardent pas – dès les premières applications, votre épiderme retrouve souplesse et éclat – mais c'est dans la durée que cette approche révèle sa force. Contrairement aux solutions temporaires, la cosmétique bio nourrit, répare et protège avec une constance qui défie le temps.

2. Fondamentaux de la cosmétique bio

Une définition claire dans un monde complexe

La cosmétique biologique privilégie les ingrédients issus de l'agriculture biologique, cultivés sans pesticides ni engrais chimiques de synthèse. Cette approche va bien au-delà d'un simple changement de formulation : elle repense entièrement la relation entre nos soins et notre peau.

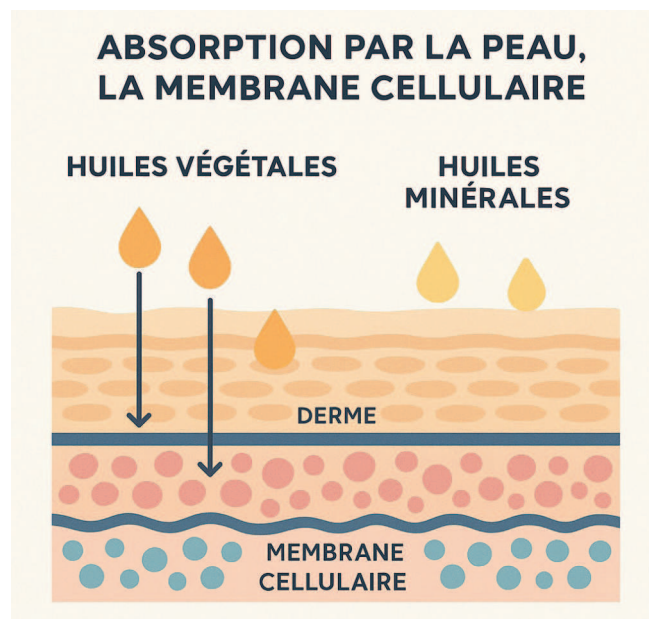
Un produit cosmétique certifié bio doit contenir au minimum 95% d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle, dont au moins 20% proviennent de l'agriculture biologique. Mais cette définition technique cache une réalité plus subtile : ces pourcentages représentent la garantie d'une traçabilité complète, depuis la graine plantée jusqu'au pot déposé dans votre salle de bain.

Les différences avec la cosmétique conventionnelle

La frontière se dessine dès les champs. Là où l'industrie cosmétique traditionnelle privilégie l'utilisation de dérivés du Pétrole (ressource non renouvelable et polluante) ; huiles minérales, paraffine... et des molécules de synthèse, l'approche biologique fait le pari de la synergie naturelle entre la peau et les plantes.

Les silicones, parabènes, sulfates et dérivés pétrochimiques cèdent leur place à des actifs renouvelables ; aux huiles végétales précieuses, aux extraits botaniques concentrés et aux distillats de plantes. Cette

transformation ne relève pas d'une mode : elle répond à une logique scientifique éprouvée. Notre peau, cet organe vivant, reconnaît instinctivement les molécules qu'elle a côtoyées depuis des millénaires.



Une histoire qui s'accélère

Si l'usage des plantes remonte à l'Antiquité, la cosmétique bio moderne naît dans les années 1970, et les premières certifications au début des années 2000.

Le marché français affiche aujourd'hui une croissance de 7% en 2023.

3. La science au service de la beauté naturelle

Huiles végétales contre dérivés pétroliers : Un choix décisif

L'opposition entre huiles végétales et dérivés pétroliers illustre parfaitement la philosophie de la cosmétique bio. Les huiles minérales issues du pétrole forment un film occlusif sur la peau : elles protègent, certes, mais sans nourrir véritablement.

À l'inverse, les huiles végétales biologiques – qu'il s'agisse d'huile de noisette, de sésame ou du précieux karité – pénètrent les couches cutanées pour délivrer leurs acides gras essentiels, les vitamines naturelles directement là où la peau en a besoin. Elles contribuent à protéger, restructurer et améliorer le taux d'hydratation des tissus grâce aux acides gras. Elles facilitent la régénération des épidermes endommagés, interviennent

>>>

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



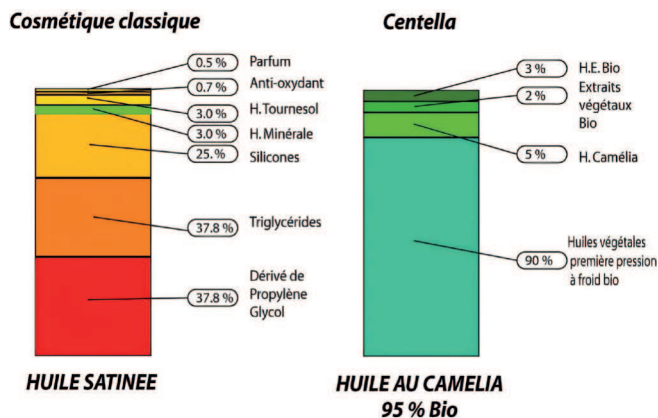
COMO LLEGAR



- 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

dans la stabilisation des membranes cellulaires grâce aux acides gras ESSENTIELS et oligo-éléments. Elles freinent le vieillissement cutané grâce aux vitamines A et E anti-radicaux libres et aux insaponifiables.

Cette différence fondamentale explique pourquoi les soins bio procurent cette sensation unique de peau nourrie de l'intérieur. Le résultat ? Une peau qui retrouve son équilibre naturel plutôt que de dépendre d'apports externes artificiels.



Agriculture biologique versus intensive

Derrière chaque actif cosmétique se cache une histoire agricole qui influence directement son efficacité. Les plantes cultivées selon les principes de l'agriculture biologique développent naturellement des systèmes de défense plus robustes face aux agressions extérieures. Cette résistance naturelle se traduit par une concentration plus élevée en principes actifs – antioxydants, vitamines, minéraux – que leurs homologues issus de l'agriculture intensive.

L'assimilation optimale

Le secret réside dans la reconnaissance mutuelle entre notre peau et les actifs naturels. Nos cellules possèdent des récepteurs spécifiques qui identifient les molécules naturelles. Un sérum riche en huiles ou extraits végétaux pénètre facilement pour déployer ses bienfaits réparateurs. Cette affinité explique aussi la meilleure tolérance cutanée des formules bio.

4. Certifications et garanties

Sécurité par la transparence

Les certifications biologiques garantissent un niveau d'exigence dépassant les standards conventionnels. Chaque certification bio implique une traçabilité minutieuse, depuis la provenance des matières premières jusqu'aux conditions de fabrication et de stockage.

La bataille contre le greenwashing

Face à l'engouement pour le naturel, certaines marques verdissent artificiellement leur image. Les certifica-

tions indépendantes constituent un rempart efficace, garantissant qu'une réalité contrôlée et certifiée se cache derrière chaque allégation "bio".

L'exigence des contrôles : Une surveillance de tous les instants

Les organismes certificateurs ne se contentent pas d'une validation ponctuelle : ils instaurent un système de surveillance continue qui impressionne par sa rigueur. Les contrôles s'effectuent de manière régulière et inopinée, directement sur les sites de production. Ces audits annuels vérifient non seulement la conformité des formulations, mais aussi le respect des pratiques environnementales et sociales. Cette vigilance permanente explique pourquoi une certification bio représente bien plus qu'un simple label : c'est l'assurance d'un engagement maintenu dans la durée, année après année.

Traçabilité complète : de la terre au tube

L'exigence de traçabilité en cosmétique bio atteint un niveau de précision remarquable. Chaque ingrédient doit pouvoir être suivi depuis son origine – le champ où a poussé la plante – jusqu'au produit fini dans votre salle de bain. Cette démarche implique une documentation exhaustive : conditions de culture, méthodes de récolte, procédés d'extraction, conditions de transport et de stockage.

Cette traçabilité intégrale permet non seulement de garantir la qualité des produits, mais aussi d'assurer une réactivité immédiate en cas de problème. Si une contamination est détectée quelque part dans la chaîne, il devient possible de remonter instantanément à sa source.



Les gardiens de la certification : COSMEBIO et ECOCERT

Deux noms dominent le paysage français de la certification cosmétique bio : COSMEBIO et ECOCERT. Ces organismes tiers indépendants ont bâti leur réputation sur des décennies d'expertise et une intransigeance



absolue dans l'application de leurs cahiers des charges. ECOCERT, pionnier mondial de la certification biologique, applique des standards qui font référence à l'international. Ses contrôleurs, formés aux spécificités de chaque secteur, maîtrisent parfaitement les enjeux techniques et réglementaires de la cosmétique bio.

Au-delà du minimum légal

Si le cahier des charges impose 20% d'ingrédients bio minimum, Certains laboratoires dépassent largement cette barre, et proposent des produits contenant de 80% à 100 % d'ingrédients biologiques, témoignant d'une philosophie plaçant la qualité au-dessus des contraintes économiques.

5. Focus expertise anti-âge

Efficacité pour peaux matures

Avec l'âge, la régénération des cellules ralentit, la production de collagène diminue. Les actifs biologiques offrent des réponses précises. La richesse en antioxydants naturels – vitamines C et E, polyphénols – protège contre le stress oxydatif, principal responsable du vieillissement.

La 'centella asiatica' : actif d'exception

Cette plante asiatique millénaire a révélé ses secrets aux scientifiques. Les études démontrent ses propriétés régénérantes : stimulation du collagène, accélération cicatrisante, amélioration de la microcirculation. Les Laboratoires ROIG de Perpignan ont fait de cet actif leur signature, développant une expertise unique.

Adaptabilité remarquable

Contrairement aux soins conventionnels ciblés, les formulations bio conviennent à tout âge. Une peau jeune bénéficie de l'hydratation préventive, une épiderme plus mature trouve la stimulation régénérante. Cette polyvalence en fait souvent une affaire de famille.

6. Huiles essentielles et cosmétique bio : L'alliance parfaite

L'aromathérapie trouve dans la cosmétique bio un ter-

rain d'expression privilégié. Les huiles essentielles biologiques, concentrés olfactifs aux propriétés thérapeutiques reconnues, transforment chaque application en véritable rituel bien-être. L'huile essentielle de romarin bio stimule la circulation, celle d'immortelle favorise la régénération cellulaire, tandis que la lavande apaise les peaux sensibles.

Cette synergie entre aromathérapie et cosmétique bio dépasse le simple plaisir sensoriel : elle optimise l'efficacité des soins par une action globale sur l'organisme, alliant bénéfices cutanés et bien-être psychologique.

7. L'excellence française

Certains laboratoires incarnent cette exigence d'excellence et développent des formulations avec 100% d'ingrédients bio. L'utilisation d'actifs exceptionnels, tel que la 'Centella Asiatica', permet d'ouvrir les portes de l'international.

8. Conclusion : Votre peau ne mérite-t-elle pas le meilleur de la nature ?

La cosmétique bio transcende les modes pour s'imposer comme une évidence scientifique et éthique. Entre les mains expertes de laboratoires passionnés et sous le contrôle rigoureux d'organismes certificateurs indépendants, elle offre cette promesse rare : réconcilier efficacité, plaisir et respect – de votre peau comme de notre planète.

Choisir la cosmétique bio, c'est faire confiance à cette intelligence millénaire de la nature, magnifiée par les innovations modernes, pour révéler jour après jour votre beauté.

Pour de plus amples renseignements :

Laboratoires E.V. ROIG
500, Rue Panhard et Levassor
66 000 PERPIGNAN
FRANCE

[https:// www.laboratoires- roig.com/](https://www.laboratoires-roig.com/)
[www.facebook.com/ Laboratoires.Roig](https://www.facebook.com/Laboratoires.Roig)
[www.instagram.com/ laboratoires_roig](https://www.instagram.com/laboratoires_roig)
[www.youtube.com/ CentellaFrance](https://www.youtube.com/CentellaFrance)



CUISINE
MÉDITÉRANÉE

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



L'histoire de Fibonacci

Par Christian Peron-Debarbieri

Origines et jeunesse

Leonardo Pisano, connu sous le nom de Fibonacci, naît vers 1170 à Pise. Son père, Guglielmo Bonacci, est un fonctionnaire des douanes qui représente les marchands pisans à Bugia (aujourd'hui Béjaïa en Algérie). Le surnom « Fibonacci » vient de filius Bonacci (fils de Bonacci) – un peu comme si on l'appelait « Bonacci Junior », bien qu'il ne se désigne jamais ainsi lui-même, préférant « Leonardo Bigollo » ou « Leonardo Pisano ». Visiblement, notre Leo n'est pas très doué pour les surnoms accrocheurs !

La jeunesse de Fibonacci est marquée par les voyages. Son père, souhaitant lui assurer une éducation commerciale complète, l'emmène avec lui dans ses déplacements professionnels – un « stage en entreprise » médiéval qui s'avère bien plus formateur que prévu ! Alors que la plupart des jeunes Européens de son époque ne quittent jamais leur village natal, Leonardo parcourt le bassin méditerranéen et découvre un monde en pleine effervescence intellectuelle. Il tombe au bon moment : c'est l'âge d'or des mathématiques arabes, héritières des traditions grecque, indienne et persane.

À Bugia, Leonardo reçoit une éducation mathématique auprès de maîtres musulmans. Il y apprend le calcul selon la méthode indienne, utilisant les neuf chiffres (1 à 9) et le symbole du zéro. Imaginez sa surprise : pendant que l'Europe s'échine encore avec des chiffres romains (essayez donc de multiplier MCCLXIV par DXCVIII sans vous arracher les cheveux !), il découvre un système infiniment plus pratique. C'est comme si, en plein Moyen Âge, il passait du calcul mental à la calculatrice !

Voyages d'études et formation intellectuelle

Animé par une soif insatiable de savoir – ou peut-être par l'envie d'échapper à une carrière toute tracée dans les douanes – Fibonacci entreprend plusieurs voyages d'études à travers le monde méditerranéen. Il visite l'Égypte, la Syrie, la Grèce, la Sicile et probablement d'autres parties du monde arabe, collectionnant les connaissances mathématiques comme d'autres collectionnent les souvenirs de voyage.

Durant ces pérégrinations, il assimile les méthodes de calcul des différentes traditions. Il étudie les travaux d'Al-Khwarizmi, dont le nom a donné le mot « algorithme » (pas de chance pour Leonardo, aucun terme mathématique n'est dérivé de « Fibonacci » à cette époque), ainsi que ceux d'Abu Kamil, mathématicien égyptien surnommé « le calculateur égyptien » (surnom bien plus impressionnant que « fils de Bonacci », il faut l'admettre).

Ce qui distingue Fibonacci de ses contemporains est sa capacité à percevoir l'unité fondamentale des mathématiques au-delà des différences culturelles. À une époque où les croisades opposent chrétiens et musulmans, notre mathématicien préfère additionner les savoirs plutôt que diviser les peuples – un pacifiste du nombre, en quelque sorte !

Le Liber Abaci et la révolution mathématique en Europe

Dans les premiers chapitres de son « Liber Abaci » (Livre du calcul), qu'il publie en 1202, Fibonacci présente le système de numération positionnel décimal comme la meilleure chose depuis le pain tranché (qui n'existe pas encore à son époque, mais l'idée est là). Il explique méticuleusement les techniques d'addition, de soustraction, de multiplication et de division, illustrées par de nombreux exemples concrets. On imagine bien les marchands italiens s'exclamer : « Par la barbe de Saint François, mais c'est tellement plus simple ! »

Les chapitres suivants abordent une multitude d'applications pratiques : conversion de monnaies, calcul d'intérêts, règles de société commerciale... Fibonacci, en bon fils de douanier, sait que les mathématiques doivent avant tout servir à faire prospérer les affaires. C'est un Bill Gates médiéval qui démocratise l'arithmétique appliquée !

C'est dans ce contexte essentiellement pratique qu'apparaît, presque par hasard, le célèbre problème des lapins au chapitre 12. La question paraît innocente : combien de couples de lapins seront produits en un an à partir d'un seul couple, sachant que chaque couple engendre un nouveau couple chaque mois à partir du deuxième mois de son existence ? La réponse engendre la fameuse suite : 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55... Fibonacci ne se doute certainement pas qu'il vient d'entrer dans l'immortalité mathématique grâce à des lapins qui se reproduisent de façon théorique – probablement les lapins les plus célèbres de l'histoire des mathématiques !

Autres œuvres et contributions mathématiques

Mais l'œuvre de Fibonacci ne se limite pas au Liber Abaci. Notre homme est prolifique et rédige plusieurs autres traités importants :

« Practica Geometriae » (1220) : un ouvrage de géométrie pratique où l'on apprend enfin comment mesurer correctement un champ sans se faire arnaquer par son voisin. Un best-seller médiéval pour propriétaires terriens soupçonneux !

« Flos » (1225) : recueil de solutions aux problèmes posés lors d'un concours mathématique à la cour de l'empereur. L'équivalent moyen-âgeux de ces émissions où des génies résolvent des énigmes impossibles, mais sans la climatisation ni les pauses publicitaires.

« Liber Quadratorum » (Le Livre des Carrés, 1225) : son chef-d'œuvre théorique, où il s'attaque aux nombres carrés avec la passion que d'autres réservent aux tournois de joutes. Si un mathématicien peut être sexy au 13ème siècle, c'est bien dans ce livre que Fibonacci atteint son apogée séductrice intellectuelle !

Parmi ses contributions significatives figure l'introduction du trait de fraction pour représenter les divisions – une innovation qui sauve des millions d'étudiants de la confusion, même si ceux-ci ne lui envoient jamais de cartes de remerciement.

Reconnaissance officielle et dernières années

La renommée de Fibonacci atteint l'empereur Frédéric II de Hohenstaufen, un souverain qui aime s'entourer de cerveaux brillants. Vers 1225, l'empereur convoque Fibonacci à sa cour pour un tournoi intellectuel. Notre héros s'y distingue en résolvant plusieurs problèmes difficiles, prouvant que les mathématiciens aussi peuvent avoir leur moment de gloire (sans avoir besoin de marquer un but en finale de Coupe du monde).

Cette reconnaissance impériale consacre définitivement sa réputation. En 1240, la République de Pise lui accorde une pension viagère annuelle de 20 livres pisanes – ce qui, traduit en monnaie actuelle, équivaut approximativement à « pas assez pour ce qu'il a apporté à l'humanité ». Mais c'est le geste qui compte !

On ignore la date exacte de sa mort, probablement survenue entre 1240 et 1250 à Pise. Aucun portrait authentique n'a survécu, ce qui est dommage car on ne saura jamais s'il avait une barbe en spirale de Fibonacci ou s'il s'habillait selon le nombre d'or.

L'héritage de Fibonacci

Paradoxalement, malgré son importance historique, le nom de Fibonacci tombe dans un relatif oubli pendant plusieurs siècles. Ce n'est qu'au XIXe siècle que l'historien Guillaume Libri redécouvre son œuvre – un peu comme si on redécouvrait aujourd'hui un influenceur Instagram du Moyen Âge dont les tutoriels de calcul avaient révolutionné le commerce.

Aujourd'hui, la suite de Fibonacci est reconnue pour ses propriétés mathématiques fascinantes et ses multiples occurrences dans la nature : spirales des coquillages, disposition des feuilles, arrangement des graines dans un tournesol... Il semble que Dame Nature soit une fan inconditionnelle de notre mathématicien pisan ! Le rapport entre deux termes consécutifs de la suite tend vers le nombre d'or ($\Phi \approx 1,618$), proportion considérée comme particulièrement harmonieuse. Certains artistes contemporains l'utilisent encore consciemment, prouvant que les goûts esthétiques de Fibonacci n'ont pas pris une ride en huit siècles !

Leonardo Fibonacci représente l'un des premiers grands ponts intellectuels entre l'Orient et l'Occident. À une époque où voyager de Pise à Rome semblait déjà une aventure, notre homme arpente la Méditerranée en quête de savoir, tel un Indiana Jones des mathématiques, armé non pas d'un fouet mais d'un abaque. Son œuvre symbolise la renaissance intellectuelle qui précède et prépare la Renaissance artistique européenne.

Plus qu'un simple importateur des chiffres arabes, il est un synthétiseur créatif, capable d'intégrer diverses traditions pour en tirer un système cohérent et pratique. Si aujourd'hui vous pouvez facilement calculer le montant de votre addition au restaurant (et vérifier si le serveur ne vous a pas arnaqué), vous le devez en partie à ce génie pisan qui a compris, bien avant l'heure, que dans les chiffres comme dans la vie, la simplicité est souvent la forme la plus sophistiquée de l'intelligence.



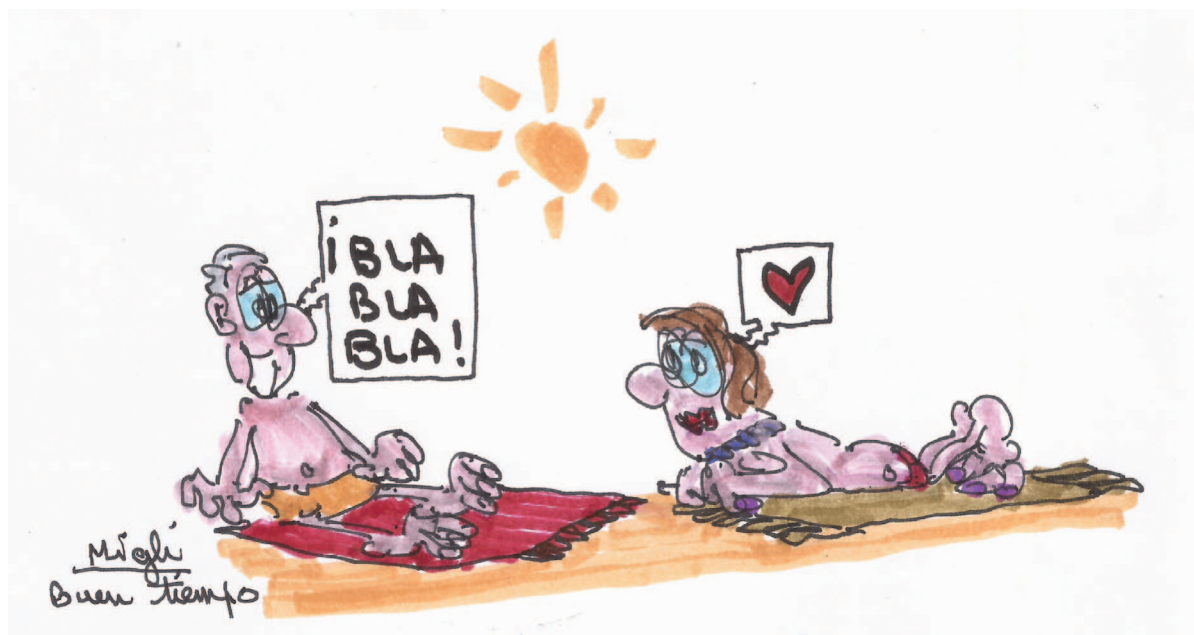
L'implantation des graines du tournesol respecte scrupuleusement la suite de Fibonacci

El racó de la BRASA

NOUVELLE GÉRANCE

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

DESSIN HUMORISTIQUE



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?

SUDOKU

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



est devenu



AUTOSÉCURITÉ
CONTRÔLE TECHNIQUE

Une marque du groupe SGS

LE BOULOU
Derrière LIDL

04 68 87 14 20

ZA Le Boulou · 1ère sortie autoroute en France

Les authentiques macarons de Saint Emilion

par Hélène Grandjean

Si vous pensiez que le vin de Saint Emilion était la seule spécialité, en effet !! Mais il ne faut pas oublier les macarons.

Depuis plus de 400 ans, ils régalaient les gourmands locaux. Leur recette mise au point en 1620 par la fondatrice de la communauté religieuse des Ursulines, Madame Lacroix, n'a pas changé depuis l'origine. Transmise de génération en génération, elle a failli être perdue lors de la Révolution française avec la destruction du couvent et la dispersion des moniales. Mais la légende locale raconte que l'une des sœurs, une certaine Mademoiselle Boutin, vivant dans la pauvreté depuis 1789, aurait proposé de dévoiler la préparation secrète des ursulines en échange d'un abri et d'un repas ! Cette véritable recette arrive au XIXème siècle entre les mains de la veuve Goudichaud.

Les macarons acquièrent à cette époque une renommée internationale. Lors de l'exposition universelle de 1867, les propriétaires des crus de première marque de cette région viticole organisent une exposition collective et font accompagner leurs envois de vin de nombreuses caisses de macarons fabriqués avec la recette de la veuve Goudichaud.

Cette dernière transmet ensuite la recette à son gendre Joseph Grandet, qui acquiert le droit de fabriquer les macarons de l'ancienne recette des Religieuses. Il commercialise ses macarons sous la marque « Recettes des anciennes religieuses, Veuve Goudichaud, Grandet aîné successeur ».

Après lui, se succèdent Madame André, Madame Jeanne Passana, Madame Magdeleine Blanchez, et enfin, Madame Nadia Fermigier aujourd'hui.

Didier Jullion, associé et compagnon de Nadia Fermigier depuis 26 ans, raconte :

« Nous avons racheté il y a 13 ans cette maison à Madame Blanchez ; pendant 50 ans, elle avait préparé ces macarons, et avant elle, ses beaux-parents. Elle savait qu'en vendant à Nadia, celle-ci tiendrait sa promesse de ne rien changer et de respecter l'histoire. Nous travaillons toujours de la même manière. La composition est restée la même : blancs d'œufs frais, sucre, amandes et amandes amères. Tout est fait à la main de manière artisanale. Il n'y a ni additif, ni conservateur. Nous cassons les œufs, nous mondons les amandes nous-mêmes. Nous avons gardé le même fournisseur d'amandes à Valencia (Espagne). Et nous avons également conservé les mêmes boîtes. Nous aimons cette

histoire, les gens, le village. Même le magasin est resté dans son jus (il n'a pas changé depuis 130 ans) et l'enseigne n'a pas bougé.

Nos clients aiment retrouver la boutique qu'ils connaissent enfants et le goût inchangé des macarons.

Je me sens comme le maillon d'une chaîne de transmission et je suis heureux de faire partie de ce patrimoine culinaire français. »

Ingrédients

pour 20 macarons

- 130 gr d'amandes entières
- 20 gr d'eau
- 55 gr de sucre + 45 gr de sucre
- quelques gouttes d'arôme d'amandes amères
- 90 gr de blancs d'œufs
- du sucre glace

Préparation

- dans le mixeur, déposer les amandes entières, l'eau et les 55 gr de sucre ;
- mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte ;
- monter les blancs en neige et avec les 45 gr de sucre réaliser une meringue française pas trop serrée ;
- incorporer délicatement à la Maryse un tiers de la meringue afin de détendre l'appareil ;
- ajouter le reste de la meringue et « macaroner » (mélanger délicatement) ;
- dans une poche munie d'une douille, pocher les boules de 4 cm ou faites avec une cuillère à soupe des tas circulaires ;
- saupoudrez de sucre glace et cuire à 180 ° pendant 15 minutes ;
- c'est prêt, dégustez !!!!!



SUDOKU

SOLUTIONS

FACILE

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

MOYEN

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

DIFFICILE

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



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

Marchés d'antiquités, aux puces et collectionneurs

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

Marchés hebdomadaires dans la région

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



Assurance de bateaux de plaisance
"Choisissez le bon cap"



DUÑACH S.A.
Corredoria d'Assegurances

Connaisances et expérience



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

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

PROFESSIONNELS DE SANTÉ PRÉSENTS SUR ROSAS ET EMPURIABRAVA

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

MÉDECINE GÉNÉRALE PUBLIQUE

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

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

ROSES

MÉDECINE PUBLIQUE

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

MÉDECINE GÉNÉRALE PRIVÉE

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

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

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

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

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

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

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

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

PHARMACIES DE ROSAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DENTISTE, CLINIQUE DENTAIRE

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

OSTÉOPATHE

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

NATUROPATHE ET SOPHROLOGUE

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

EMPURIABRAVA

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

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

PHARMACIES DE CASTELLÓ / EMPURIABRAVA

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

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

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

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

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

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

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

ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

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

MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE

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

PHARMACIES DE GARDE

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





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 :

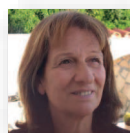
- Clo Bouton, Vice-présidente chargée des festivités
- Georges Malolepszy, Vice-président chargé des relations avec les animateurs
- Antoine Palazzolo, Vice-président chargé du projet « Nouveau local »

Ci-dessous le trombinoscope de ce nouveau Comité Directeur.

Les administrateurs Septembre 2025



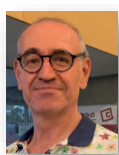
Nicole Bahers



Chantal Jumel



* Vice président



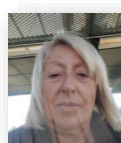
Jean-Michel Dolat



Christian Peron-Debarbieri



Pierre Verzi *



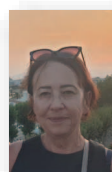
Clo Bouton *



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

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

Guardia civil : 972 25 62 72

Pompiers : 972 25 67 72

Croix rouge (en été) : 972 67 45 45

Centre Sanitaire (CAP) : 972 15 37 59

Pharmacies : 972 25 48 02 - 972 25 62 33

972 25 63 89 - 972 25 78 49

Taxis : 972 25 64 48

Poste : 972 25 65 39

CASTELLÓ D'EMPÚRIES

Mairie : 972 25 04 26

Office de Tourisme :

Castelló d'Empúries : 972 15 62 33

Empuriabrava : 972 45 08 02

Police municipale : 972 45 10 10

Dispensaire :

CAP Castelló d'Empúries : 972 25 08 62

CAP Empuriabrava : 972 45 38 75

SPA : 972 50 23 61

Taxis : 972 45 05 69

Taxis Empuriabrava : 972 45 12 18

Réveil par téléphone : 096

URGENCES

Urgences : 112

Police : 092

Mossos d'Esquadra : 088

Pompiers : 085

Guardia Civil : 062

Ambulances urgences : 061

Hôpital de Figueras : 972 50 14 00

Clinique Santa Cruz de Figueras : 972 50 36 50

Sauvetage Maritime : 909 202 202

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

NOUVELLE PROMOTION PROCASA

VILLA EXCLUSIVE À ALMADRAVA - ROSES



MAISON EMPURIABRAVA - CANAL

ref.5219
Villa de nouvelle construction,
12.5 m d'amarre, 4CH, 3SDB, Garage
1.490.000 €



APPARTEMENT DE STANDING- ROSES

ref.5700
Appartement de Standing,
3CH, 3SDB, centre-ville, vue mer
635.000 €



MAISON SANTA MARGARITA - ROSES

ref.6013
271m2 terrain, piscine,
2CH, 1SDB, WC, quartier calme
390.000 €

BUREAU EMPURIABRAVA

📍 Carrer Pení, 90, 17487 Empuriabrava, Girona
✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 100 400
🌐 www.procasa.com

BUREAU ROSES

📍 Av. de Rhode, 105, 17480 Roses, Girona
✉ fincas@procasa.com 📞 +34 972 154 321
🌐 www.procasa.com