NOUVEAU !

LE MAG SENIORS

Octobre 2026

Le temps de vivre autrement !



Santé • Jeux • Balades • Sport • Recettes • Conseils

Ce magazine vous est offert par

La Semaine du Roussillon

www.lasemaineduroussillon.com

Suivez-nous !

Actualité, culture, jeux-concours...

Artisan Joaillier Créateur

Laviose

depuis 1917

Grenat DE PERPIGNAN IG



JOAILLERIE



SAVOIR-FAIRE ARTISANAL

Un héritage
Une passion

CRÉATIONS UNIQUES

Imaginées
Façonnées

OR D'INVESTISSEMENT



ACHAT D'OR

Pièces, lingots, bijoux...



4 rue Maréchal Foch à Perpignan

04 68 34 90 66

www.laviose.fr

À DÉCOUVRIR...



NUMÉRIQUE
Internet, smartphone… même pas peur !
page 6



PRÉVENTION
Audition, ces petits signes qu'il ne faut pas laisser passer
page 16



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
Bien choisir sans payer de prestations inutiles
page 18



TENDANCE
Équipement, sécurité : La randonnée tient la corde
Pages 20 à 24



LIVRES
Coups de cœur de Céline de la librairie Le coin des mots
Page 11



QUIZ
Quel genre de retraité êtes-vous ?
page 29

La Semaine du Roussillon

Directeur de la publication et rédacteur en Chef : Sébastien GIRARD • **Rédaction :** Rédaction de La Semaine du Roussillon, Claire ARTIGLIA (Corrections) • **PAO :** Anthony MORANT, Alix LECOINTRE • **Publicité :** Valérie PUIG, Rose-Lyne ATO, Nicolas MARCHAND
Rédaction et siège social : 15, Rue Maximilien de Sully, 66000 PERPIGNAN, Tél. 04 68 86 39 43
Email : contact@lasemaineduroussillon.com • Imprimé par **ROTIMPRESS** • **N° de commission paritaire :** 1114C86824 ISSN 1271 - 0806
N° intracommunautaire : FR25509261418 • Magazine gratuit, ne pas jeter sur la voie publique. Edition octobre 2026.

ABONNEZ-VOUS
Plus simple, moins cher !

La Semaine du Roussillon

Formule **INTÉGRALE**	Formule **NUMÉRIQUE**
7€50 par mois* ou 88€/an	4€90 par mois* ou 55€/an





Nom et prénom : ..... Tél : .....
Adresse : .....
Code postal et ville : ..... Mail : .....

Formule **INTÉGRALE**
- ❑ mensualisée* 7,50€/mois
- ❑ versement unique 88€

Ou

Formule **NUMÉRIQUE**
- ❑ mensualisée* 4,90€/mois
- ❑ versement unique 55€

Coupon à retourner accompagné du règlement par chèque ou par carte bancaire à l'ordre de :
La Semaine du Roussillon - 15, rue Maximilien de Sully, 66000 Perpignan - Tél. 04 68 86 39 43
contact@lasemaineduroussillon.com

Formulaire pour paiement par carte bancaire

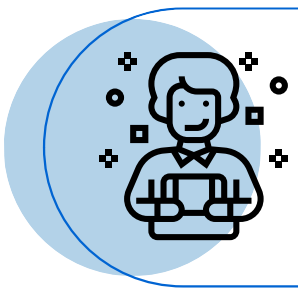
☑ Paiement récurrent pour abonnements mensuels

Nom du titulaire .....
Numéro de carte
Date d'expiration /
Cryptogramme

Signature :

Six chiffres qui...

Jeux vidéo, amour, sport, Internet… Les plus de 60 ans sont parfois bien loin de l'image qu'on leur colle à la peau. Derrière les statistiques se dessine une génération qui joue, aime, bouge, voyage et se convertit au numérique. La preuve en six chiffres. Raphaëlle Baker



49 %

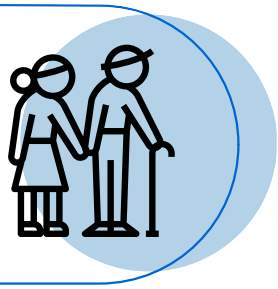
DES 65 ANS ET PLUS JOUENT AUX JEUX-VIDÉOS

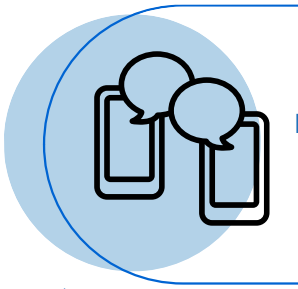
Ils représentent 5,4 millions de joueurs en France et jouent en moyenne 4 h 51 par semaine. L'âge moyen de ces joueurs seniors atteint 70 ans. La belote a désormais de la concurrence.

94 %

DES SENIORS EN COUPLE SE DISENT AMOUREUX

Parmi les personnes de 60 ans et plus, ayant un conjoint, interrogées pour les Petits Frères des Pauvres, 94 % déclarent en être amoureuses, dont 65 % « tout à fait ». Les papillons dans le ventre ne prennent visiblement pas leur retraite.





51,2 %

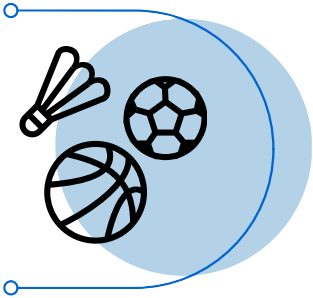
DES 65-74 ANS UTILISENT UNE MESSAGERIE INSTANTANÉE

WhatsApp, Messenger et les autres messageries font désormais partie du quotidien d'une majorité des 65-74 ans. Le traditionnel « Bien arrivé. Bisous. » est lui aussi passé au numérique.

+9 %

DE LICENCES SPORTIVES CHEZ LES SENIORS

Après les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, les seniors ont enregistré une hausse de 9 % du nombre de licences sportives. C'est la progression la plus importante parmi les classes d'âge étudiées.
Les J.O. sont terminés. Pas l'échauffement.





61,1 %

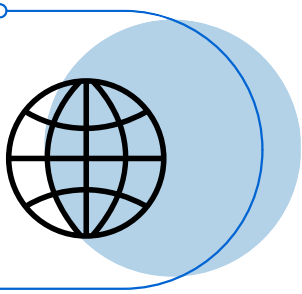
DES 60-74 ANS ACHÈTENT SUR INTERNET

En 2025, plus de six personnes sur dix âgées de 60 à 74 ans avaient effectué au moins un achat en ligne au cours des douze mois précédents. Le lèche-vitrine se pratique aussi depuis le canapé.

51 %

DES 75 ANS ET PLUS UTILISENT INTERNET

En 2025, un peu plus de la moitié des 75 ans et plus avaient utilisé Internet au cours des trois derniers mois. Ils n'étaient que 21 % dix ans auparavant. Comme quoi, il n'est jamais trop tard pour accepter les cookies.



… bousculent les clichés

Oubliez un instant le fauteuil, les mots croisés et la sempiternelle partie de belote. Ils existent toujours, bien sûr, mais résumer les seniors à ces quelques clichés revient à passer à côté d'une génération qui a profondément changé. Les plus de 60 ans d'aujourd'hui ont connu le téléphone à cadran, mais beaucoup discutent désormais sur WhatsApp. Ils ont acheté leurs premiers disques en vinyle et peuvent aujourd'hui commander leurs courses sur Internet. Certains ont découvert Pong ou Pac-Man dans leur jeunesse et n'ont manifestement jamais complètement lâché la manette. Les chiffres racontent surtout une chose : avancer en âge ne signifie pas renoncer à ses loisirs, à l'amour, au sport ou aux nouvelles technologies. Et certaines statistiques ont même de quoi surprendre.

Une génération moins facile à étiqueter

Ces six statistiques ne signifient évidemment pas que tous les seniors sont devenus des sportifs hyperconnectés passant leurs soirées sur une console. Elles montrent en revanche combien les pratiques évoluent rapidement après 60 ans.
Et derrière cette révolution douce subsistent aussi de fortes disparités. Si Internet gagne du terrain chez les plus âgés, l'Insee estime encore que 54 % des 75 ans et plus sont en situation d'illectronisme. Une fracture numérique qui constitue désormais un véritable enjeu d'autonomie dans une société où de nombreuses démarches du quotidien passent par un écran. Un sujet auquel nous consacrons justement la page suivante.





Numérique
Internet, smartphone… même pas peur !

Prendre un rendez-vous, retrouver une photo, effectuer une démarche administrative ou interroger une intelligence artificielle, le numérique s'est installé dans presque tous les gestes du quotidien. Pas besoin pour autant de devenir informaticien. L'essentiel est de savoir utiliser les outils qui nous rendent vraiment service… et de connaître quelques règles.

Vous êtes probablement plus connecté que vous ne le pensez. Un message envoyé sur messagerie instantanée, un itinéraire recherché sur son téléphone… tout cela, c'est déjà du numérique. Et contrairement aux idées reçues, Internet n'est plus réservé aux jeunes. En 2025, 87 % des 60-74 ans avaient utilisé Internet au cours des trois mois précédents. Même chez les 75 ans et plus, ils sont désormais 51 %, contre seulement 21 % dix ans plus tôt. Mais cette progression ne doit pas masquer les difficultés. L'Insee estime que 54 % des 75 ans et plus restent en situation d'illectronisme, c'est-à-dire qu'ils n'utilisent pas Internet ou ne possèdent aucune compétence numérique. Et 28 % supplémentaires disposent de compétences jugées faibles. Le défi n'est donc pas de connaître toutes les nouveautés mais d'être suffisamment autonome pour utiliser les services dont on a besoin.

1. Ne jamais réutiliser le même mot de passe
La tentation est grande : un seul mot de passe, facile à retenir, pour toutes ses applications. C'est pourtant une mauvaise idée. Si un seul service est piraté, les fraudeurs peuvent tenter le même mot de passe ailleurs. L'idéal est d'utiliser des mots de passe différents et suffisamment longs, voire un gestionnaire de mots de passe.

2. Avant de cliquer, regarder qui vous écrit
« Votre colis est bloqué », « votre carte Vitale doit être renouvelée », « votre compte bancaire va être suspendu »… Les fraudeurs jouent souvent sur l'urgence et l'inquiétude pour pousser à cliquer rapidement. En cas de doute, ne passez pas par le lien reçu. Ouvrez vous-même le site ou l'application habituelle de votre banque, de l'Assurance Maladie ou du service concerné.

3. Apprendre à reconnaître les sites officiels
Pour les démarches administratives, privilégiez les sites dont l'adresse se termine notamment par .gouv.fr et partez si possible de Service-public.fr. Attention : être bien placé dans les résultats d'un moteur de recherche ne signifie pas forcément être un site officiel.

4. Faire les mises à jour
Smartphone, tablette et ordinateur proposent régulièrement des mises à jour. Elles n'apportent pas seulement de nouvelles fonctions : elles corrigent également des failles de sécurité. Remettre systématiquement une mise à jour « à plus tard » pendant plusieurs mois n'est donc pas toujours une bonne idée.

5. En cas de doute, ne rien faire dans l'urgence
C'est sans doute le conseil le plus important. Un message vous inquiète ? Un interlocuteur réclame immédiatement un code reçu par SMS ? Quelqu'un affirme qu'il faut effectuer un virement pour « sécuriser » votre argent ? On arrête tout. Prenez quelques minutes et contactez vous-même l'organisme concerné grâce à son numéro habituel. Un véritable conseiller bancaire ne vous demandera pas vos codes secrets pour protéger votre compte.



6. L'intelligence artificielle (IA)
En quelques années, les IA se sont invitées sur nos téléphones et nos ordinateurs. Le principe est simple, vous écrivez une question et l'outil vous répond. Son usage reste toutefois beaucoup plus fréquent chez les personnes déjà à l'aise avec le numérique. Trois règles avant de se lancer : l'IA peut se tromper, évitez de lui transmettre des données sensibles et personnelles, plus la question est précise, meilleure sera généralement la réponse.

Et pour rester connecté… à l'humain, 33 Frances services peuvent vous aider dans vos démarches.

En conclusion, Internet évolue vite. L'intelligence artificielle encore plus. Impossible de chercher à tout maîtriser. Le véritable enjeu est de savoir faire ce dont on a besoin, savoir demander de l'aide lorsque c'est nécessaire et conserver un peu de méfiance lorsqu'un écran nous réclame quelque chose d'inhabituel. Pour le reste, on apprend un clic après l'autre

Colocation

Partager son habitation avec un jeune

Une chambre disponible, un jeune qui cherche à se loger et l'envie de ne pas vivre seul. La cohabitation intergénérationnelle rapproche deux générations sous un même toit, tout en préservant l'indépendance de chacun.

Le principe est simple. Une personne de 60 ans ou plus accueille chez elle un jeune de moins de 30 ans, qui dispose de sa propre chambre. En contrepartie, celui-ci verse une contribution modeste et peut assurer de petits services. Être présent certains soirs, partager un repas ou donner ponctuellement un coup de main font partie des possibilités. Il ne s'agit ni d'employer un auxiliaire de vie, ni simplement de louer une chambre. La cohabitation intergénérationnelle solidaire est encadrée par un contrat qui fixe les engagements de chacun. Les services rendus ne remplacent jamais ceux d'un professionnel. Pour le senior, l'intérêt est de rester chez soi tout en bénéficiant d'une présence et éventuellement d'un petit complément financier. Pour le jeune, c'est une solution pour se loger à coût raisonnable. Horaires, invités, repas ou espaces communs doivent être abordés avant l'installation. Des structures spécialisées rencontrent jeunes et seniors pour former des binômes compatibles et les accompagner. Une chambre vide peut ainsi devenir un trait d'union entre deux générations.

Où se renseigner ?

Générations Part'ÂGES – Info Jeunes 66
Le dispositif accompagne les plus de 60 ans disposant d'une chambre meublée. Un rendez-vous au domicile permet de définir les attentes avant la recherche d'un jeune. Renseignements au 04 68 34 56 56 ou 24 cours Lazare-Escarguel à Perpignan.

Ensemble2générations Perpignan
L'association met en relation jeunes et seniors et accompagne le binôme pendant la cohabitation. Renseignements au 07 61 63 48 00 ou perpignan@ensemble2generations.fr



Epargne

Préparer sa retraite sans attendre le dernier moment

À quelques années du départ, il reste possible d'agir pour compléter ses futurs revenus. Pour Florian Sire, agent général Axa à Prades et Font-Romeu, l'essentiel est d'adapter son effort d'épargne à son âge, ses moyens et ses projets.

Le départ à la retraite se prépare rarement en quelques mois. « *Au vu de la conjoncture, il est intéressant de commencer à capitaliser le plus tôt possible, idéalement dès l'entrée dans la vie active* », estime Florian Sire. Le contexte démographique incite effectivement à anticiper. Le Conseil d'orientation des retraites prévoit une diminution progressive du rapport entre le nombre de cotisants et celui des retraités dans les décennies à venir. Mais commencer tôt ne signifie pas qu'il soit trop tard à 50 ou 60 ans. À l'approche de la retraite, quelques années d'épargne peuvent encore permettre de se constituer un complément de revenus tout en profitant, selon sa situation, d'un intérêt fiscal.



Florian Sire, agent général Axa à Prades et Font-Romeu : ***« Il est possible d'ouvrir un contrat avec un premier versement de 400 ou 500 euros puis un versement annuel de 100 €. Il est donc possible de capitaliser dès 10 € par mois. »***

Un effort adapté à son budget

Depuis 2019, le Plan d'épargne retraite (PER), a progressivement pris la relève des anciens PERP et contrats Madelin. Son principe reste assez simple. Pendant la vie active, l'épargnant effectue des versements afin de constituer une épargne destinée à sa retraite. Ces versements peuvent être réguliers ou ponctuels. « *Le montant peut évoluer en fonction de la vie professionnelle et personnelle* », souligne Florian Sire. Il n'est donc pas nécessaire de conserver le même effort d'épargne pendant vingt ans. Une hausse de revenus peut permettre d'augmenter les versements, quand une dépense imprévue peut au contraire conduire à les réduire. Le PER présente également un intérêt fiscal. Les versements volontaires peuvent être déduits du revenu imposable dans la limite d'un plafond personnel. L'avantage peut être particulièrement intéressant en fin de carrière lorsque le niveau d'imposition est plus élevé. Cependant, depuis 2026, les versements réalisés après 70 ans ne bénéficient plus de cette déduction. Comme pour d'autres placements, différents supports peuvent être proposés au sein d'un PER, avec des niveaux de risque et des perspectives de rendement variables.

Trouver le bon niveau de risque

Immobilier, entreprises, nouvelles technologies ou transition énergétique peuvent notamment entrer dans certaines stratégies d'investissement. « *Tout dépend du projet, de l'âge, du profil et de la volonté de la personne* », résume Florian Sire. Une personne familière des marchés financiers pourra accepter davantage de fluctuations. Un épargnant qui souhaite avant tout préserver son capital se dirigera vers une approche plus prudente. Au moment de la retraite, l'épargne issue des versements volontaires peut généralement être récupérée sous forme de capital, de rente ou en combinant les deux. L'épargne individuelle peut aussi compléter un dispositif de retraite collective proposé par l'entreprise. Plus que la recherche du placement idéal, Florian Sire défend donc une logique d'anticipation. Commencer tôt facilite l'effort, mais l'approche de la retraite reste aussi un bon moment pour faire le point sur son patrimoine, ses futurs revenus et les projets que l'on souhaite financer.

ALAIN AFFLELOU
Acousticien



Quand on entend bien grâce à ses aides auditives, on ne peut plus s'en passer.
Avoir une 2ème paire est indispensable pour faire face à n'importe quel imprévu.

Tchin Tchin AUDIO

VOTRE 2ÈME PAIRE D'AIDES AUDITIVES POUR 1€ DE PLUS*

TOUTE L'EXPERTISE DE NOS AUDIOPROTHÉSISTES AU SERVICE DE VOTRE AUDITION.

7 CENTRES
PROCHES DE VOUS
DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES



PERPIGNAN Nord
C.C. E.Leclerc Polygone
Tél. 04.49.04.02.69

PERPIGNAN Centre-ville
5 rue du 4 septembre
Tél. 04.49.04.02.69

PERPIGNAN Sud
1209 avenue d'Espagne
Tél. 04.49.04.02.69

CLAIRA
C.C.Carrefour - route de Barcarès
Tél. 04.49.04.02.69

CANET-EN-ROUSSILLON
C.C. Intermarché - CD 607
Tél. 04.49.04.02.69

CABESTANY
Zone Commerciale Mas Guérido
Tél. 04.49.04.02.69

ARGELÈS-SUR-MER
C.C. Intermarché
Tél. 04.49.04.02.69

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT



Meryem CAPPELLI
Audioprothésiste D.E



Vincent GILLES
Audioprothésiste D.E
Gérant



Sandra JAMMET
Audioprothésiste D.E

04 49 04 02 69

* Pour l'achat d'une paire d'aides auditives de classe II, bénéficiez pour 1€ de plus d'une seconde paire d'aides auditives de même marque de classe I. Offre valable dans tous les magasins ALAIN AFFLELOU Acousticien de France jusqu'au 31/12/2026. Non cumulable avec toute offre promotionnelle en cours à l'exception de NEXTYEAR et de l'offre croisée. Voir conditions en magasin. Les aides auditives sont des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Lire attentivement les mentions figurant sur la notice. Demandez conseil à votre audioprothésiste. Septembre 2026. RCS Perpignan B 905 325 411.

MANUFACTURE
HENRI PRIVAT
L'EXCELLENCE DU GRENAT – PRADES

NOËL

Un bijou pour ceux qui vous sont précieux.

COLLECTIONS OR & ARGENT







www.henriprivat.fr

PRADES • 04 68 96 21 03

DÉCOUVREZ NOTRE UNIVERS

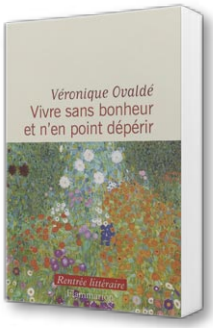
MOF
MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE

Design : S. Chouin • Photos : L. Moogin

Les coups de cœur de Céline



Pour ouvrir un roman, suivre une enquête ou simplement faire travailler ses méninges, Céline, de la nouvelle librairie Le Coin des Mots à Toulouges, partage sa sélection. Des histoires locales aux romans historiques, il y en a pour toutes les envies.



Vivre sans bonheur et n'en point dépérir • Véronique Ovaldé
Un portrait sensible d'une mère, inspiré de la vie de l'autrice. Véronique Ovaldé mêle biographie et fiction pour imaginer les vies que sa mère aurait pu connaître.

Ed. Flammarion, 21 €



Vermeille • Florence Jou
Dans un Sud de la France frappé par une sécheresse chronique, Jo tente de préserver ses vignes et sa communauté. Un roman d'anticipation climatique signé par l'autrice locale.

Ed. L'Attente, 14,50 €



Les Gorilles du Général, Septembre 59 • Julien Telo et Xavier Dorison
En septembre 1959, quatre hommes sont chargés de protéger le général de Gaulle dans une France secouée par la guerre d'Algérie. Une bande dessinée qui mêle aventure et grande Histoire.

Ed. Casterman, 21,95 €

Pas envie de lire ?

Place aux jeux ! Le Cahier de vacances du Jeu des 1000 euros, les Super Mots croisés et les Mots croisés 80 petites grilles de Michel Laclos permettent de faire travailler les neurones sans se lancer dans un roman.



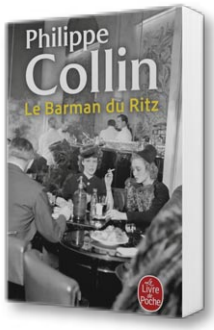
Le Coin des Mots, la nouvelle adresse de Toulouges

Installée rue de la Grangerie, Le Coin des Mots est la nouvelle librairie de proximité de la commune. Céline, ancienne enseignante de français, latin et grec, y propose une sélection éclectique pour les grands comme pour les petits et peut également commander les ouvrages recherchés par ses clients.



Fleuve fantôme • Sébastien Navarro
L'auteur local part sur les traces de l'Agly, un cours d'eau menacé de disparition. Témoignages, souvenirs et enquête se mêlent dans ce récit consacré à un fleuve et aux territoires qu'il traverse.

Ed. Verticales, 19 €



Le Barman du Ritz • Philippe Collin
Paris, 1940. Au Ritz occupé par les Allemands, le barman Frank Meier devient le témoin d'une période où se croisent résistants, collaborateurs et occupants. Une plongée romanesque dans la Seconde Guerre mondiale.

Ed. Le Livre de Poche, 9,90 €



Lien social

Au Relais Amical, le plaisir de vieillir ensemble

Jeux de mémoire, cours de langues, randonnées, informatique, travaux manuels… À Perpignan, le Relais Amical des Pyrénées-Orientales rassemble près de 300 adhérents. Sous la présidence de Marie-José Coquot, l'association défend surtout une idée simple, la retraite ne doit pas rimer avec isolement.



Lors d'un atelier d'entretien et de stimulation cognitive, les adhérents font travailler leur mémoire dans une ambiance conviviale, entre jeux, échanges et éclats de rire.

Dans la salle, les réponses fusent, parfois justes, parfois beaucoup moins. Et c'est finalement presque secondaire. Autour de la table, on cherche, on plaisante, on s'interpelle et, surtout, on rit beaucoup. Monique mène d'une main de maître cet atelier que l'on serait tenté d'appeler « mémoire ». Ici, on préfère parler d'entretien et de stimulation cognitive. Au programme : jeux de logique, mathématiques, chansons ou petits défis. Trouver, par exemple, tous les titres contenant le mot « rose » peut rapidement devenir une affaire collective. La scène résume assez bien l'esprit du Relais Amical des Pyrénées-Orientales, installé boulevard Kennedy à Perpignan. On y vient certes pour exercer ses méninges, apprendre l'espagnol ou marcher quelques kilomètres. Mais on y vient surtout pour les autres. « La convivialité », répond spontanément Marie-José Coquot, présidente de l'association, lorsqu'on lui demande ce que recherchent les adhérents. Et peut-être aussi le sentiment de continuer à apprendre, découvrir et avoir des rendez-vous dans son agenda.

Retrouver un cercle après la retraite

Le passage à la retraite n'est pas toujours aussi évident qu'il paraît. Au début, reconnaît Marie-José Coquot, le temps libre fait rêver. Enfin du repos et la possibilité de multiplier les activités. Puis, progressivement, sortir de chez soi peut devenir moins naturel. « *Le plus dur, c'est de faire la démarche* », constate-t-elle. L'objectif du Relais est précisément d'aider à franchir ce pas. « *Qu'ils viennent ici, qu'ils s'amusent et que, ce faisant, ils se recréent un milieu.* » Avec 287 adhérents, la petite association affiche pour cela un programme particulièrement large. Cours d'histoire, anglais, espagnol, informatique, patchwork, couture, tricot, peinture créative, danse en ligne… À l'extérieur, trois niveaux de marche permettent également de s'adapter aux capacités de chacun, avec randonnée, marche active de 7 à 10 kilomètres et marche douce, sur des terrains adaptés. Avec, reconnaît-on volontiers au Relais, « *beaucoup de bavardage* ». Même les ateliers informatiques se veulent très pratiques. Pas question d'apprendre pour apprendre. Il s'agit plutôt de savoir utiliser son téléphone, accéder à un site internet, réaliser une déclaration en ligne ou comprendre pourquoi un appareil refuse soudainement de fonctionner. Du quotidien, tout simplement. La plupart des activités sont assurées par des bénévoles. Seuls quelques ateliers, comme le tai-chi, le qigong ou la sophrologie, sont confiés à des professionnels diplômés.

« Une seconde famille »

Une formule qui permet aussi aux adhérents de devenir acteurs du lieu, ce qui leur permet de transmettre à leur tour leurs compétences ou leurs passions. Le lien ne s'arrête d'ailleurs pas à la porte des locaux. Certains adhérents ont aujourd'hui dépassé les 80 ans, jusqu'à 95 ans pour les

plus âgés. Lorsque conduire devient impossible ou que l'état de santé ne permet plus de venir régulièrement, des bénévoles prennent le relais avec des visites, des appels, des accompagnements et des invitations aux grands rendez-vous de l'association. « *On garde le lien avec eux* », insiste Marie-José Coquot. Cette solidarité finit par dépasser largement le cadre d'un simple club de loisirs. « *Il y a des groupes d'amis qui se constituent et qui recréent en fait une seconde famille* », observe la présidente. Une réalité qu'elle connaît elle-même. Retraitée depuis 2015-2016 et engagée rapidement dans l'association, elle explique avoir voulu se construire immédiatement un nouveau quotidien, tant qu'elle en avait l'énergie. Le Relais est depuis devenu une part importante de sa propre vie. Et c'est peut-être finalement cela que raconte le mieux l'atelier de Monique. On vient y faire travailler ses neurones, bien sûr. Mais entre deux questions, ce sont les sourires, les plaisanteries et les conversations qui occupent le plus de place. Pour rejoindre l'association, le plus simple est de pousser la porte lors de la permanence du mercredi, de 9h30 à 17h, dans les locaux du boulevard Kennedy à Perpignan. La cotisation s'élève à 42 euros par an, hors supplément pour certaines activités encadrées par des professionnels. Marie-José Coquot résume finalement la philosophie du Relais en quelques mots. « *On cherche à donner un peu le plaisir de vieillir aux personnes.* »





La Semaine du Roussillon

Offrez... ou offrez-vous

UN JOURNAL AUTHENTIQUE DE NOS ARCHIVES !

Une naissance, un anniversaire, un mariage, un temps fort de l'actualité...
tous nos numéros* depuis le 12 avril 1996 sont disponibles !



04.68.86.39.43

CONTACTEZ - NOUS !

Envoyez un mail à ***archives.lasemaineduroussillon@hotmail.com*** en précisant :

Date ou semaine qui vous intéresse - Nom - Prénom - Adresse postale

Si vous ne la connaissez pas, pas de panique !
Demandez-nous, et nous essayerons de retrouver ensemble le bon journal.

10 € / Journal → *Vous recevrez un mail quand votre journal sera disponible en **nos bureaux.***
Règlement en **espèces** ou par **chèque** à réception.

15 € / Journal → Pour le recevoir directement **chez vous** par La Poste
Règlement par **chèque** à l'adresse suivante :
La Semaine du Roussillon - 15 rue Maximilien de Sully - 66000 Perpignan

**Dans la limite de nos stocks*

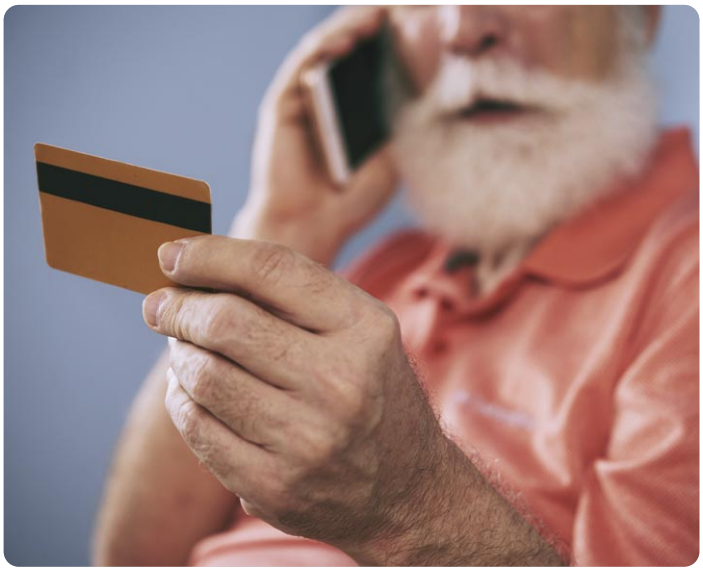
Arnaques
Quand la confiance devient le piège

Un policier à la porte, un conseiller bancaire au téléphone, un artisan qui passait justement dans le quartier… Les escroqueries les plus efficaces n'ont pas forcément besoin d'Internet. Elles ont surtout besoin d'être crédibles. Face à des fraudeurs qui savent rassurer autant qu'inquiéter, le meilleur moyen de défense reste souvent de reprendre le contrôle de la situation.

Il sonne à la porte et se présente comme policier. Carte professionnelle à l'appui, il explique qu'un cambriolage vient d'avoir lieu dans le quartier et demande à vérifier si les bijoux sont toujours à leur place. Le scénario paraît grossier lorsqu'on le lit tranquillement dans un journal. Face à un inconnu en uniforme qui connaît parfois certaines informations sur vous, il peut l'être beaucoup moins. Le procédé porte un nom : le vol à la fausse qualité. Les escrocs se font passer pour des policiers, gendarmes, agents des eaux, techniciens ou autres professionnels afin de pénétrer dans un logement. La technique n'appartient pas au passé. En août 2026, deux hommes soupçonnés d'avoir utilisé de fausses cartes de police et de gendarmerie ont encore été interpellés après une série de faits dans plusieurs départements. Le décor change, le scénario reste le même. Au téléphone, le faux uniforme devient une voix rassurante. « *Bonjour Madame, service antifraude de votre banque.* » Une opération suspecte aurait été détectée. Il faut agir immédiatement. L'interlocuteur peut connaître votre nom et certaines données personnelles. Il peut demander de valider une opération ou un virement présenté comme une mesure de sécurité. Or la Banque de France rappelle que les fraudeurs cherchent précisément à amener leur victime à authentifier elle-même l'opération qui permettra de lui voler son argent. Et le phénomène prend de l'ampleur. En 2025, la fraude aux moyens de paiement a représenté 1,2 milliard d'euros. Surtout, 516 millions d'euros relevaient de fraudes par manipulation, soit plus de 40 % du montant total. Cette part a doublé en quatre ans.

Le temps, meilleur ennemi de l'escroc

C'est peut-être le point commun le plus intéressant entre ces différentes histoires. Le faux policier veut entrer. Le faux banquier veut que l'opération soit validée. Le démarcheur douteux veut une signature. Tous ont intérêt à empêcher leur interlocuteur de vérifier tranquillement leur récit. Il faut donc faire exactement l'inverse. Un « policier » inattendu se présente chez vous ? La Gendarmerie recommande de demander une carte professionnelle et, en cas de doute, de ne pas laisser entrer la personne. Pour effectuer une vérification, mieux vaut utiliser un numéro que l'on possède déjà plutôt que celui fourni par le visiteur. Un « conseiller bancaire » annonce une catastrophe imminente ? On raccroche et on appelle soi-même sa banque. Un véritable conseiller ne demande pas le code secret d'une carte ou les codes d'authentification destinés à valider des opérations. Le numéro qui apparaît sur l'écran ne constitue pas, à lui seul, une preuve de l'identité de l'appelant. Même prudence lorsqu'un professionnel arrive sans avoir été sollicité. Un démarcheur peut être parfaitement honnête. Mais la police et la gendarmerie rappellent que cette couverture peut aussi servir à pénétrer dans un logement, à effectuer un repérage ou à commettre un vol. La méfiance n'oblige donc pas à vivre barricadé. Elle consiste simplement à ne jamais laisser l'autre imposer son rythme.



Mieux vaut raccrocher au nez de son banquier que donner une information à un escroc.

Le doute est permis

Quel que soit le scénario, gardez une règle en tête : vous avez le droit de raccrocher, vous avez le droit de ne pas ouvrir, vous avez le droit de vérifier, vous avez le droit de dire non. Un policier ou un professionnel légitime acceptera que son identité soit vérifiée. Une banque n'a pas besoin de votre code secret. Et aucune « affaire » ne mérite de signer quelque chose que l'on n'a pas compris. En cas de comportement menaçant ou de tentative de vol à domicile, contactez le 17. La Gendarmerie nationale propose également l'Opération Tranquillité Seniors, destinée notamment aux personnes âgées qui souhaitent bénéficier de conseils de prévention et, selon leur situation, d'une vigilance renforcée autour de leur domicile.



L'habitat inclusif
pour les **personnes âgées**
ou en **situation de handicap**

C'est vivre chez soi, entouré des autres

Un logement à soi, une liberté préservée, des liens au quotidien...

Plus d'infos sur **leDepartement66.fr**

PYRENEES ORIENTALES
le Département

Just Happiness - Département des Pyrénées-Orientales - Direction de la Communication - 10/26

Prévention

Audition, ces petits signes qu'il ne faut pas laisser passer

Avec l'âge, entendre moins bien peut sembler anodin. Pourtant, la baisse d'audition peut progressivement compliquer les échanges et conduire à se mettre en retrait. Dépister tôt permet de mieux préserver sa vie sociale et de trouver, si nécessaire, une solution adaptée.

« *La perte d'audition est insidieuse et s'établit de manière progressive* », explique Jérémy Bricaud, audioprothésiste chez Audition Conseil. Elle peut ainsi s'installer sans véritable déclic. On s'habitue à certaines difficultés, on demande davantage de répétitions ou on évite les conversations dans les endroits bruyants. « *On a tendance à dire que les autres n'articulent pas ou qu'ils ne parlent pas assez fort* », constate-t-il. Avec l'âge, la presbyacousie, liée au vieillissement de l'oreille, est fréquente. Mais tout le monde ne vieillit pas de la même manière. L'exposition professionnelle ou quotidienne au bruit, mais aussi certains médicaments, peuvent également avoir un impact sur l'audition. La gêne dépend par ailleurs du mode de vie : une personne très active peut être fortement gênée dans les échanges malgré une perte auditive modérée.

Préserver les échanges

Car moins bien entendre ne concerne pas uniquement les oreilles. « *Il est important de ne pas s'appareiller trop tard, car l'appareil auditif permet de limiter la gêne mais aussi d'éviter de se couper socialement* », souligne le professionnel. Lorsque suivre une discussion devient difficile, notamment en groupe, les échanges peuvent devenir fatigants et certaines personnes finissent par s'isoler. Un contrôle permet de faire le point. L'ORL est le médecin qui établit le diagnostic et mesure précisément la perte auditive. L'audioprothésiste intervient ensuite lorsque l'appareillage est indiqué, pour accompagner le choix et l'adaptation de l'équipement. « *Notre travail est un travail d'accompagnement* », insiste le professionnel. Le choix de l'appareil dépend de la perte, mais aussi des habitudes et des attentes. Certains privilégieront la discrétion, d'autres la puissance ou certaines fonctionnalités. Contours d'oreille, intra-auriculaires ou modèles mini-RIC offrent aujourd'hui différentes possibilités. Certains appareils peuvent également se connecter directement à un smartphone grâce au Bluetooth. Mais l'appareillage ne se fait pas en un jour. « *Après un entretien et des tests, une période d'adaptation d'un minimum de 30 à 40 jours est obligatoire avec une rencontre toutes les semaines* », détaille Jérémy Bricaud. Ces rendez-vous permettent d'ajuster progressivement les aides auditives au patient. Côté budget, les aides auditives de classe I peuvent être intégralement prises en charge dans le cadre du dispositif « 100 % Santé », sous certaines conditions. Les équipements de classe II, à prix libres, peuvent bénéficier d'un remboursement de l'Assurance Maladie et de la complémentaire santé. L'essentiel est donc de ne pas attendre que la gêne s'installe durablement. Car entendre mieux, c'est aussi continuer à prendre part aux conversations, aux sorties et aux moments partagés.



L'étude ACHIEVE a montré, chez des seniors présentant une perte auditive et davantage de facteurs de risque cognitifs, un ralentissement de 48 % du déclin cognitif après trois ans d'intervention auditive.



Vie pratique

Les bons plans à connaître dans les P.O.

Se déplacer pour moins cher, trouver une activité gratuite, être accompagné dans ses démarches… Plusieurs dispositifs destinés aux seniors existent dans les Pyrénées-Orientales. Encore faut-il savoir où les trouver.

Premier réflexe pour les déplacements, à partir de 65 ans, Sankéo propose un abonnement annuel à 90 euros, soit 7,50 euros par mois, donnant accès en illimité au réseau pendant 365 jours. Pour trouver de quoi s'occuper, Ogénie mérite une place dans les favoris. Cette plateforme consacrée aux seniors permet de rechercher les activités disponibles autour de chez soi et de filtrer les résultats par prix, distance ou accessibilité. En ce moment dans les P.O., on y trouve par exemple des cours iPhone et iPad gratuits à Saleilles, de l'activité physique adaptée à Arles-sur-Tech à partir de 5 euros, un programme sport-santé gratuit à Argelès-sur-Mer ou encore 11 séances gratuites d'atelier mémoire à Brouilla. On peut même créer une alerte pour recevoir les nouvelles activités correspondant à ses critères.

Se déplacer, s'occuper et s'informer

Autre adresse à retenir, le CLIC. Ce service départemental gratuit accompagne les plus de 60 ans et leurs proches pour les aides, le maintien à domicile, l'adaptation du logement ou la recherche d'un établissement. À Perpignan, l'accueil se fait au 32 rue Maréchal Foch, du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h ou au 04 68 86 69 07.

Bons plans sorties

Pour les sorties en famille ou entre amis, pensez également aux offres qui ne sont pas spécifiquement réservées aux seniors. Musées, patrimoine, spectacles ou visites proposent parfois des abonnements et tarifs de groupe intéressants. Le Pass Découvertes en Pays Catalan, lorsqu'il est proposé, permet par exemple d'obtenir des réductions dans de nombreux sites touristiques et patrimoniaux du département. Renseignez-vous auprès des Offices de tourisme et des sites concernés sur les offres en vigueur au moment de votre sortie. Un dernier réflexe, demandez toujours s'il existe un tarif senior, retraité, groupe ou abonnement avant d'acheter votre billet.



« Un simple contrôle peut parfois améliorer votre confort d'écoute »



Jérémy Bricaud
Audioprothésiste D.E.
Directeur des centres Audition Conseil des P.O.

Audition Conseil est le **spécialiste de la correction auditive** dans les Pyrénées-Orientales

8 centres à votre service

PERPIGNAN / LE BOULOU / CABESTANY
CANET-EN-ROUSSILLON / POLLESTRES
RIVESALTES / SAINT-ESTÈVE / THUIR

Tél. **04 68 56 41 45**

Je souhaite être rappelé(e) ?

AUDITION CONSEIL
l'art de bien s'entendre

TEST ET ESSAI **GRATUITS** sur prescription médicale

SUIVI DU PATIENT **ILLIMITÉ**

auditionconseil-pyrenees-orientales.fr

Complémentaire

À la retraite, choisir sans se surassurer

Quitter la vie professionnelle signifie souvent quitter aussi la mutuelle choisie par son employeur. Entre garanties, reste à charge et cotisations, il faut alors retrouver une couverture adaptée sans pour autant payer pour des prestations inutiles.

Au moment de la retraite, un détail administratif peut vite devenir un vrai sujet de budget. Après des années sous la couverture collective de l'entreprise, il faut soudain choisir soi-même sa complémentaire santé. « Quand on est actif, on ne la choisit pas. C'est l'employeur qui l'impose », rappelle Laetitia Garcia, responsable du pôle développement et prévention santé à la Mutuelle Catalane. Son premier conseil est simple. Ne pas commencer par le prix, mais par ses habitudes de soins. Lunettes, spécialistes, dépassements d'honoraires, soins dentaires, traitements réguliers ou hospitalisation doivent être passés en revue. « Il faut bien cibler ses besoins en santé », insiste-t-elle. Un contrat très protecteur peut rassurer, mais il peut aussi peser lourd sur une pension. « On ne conseille pas de se surcouvrir. On conseille un état des lieux de ses besoins et de prendre le contrat le plus adapté. » Cette analyse doit aussi tenir compte du reste à charge que chacun est prêt à accepter. Comparer le coût annuel aide à remettre chaque garantie en perspective. À l'inverse, une personne qui consulte régulièrement des spécialistes avec dépassements d'honoraires aura intérêt à regarder ce poste de près. En dentaire, en optique et en audiologie, il faut également vérifier si le contrat est responsable. C'est cette catégorie de contrat qui ouvre l'accès au panier 100 % Santé sans reste à charge sur les équipements éligibles.



À l'approche de la retraite, comparer les garanties et anticiper ses besoins permet d'éviter une couverture trop coûteuse ou mal adaptée.

Bien évaluer ses besoins avant de choisir

Le départ à la retraite ne signifie pas forcément la fin de la complémentaire d'entreprise. La loi Évin permet de demander le maintien des garanties santé à titre individuel. Mais l'ancien salarié assume alors seul la cotisation, sans participation de l'employeur. Le tarif est encadré pendant trois ans. Il ne peut dépasser celui des actifs la première année, peut être majoré de 25 % au maximum la deuxième puis de 50 % la troisième. À partir de la quatrième année, le tarif n'est plus plafonné. Conserver son ancien contrat peut donc être confortable au départ, mais mérite d'être comparé avec une offre individuelle. Laetitia Garcia conseille d'anticiper plutôt que d'attendre le dernier jour de travail. « Deux ou trois mois avant, ça suffit », estime-t-elle, notamment si l'on souhaite comparer plusieurs devis. Une fois un contrat individuel souscrit depuis au moins un an, il est possible de le résilier à tout moment, sans frais ni pénalité. La résiliation prend effet un mois après sa notification. Dernière vigilance, le démarchage. La professionnelle dit voir régulièrement des personnes âgées qui pensent avoir simplement demandé un devis et se retrouvent parfois engagées auprès de plusieurs organismes. Son conseil est catégorique. Ne jamais communiquer son RIB, son numéro de Sécurité sociale ou d'autres données personnelles par téléphone. Derrière la recherche du tarif le plus bas, la bonne mutuelle reste surtout celle que l'on comprend, que l'on peut payer durablement et qui correspond réellement à sa façon de se soigner.

Proximité

La mutuelle de village gagne du terrain

Tarifs négociés, permanences près de chez soi et accompagnement des habitants. Dans les Pyrénées-Orientales, les complémentaires santé proposées à l'échelle communale se multiplient. Mais de quoi parle-t-on exactement ?

Dans les Pyrénées-Orientales, les offres de complémentaire santé négociées à l'échelle d'une commune se sont installées dans le paysage. Leur principe est simple. Une mairie facilite la mise en relation entre ses habitants et un organisme de complémentaire santé, sans obliger personne à adhérer. À la Mutuelle Catalane, Laetitia Garcia distingue la « Mutuelle de Village », nom utilisé par l'organisme, des autres offres souvent présentées comme des mutuelles communales. Le dispositif de la Mutuelle catalane a été lancé en 2014. Selon Laetitia Garcia, il réunit aujourd'hui 110 communes partenaires, dont environ 90 dans les Pyrénées-Orientales. « La mairie a seulement un rôle de facilitateur », insiste-t-elle. Des documents peuvent être déposés au CCAS et une salle mise à disposition pour des permanences. « Notre dispositif de Mutuelle de village à pour objectif de faciliter l'accès à une complémentaire santé à moindre frais. Ainsi, nous devons proposer à l'ensemble des publics y compris les plus fragilisés un dispositif solidaire. Par conséquent nous rappelons que La mutuelle Catalane bénéficie d'une habilitation de gestion de l'assurance maladie pour proposer et gérer le dispositif de la Complémentaire Santé Solidaire. »

Mutualiser la complémentaire santé

Le dispositif continue de se développer dans les communes du département. À Opoul-Périllos, par exemple, la municipalité a récemment annoncé une réunion d'information et des permanences de la Mutuelle Catalane. L'intérêt recherché est double. La mutualisation permet de proposer des tarifs attractifs tandis que les permanences permettent de rapprocher le conseil des habitants dans les communes rurales. La Mutuelle Catalane annonce aussi des ateliers de prévention gratuits et des services comme la téléconsultation ou l'assistance après hospitalisation. Ce type d'offre ne dispense pas de comparer. Niveau de remboursement, services, évolution des cotisations et besoins réels restent déterminants. Une mutuelle communale n'est pas automatiquement la meilleure solution pour chacun. Elle constitue surtout une possibilité supplémentaire, avec l'avantage d'un interlocuteur de proximité.



LLAURO

Le Sentier du Liège

2 H 35

C'est une jolie balade familiale, entre patrimoine et botanique. Même si nous sommes dans une suberaie, le couvert végétal est peu dense et le chemin exposé à l'astre solaire. Jean Philippe Lapeyre

Depuis le parking, remonter la rue des Acacias ou Carrere Nou jusqu'à la D615. Traverser la départementale et suivre le balisage jaune et blanc du Sentier du Liège sur la piste DFCI A44. Passer devant le monument aux morts puis poursuivre sur la rue principale jusqu'au cimetière, qui offre une belle vue sur la plaine du Roussillon et la mer. À la patte d'oie, prendre à gauche vers Vives. La large piste traverse La Calcine, au cœur d'une superbe forêt de chênes-lièges, où poussent genêts et cistes cotonneux. Certains chênes très anciens présentent des formes étonnantes. Laisser une piste à droite et continuer tout droit. Progressivement, le paysage s'ouvre au sud sur les Albères, la tour de la Maçana et le col du Perthus. À l'intersection suivante, prendre à gauche en descente. Les chênes verts laissent place aux arbousiers et aux bruyères. Au vaste carrefour, poursuivre tout droit vers Vives. Après 20 min, prendre à droite en descente au nouveau croisement. Désormais, lavandes, cistes de Montpellier et chênes pubescents ponctuent le maquis. Au Serrat de Les Eres, prendre à droite sur le chemin caillouteux. Les Albères et le Neulos restent en ligne de mire, tandis que le Canigó se dévoile sur la droite. Longer un vaste massif de mimosas, puis déboucher sur la D13 à l'entrée de Vives. Prendre à droite puis immédiatement la sente à gauche.

Longer les premières maisons puis prendre à gauche vers une propriété. Après 100 m, emprunter à droite la discrète sente herbeuse rejoignant la place de la salle polyvalente. Descendre vers la petite placette avec son puits et sa fontaine. Vives séduit par son cachet médiéval, ses ruelles et ses façades restaurées.

Le dolmen de Galuert

Passer devant la Font dels Aspres puis remonter vers l'église romane du XII[e] siècle et son remarquable clocher-mur. Redescendre la rue de l'église, prendre à droite et sortir du village par la rue Joseph Sales. Après environ 200 m, sans balisage, longer à gauche le mur en pierre jusqu'à une piste. Prendre à gauche puis à droite sur la DFCI A41, direction Llauro et le dolmen. Continuer tout droit dans la suberaie. Après le réservoir, quitter la piste principale et suivre le chemin tout droit. Recroiser la piste, puis poursuivre jusqu'à une large piste. Prendre à gauche, puis encore à gauche au carrefour. Passer la citerne et la ligne électrique. Le dolmen de Galuert se trouve sur la gauche. Ce monument néolithique en blocs de schiste, découvert par Jean Abélanet en 1957, est aujourd'hui signalé d'un panneau. À proximité, l'archéologue avait identifié des pierres à cupules et des vestiges de cabanes en pierres sèches. Revenir à la piste et prendre à gauche. Après une belle vue sur la plaine et les Albères, prendre à gauche au premier croisement, puis à droite sur la DFCI A41 bis. Passer la citerne et continuer jusqu'au vaste carrefour. Prendre à gauche vers Llauro. Avant de rejoindre le village, profiter d'une dernière vue sur les Corbières. À Llauro, découvrir les fontaines, porches, pigeonniers, la tour ronde et l'église Saint-Martin, mentionnée dès 1011.



Des pistes dans les tons ocre bordées d'une belle végétation méditerranéenne. © JPL

Fiche technique

Comment s'y rendre ?

- **Distance depuis Perpignan :** 26 km, 35 min
- **Depuis Perpignan** place de Catalogne, remontez les boulevards des Pyrénées, Mercader, avenue d'Espagne direction Barcelone.

On récupère la D900 jusqu'au Mas Sabole puis prendre à droite sur la D612 direction Trouillas. Dans le village, prendre à gauche sur la D23, puis récupérer la D615 direction Fourques, Céret. On traverse Fourques pour atteindre Llauro toujours par la D615. A l'entrée du village, prendre à droite vers la Salle des Fêtes, Eglise sur la rue des Acacias. Vous avez quelques places de parking devant la Salle des Fêtes. Vous avez également un second parking juste en dessous.

Feuille de route

- **Durée :** 2h35

Le temps est calculé à une moyenne de 3 km/h sans pause ni visite.

- **Distance :** 7,600 km
- **Alti départ :** 324 m ; **Alti mini :** 162 m ; **Alti Max :** 384 m
- **Dénivelé :** + 289 m ; - 289 m
- **Balisage :** Jaune et blanc
- **Difficulté :** Facile
- **IBP Index :** 37
- **Matériel :** Boussole, carte IGN, jumelles, bâtons.
- **Cartographie :** IGN Top 25 : Céret, Amélie-les-Bains 2449 OT
- **Météo :** 08 92 68 02 66 ou sur le site Internet : www.meteo.fr

Haltes agréables

- **Dolmen de Galuert**

Carte Trace GPX

LES DOSSES

Randonnée entre lagune et biodiversité

1 H 35

Une boucle entre biodiversité, panoramas, paysages lagunaires et vestiges touristiques au cœur de la presqu'île des Dosses. Jean Philippe Lapeyre

Nous sommes sur un site Natura 2000. Restez sur le chemin afin de préserver les 200 espèces végétales et les lieux de nidification de la cinquantaine d'espèces d'oiseaux qui peuplent la presqu'île. Les chiens n'y sont pas admis, même tenus en laisse. Traversez la route vers la barraca des Sanills. Ici débute le circuit d'interprétation aménagé par le Département. Ses panneaux interactifs permettent de découvrir l'histoire de la lagune et sa biodiversité. Passez derrière la cabane, vers le nord. Le chemin longe le bras des Salins, face aux résidences de vacances. Suivez le sentier découverte, passez devant l'hôtel à insectes, puis virez vers le nord-ouest jusqu'à la table d'orientation. Elle offre un vaste panorama, des Corbières au Canigó. Comptez environ 20 min depuis le départ. Virez à gauche et longez le bras d'eau pendant 5 min. Quittez le sentier d'interprétation, prenez à droite, puis immédiatement à droite. Poursuivez au bord de l'eau. Après 3 min, virez vers le nord, toujours au bord des Salins. Six minutes plus tard, au croisement, prenez à droite. Éloignez-vous vers l'intérieur, au milieu des pins. Trois minutes plus loin, retrouvez une sente étroite qui longe l'eau. Les salicornes y affichent leurs couleurs, du vert au rouge orangé. Au bout de la presqu'île, contournez-la par la gauche. Un bras de l'étang vous sépare d'une petite île qui s'étire vers le pont de La Corrège. Vous êtes désormais sur le versant ouest des Dosses. Restez au bord de l'eau, face au Canigó, jusqu'à la digue. Comptez environ 30 min.

Delphinarium d'une autre époque

Au bout de la digue, El Dos Gros offre une vue sur les Albères, du Fort Saint-Elme au Sallfort, du Neulos au Sant Cristau, jusqu'à la passe du Perthus. Dirigez-vous vers Le Barcarès, au sud-est. Après le marais, empruntez la sente qui mène vers le monticule, où vous découvrez les vestiges d'un ancien delphinarium construit dans les années 1980. Pour comprendre l'histoire de ce vestige, il faut remonter aux années 1960 et à la mission Racine, qui visait à aménager et urbaniser le littoral du Languedoc-Roussillon. C'est ainsi que sont nées des stations balnéaires comme La Grande-Motte, Leucate et Le Barcarès, avec le Lydia comme symbole. Dans les années 1970, les remblais issus des travaux du port ont été déposés autour des îlots, créant la presqu'île artificielle des Dosses. Redescendez vers l'eau, derrière le delphinarium, puis rejoignez la route. Prenez à droite sur 350 m, puis de nouveau à droite en direction du téléski. Retrouvez le chemin de sable puis, au croisement du wake park, prenez à droite. Faites le tour de la petite presqu'île, longez les canaux et la marina, puis rejoignez le parking. Au croisement suivant, prenez à droite jusqu'à votre véhicule, situé à 190 m. À la barraca des Sanills, profitez des tables de pique-nique pour vous accorder une dernière pause.



La Barraca en Sanills typique des cabanes de pêcheurs sur notre littoral. © JPL

Fiche technique

Comment s'y rendre ?

- **Distance depuis Perpignan :** 26,7 km, 30 min
- **Depuis Perpignan :** place de Catalogne, suivre direction Narbonne par le pont Arago pour récupérer la pénétrante Nord puis la D 900 jusqu'à la Sortie 2, Le Barcarès, Saint Laurent sur le D 83.

Sur l'axe rapide qui traverse le Barcarès, prendre la dernière sortie N° 15 direction Cap de Front, Parc des Dosses. Au croisement, prendre à gauche, rue Dalí et au rond-point, deuxième sortie sur l'avenue Cap de Front. Faire 350 m et à droite avenue des Dosses. Se garer en face de la cabane ou barraca en sanills.

Feuille de route

- **Durée :** 1h35

Le temps est calculé à une moyenne de 3 km/h sans pause ni visite.

- **Distance :** 6,85 km
- **Difficulté :** Très facile
- **IBP Index :** 17
- **Dénivelé :** +2 m ; -2 m
- **Alti départ :** 1 m **; Alti mini :** 0 m **; Alti max :** 2 m
- **Balisage :** Pas de balisage
- **Matériel :** Carte IGN, jumelles, goûter
- **Cartographie :** IGN Top 25 : Durban-Corbières 2547 OT
- **Météo :** www.meteo.fr

Haltes agréables

- **Digue du Dos Gros**

Carte Trace GPX

Tendance

La randonnée tient la corde

Depuis six ans, José Vergnes préside le Comité départemental de la Fédération française de randonnée des Pyrénées-Orientales. Une fonction qui lui permet de mesurer l'importance prise par la randonnée dans le département, aussi bien comme activité de loisir que comme véritable réseau structurant du territoire. Jean Philippe Lapeyre



Avec 52 clubs répartis sur l'ensemble des Pyrénées-Orientales, le comité fédère aujourd'hui près de 4 500 membres actifs. Parmi eux, environ 80 % sont des seniors, pour la plupart retraités. Un public fidèle, mais qui n'empêche pas la discipline de chercher à attirer de nouvelles générations. Le département dispose d'un réseau particulièrement important. Selon les chiffres publiés par le département des Pyrénées-Orientales, le Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée (PDIPR) représente 1 860 kilomètres de sentiers balisés. Plus de 800 kilomètres de GR et de GRP constituent l'ossature de ce réseau, auxquels s'ajoutent environ 1 000 kilomètres de PR, d'itinéraires équestres et de parcours VTT. Parmi les grands itinéraires qui traversent le territoire figure le GRT83, ou Cami del Nord, un itinéraire transfrontalier reliant Mataró, près de Barcelone, à Prades, à travers la Catalogne Sud et la Catalogne Nord. À cela s'ajoutent le mythique GR10, qui traverse les Pyrénées de Banyuls-sur-Mer à Hendaye, ainsi que le chemin Walter Benjamin, reliant Banyuls-sur-Mer à Portbou. Pour entretenir et préserver ce patrimoine pédestre, le comité peut compter sur quelque 120 baliseurs bénévoles, majoritairement des seniors. Ils assurent régulièrement l'entretien, le repérage et le balisage des itinéraires. Le comité départemental intervient également dans la formation, avec des stages destinés notamment aux animateurs de randonnée, aux baliseurs, mais aussi aux animateurs santé et longe-côte. La randonnée se décline enfin sous différentes formes.



José Vergnes, un super senior à la tête du Comité.

Pourquoi la randonnée attire les seniors

Chaque année, le comité participe à l'organisation de la Fête de la randonnée, dont l'édition 2027 sera organisée en avril par le club de Reynes. Autre rendez-vous, plus sportif cette fois, le 2e Open d'Occitanie de Fast Hiking, prévu le 7 novembre prochain à Sorède. Cette discipline, qui alterne marche rapide et course, séduit un nombre croissant de participants et illustre la capacité de la randonnée à se renouveler. Elle séduit de plus en plus les seniors, car elle permet de rester actif tout en respectant son propre rythme. Cette activité douce contribue à entretenir la forme physique, à préserver la mobilité et à profiter des bienfaits du plein air. Elle offre également un moment de détente, loin du quotidien, dans un environnement souvent agréable et apaisant. Mais la randonnée ne se résume pas à l'exercice physique, elle favorise aussi les échanges et les rencontres. Pratiquée en groupe, elle permet de partager un moment convivial, de créer des liens et de rompre l'isolement. Accessible à différents niveaux, la randonnée constitue ainsi une activité complète, mêlant bien-être, nature et convivialité, particulièrement appréciée par les seniors.



Durant la période de fermeture de la grotte,

réservation de groupe possible :

infos@grottescanalettes.com

ÉCRIN DE ROCHE

LA BOUTIQUE DES GROTTES DES CANALETTES



4 GALERIE DU CAPCIR,
66140 CANET-PLAGE
06 32 36 30 60

Conseils

Bien s'équiper pour marcher en toute sérénité

Avec le bon matériel et quelques précautions simples, la randonnée reste une activité accessible, agréable et bénéfique à tout âge. Jean Philippe Lapeyre



Pour les seniors c'est aussi un moment de partage et de solidarité. Le plaisir de partager une activité de plein air pour rompre l'isolement.

La randonnée n'est pas réservée aux sportifs aguerris. Pour les seniors, elle constitue une excellente façon de rester actif, de profiter de la nature et de partager un moment convivial. Encore faut-il adapter son équipement et son rythme à ses capacités. Premier indispensable : les chaussures. Il est préférable de choisir un modèle de randonnée confortable, avec une semelle offrant une bonne adhérence, tel que les semelles Vibram, une référence mondiale incontournable. La chaussure doit maintenir correctement le pied, sans être trop rigide ni trop serrée, en privilégiant les tiges hautes pour un meilleur soutien de la cheville. Une paire déjà portée est souvent plus sûre qu'une chaussure neuve utilisée pour la première fois lors d'une longue sortie. Les bâtons de marche sont de précieux alliés pour sécuriser la sortie. Ils améliorent l'équilibre, sécurisent les passages en descente et permettent de mieux répartir les efforts. Réglés à la bonne hauteur, ils accompagnent naturellement le mouvement. Côté vêtements, mieux vaut privilégier plusieurs couches légères plutôt qu'un vêtement très épais. Une veste imperméable et coupe-vent trouvera facilement sa place dans le sac, même lorsque la météo semble favorable au départ. Le soleil mérite également une attention particulière, chapeau, lunettes et protection solaire sont recommandés. Le sac doit lui aussi rester léger. Il peut contenir une gourde avec un minimum de deux litres d'eau, une petite trousse de premiers secours, quelques aliments énergétiques, le pique-nique, un téléphone chargé, une batterie externe et, selon le parcours, une carte et un moyen de se repérer, boussole, GPS. Boire régulièrement est important, même sans sensation de soif. Enfin, la prudence commence avant le départ. Il est conseillé de choisir un itinéraire adapté à sa condition physique, de vérifier la météo et de prévenir un proche de son parcours. Pendant la sortie, chacun doit conserver son propre rythme, faire des pauses régulières et ne pas hésiter à faire demi-tour si la fatigue devient trop importante. L'essentiel reste de prendre du plaisir. Une randonnée réussie n'est pas celle où l'on marche le plus longtemps ou le plus vite, mais celle dont on revient avec l'envie de recommencer.



Velouté de potimarron, lentilles corail et cumin

Une soupe onctueuse et réconfortante où le potimarron d'automne rencontre les lentilles pour obtenir un plat plus consistant.

Pour 2 personnes
Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients :
400 g de potimarron • 80 g de lentilles corail
1 carotte • 1/2 oignon • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 600 ml d'eau • 1 pincée de cumin
Poivre • Quelques graines de courge



Astuces et conseils

Préparez deux portions même si vous vivez seul, le repas du lendemain est déjà prêt. Le velouté épaissit au réfrigérateur, un peu d'eau suffit à retrouver la texture souhaitée. Les lentilles appartiennent à la famille des légumes secs, riches en fibres et sources de protéines végétales. Les recommandations françaises conseillent d'en manger au moins deux fois par semaine. Associer légumes et légumineuses permet également d'obtenir une soupe nettement plus rassasiante qu'un simple bouillon.

Préparation :

❶ Lavez soigneusement le potimarron, retirez les graines et coupez-le en morceaux. Lorsque sa peau est fine, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
❷ Émincez l'oignon et coupez la carotte. Faites revenir doucement l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez le potimarron, la carotte et les lentilles rincées.
❸ Versez l'eau, ajoutez le cumin et laissez cuire environ 25 minutes. Mixez jusqu'à obtenir un velouté.
✔ Poivrez et ajoutez quelques graines de courge avant de servir.

Cocotte de poulet aux châtaignes et légumes d'automne

Une petite cocotte chaleureuse pour les jours plus frais, avec des légumes, quelques châtaignes et une cuisson lente qui demande surtout de la patience.

Pour 2 personnes
Préparation : 20 min • Cuisson : 40 min

Ingrédients :
2 morceaux de poulet • 100 g de châtaignes déjà cuites 2 carottes • 1 poireau • 1 branche de céleri
1/2 oignon • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
300 ml d'eau • 1 feuille de laurier • Thym • Poivre



Préparation :

❶ Émincez l'oignon et le poireau. Coupez les carottes et le céleri en morceaux.
❷ Dans une cocotte, faites légèrement colorer le poulet avec l'huile d'olive puis réservez-le. Faites doucement revenir l'oignon.
❸ Ajoutez les légumes puis replacez le poulet. Versez l'eau, ajoutez le thym et le laurier. Couvrez et laissez mijoter environ 30 minutes à feu doux.
✔ Ajoutez les châtaignes déjà cuites et poursuivez la cuisson 10 minutes. Retirez le laurier et poivrez avant de servir.

Astuces et conseils

Les châtaignes cuites sous vide sont pratiques pour une petite quantité et évitent l'épluchage. La seconde portion peut être conservée pour le repas suivant. Choisissez de préférence des morceaux de poulet peu gras et retirez la peau. Les légumes doivent occuper une place généreuse dans la cocotte. Les châtaignes apportent déjà des glucides, inutile d'accompagner systématiquement ce plat d'une grosse portion de pain ou de féculents. Pour donner davantage de goût sans ajouter beaucoup de sel, soyez généreux avec le thym, le laurier, le poivre, l'ail ou le persil.



Tartine aux anchois, poire et noix

Une tartine sucrée-salée aux accents catalans qui marie la puissance de l'anchois à la douceur de la poire et au croquant des noix.

Pour 1 personne
Préparation : 5 min • Cuisson : 3 min

Ingrédients :
1 grande tranche de pain complet
3 à 4 filets d'anchois à l'huile • 1/2 poire • 2 noix
Quelques feuilles de roquette • 1 cuillère à café d'huile d'olive • Quelques gouttes de jus de citron
Poivre

Astuces et conseils

L'anchois est un poisson gras, catégorie que Santé publique France recommande de consommer en alternance avec les poissons maigres. Les noix font également partie des fruits à coque non salés recommandés quotidiennement. Attention en revanche au sel, les anchois sont naturellement très salés. Ne resalez donc surtout pas la tartine. Pour en faire un déjeuner plus complet, accompagnez-la d'une salade et d'un fruit.

Préparation :

❶ Faites légèrement griller la tranche de pain.
❷ Découpez la demi-poire en fines lamelles.
❸ Concassez grossièrement les noix.
❹ Disposez la roquette sur le pain, puis les lamelles de poire et les anchois égouttés.
✔ Parsemez de noix et terminez par quelques gouttes de citron et un léger filet d'huile d'olive.



Truite rôtie, fenouil, pomme et thym

Un plat automnal léger et parfumé qui joue sur le contraste entre la truite, le fenouil fondant et quelques quartiers de pomme rôtie.

Pour 2 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

Ingrédients :
2 filets de truite de 120 à 150 g
1 bulbe de fenouil
1 petite pomme • 1/2 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1/2 citron
Quelques branches de thym • Poivre

Astuces et conseils

Si le fenouil reste trop croquant après sa pré-cuisson, laissez-le cinq minutes supplémentaires avant d'ajouter le poisson. Vous pouvez remplacer la pomme par de la poire. La recommandation française est de manger du poisson deux fois par semaine, dont un poisson gras. La cuisson au four permet ici d'utiliser peu de matière grasse. L'huile d'olive fait par ailleurs partie des matières grasses à privilégier. Ajoutez un peu de pain complet, de riz complet ou une petite portion de pommes de terre pour transformer le plat en repas complet.

Préparation :

❶ Émincez le fenouil et l'oignon. Coupez la pomme en quartiers fins.
❷ Disposez le fenouil et l'oignon dans un plat, ajoutez la moitié de l'huile et enfournez 10 minutes. Ajoutez ensuite les filets de truite et les quartiers de pomme.
❸ Arrosez avec le reste d'huile et un peu de jus de citron, poivrez et ajoutez le thym.
❹ Enfournez à nouveau environ 15 minutes, en adaptant le temps à l'épaisseur du poisson.
✔ Parsemez de noix et terminez par quelques gouttes de citron et un léger filet d'huile d'olive.

TRADITION • QUALITE • SAVOIR-FAIRE • INNOVATION

Visites et dégustations *gratuites**

Découvrez l'histoire d'un savoir-faire unique au coeur de Collioure depuis 1870



Une expérience authentique
entre tradition, terroir et histoire locale

Visite libre

Plongez dans l'histoire de notre maison familiale et découvrez les secrets de la salaison d'anchois depuis 1870.

Savoir-faire et tradition

Du salage à l'affinage, comprenez les étapes de fabrication d'un produit d'exception.

Dégustation gratuite

Savourez nos anchois et ses déclinaisons dans notre ancien atelier lors de votre visite.

Un lieu emblématique

Profitez d'une visite à deux pas du port et découvrez un patrimoine vivant au coeur du Pays Catalan.









ANCHOIS ROQUE

17 ROUTE D'ARGELES
66190 COLLIOURE

*Visites et dégustations gratuites sans obligation d'achats.

04 68 82 04 99
à 5 minutes du port de Collioure
Visites du lundi au vendredi de 9h15 à 12h15 et de 14h15 à 17h15 (et le samedi matin en été)

Bien vieillir

Jouer pour garder l'esprit en éveil

Cartes, échecs, sudoku, jeux de société ou jeux vidéo ne servent pas uniquement à passer le temps. Jouer sollicite mémoire, attention, raisonnement ou rapidité. Avec l'âge, ces activités peuvent participer à entretenir certaines capacités cognitives, à condition de varier les plaisirs. Raphaëlle Baker

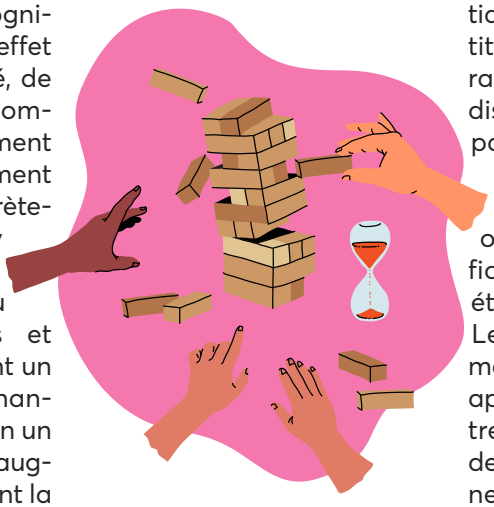


Les activités ludiques comme les échanges sociaux contribuent à ralentir le déclin cognitif.

Se souvenir des cartes déjà jouées, anticiper le prochain coup, chercher un mot avec sept lettres ou résoudre une énigme. Derrière une partie se cachent de nombreux mécanismes cérébraux. Continuer à les solliciter avec l'âge présente un intérêt, même si aucun jeu ne constitue une assurance contre le déclin cognitif. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) inclut l'entraînement et la stimulation cognitive parmi les interventions susceptibles de contribuer à réduire le risque de déclin cognitif et de démence. La grande étude américaine ACTIVE, menée auprès de 2 832 personnes âgées, a également montré que certains bénéfices d'entraînements qui ciblent le raisonnement et la vitesse de traitement peuvent persister plusieurs années.

Ne devenez pas seulement champion de sudoku

Reste à savoir à quoi jouer. La réponse est plutôt réjouissante, il vaut mieux varier. Refaire chaque jour un exercice parfaitement maîtrisé entraîne surtout à devenir meilleur à cet exercice. Alternez donc les sollicitations. Une partie de cartes fait travailler mémoire et stratégie. Les échecs ou les dames demandent anticipation et raisonnement. Les jeux de lettres sollicitent le vocabulaire. Certains jeux vidéo font intervenir l'attention, la coordination et la rapidité de réaction. Une méta-analyse qui porte sur 1 543 personnes de plus de 60 ans sans trouble cognitif a ainsi observé un effet positif, bien que limité, de jeux vidéo cognitifs commerciaux, particulièrement sur la vitesse de traitement de l'information. Concrètement, inutile d'y consacrer des heures. Installez plutôt le jeu dans vos habitudes et cherchez régulièrement un petit défi nouveau. Changez de jeu, apprenez-en un avec votre entourage, augmentez progressivement la difficulté ou essayez une activité que vous ne maîtrisez pas encore. L'apprentissage compte autant que la répétition. Dès que c'est possible, jouez à plusieurs. Une belote, un Scrabble ou un jeu de plateau ajoutent aux sollicitations intellectuelles les échanges, les



discussions et les rires. Maintenir des relations sociales fait également partie des recommandations de l'OMS en faveur de la santé cognitive. Méfiez-vous en revanche des applications promettant de « rajeunir votre cerveau » en quelques minutes quotidiennes. Le National Institute on Aging américain rappelle que les données disponibles ne permettent pas d'affirmer que les applications commerciales d'entraînement cérébral offrent les mêmes bénéfices que les programmes étudiés par les chercheurs. Le bon réflexe est finalement assez simple. Variez, apprenez, jouez avec d'autres et choisissez surtout des activités qui vous donnent envie de recommencer. Le cerveau apprécie le défi, mais le plaisir reste une excellente raison de sortir le jeu de cartes.

Quel retraité êtes-vous ?

Agenda de ministre, art de la sieste ou envie de partir à l'aventure ? Huit questions pour découvrir votre spécialité.

❶ Un samedi sans rien de prévu ?
A. Impossible !
B. Le bonheur.
C. On improvise ?

❷ On vous propose de partir demain ?
A. Je vérifie mon agenda.
B. Demain ? Quelle violence.
C. La valise est prête.

❸ La sieste ?
A. Pas le temps.
B. Une institution.
C. Seulement sur la plage.

❹ Votre téléphone sonne pendant l'apéro.
A. Je réponds.
B. Certainement pas.
C. Quel téléphone ?

❺ Votre phrase préférée ?
A. J'ai encore mille choses à faire.
B. On verra demain.
C. Et si on partait ?

❻ Il fait grand soleil ce matin.
A. J'avais prévu une balade.
B. Je déplace mon fauteuil dehors.
C. On prend la voiture et on voit où elle nous mène.

❼ Vos amis vous proposent un dîner.
A. Attendez, je consulte mon agenda.
B. Chez moi ou chez vous ?
C. Dîner ? On peut faire mieux !

❽ Une journée rien qu'à vous ?
A. Je m'occupe !
B. Je savoure.
C. Je pars quelque part.

Résultats



Majorité de A — L'HYPERACTIF
Sport, famille, associations, sorties… Vous êtes tellement occupé qu'il faudrait envisager de prendre votre retraite de la retraite.



Majorité de B — L'ÉPICURIEN
Vous maîtrisez enfin le luxe suprême : prendre votre temps. Votre agenda possède beaucoup de cases vides. Et vous comptez bien les défendre.



Majorité de C — L'AVENTURIER
Un restaurant, une balade, un week-end improvisé ? Vous êtes déjà prêt. Maintenant que vous avez du temps, pas question de rester sur place.



« Un simple contrôle peut parfois améliorer votre confort d'écoute »



Jérémy Bricaud
Audioprothésiste D.E.
Directeur des centres Audition Conseil des P.O.

Audition Conseil est le **spécialiste de la correction auditive** dans les Pyrénées-Orientales

8 centres à votre service

PERPIGNAN / LE BOULOU / CABESTANY
CANET-EN-ROUSSILLON / POLLESTRES
RIVESALTES / SAINT-ESTÈVE / THUIR

Tél. **04 68 56 41 45**

Je souhaite être rappelé(e) ?

AUDITION CONSEIL
l'art de bien s'entendre

TEST ET ESSAI **GRATUITS** sur prescription médicale
SUIVI DU PATIENT **ILLIMITÉ**

auditionconseil-pyrenees-orientales.fr

SUDOKU

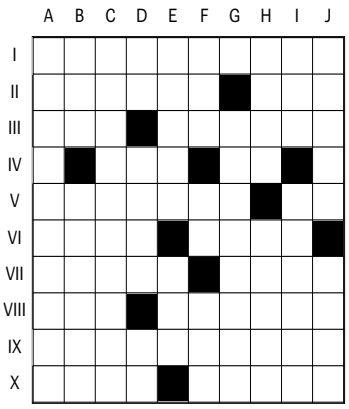
MOYEN

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

SUPÉRIEUR

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

MOTS CROISÉS



Horizontalement

I. Ville du Mali. **II.** Rongeas lentement. Petits cours d'eau. **III.** Réseau urbain. Systèmes linguistiques limités à quelques règles. **IV.** Classement. Opus. **V.** Prière. Aluminium. **VI.** Large bassin. Eau de Cologne. **VII.** Cinéaste néerlandais. Abbé de Cluny. **VIII.** Argile ocreuse. Fille d'Œdipe. **IX.** Stagnation. **X.** Effectif. Évalues.

Verticalement

A. Effrayer. **B.** Monnaie suédoise. Lit encaissé. **C.** Gros saucisson. **D.** Neuvième art. Bagatelle. Troisième personne. **E.** Lieu reposant. Bien établi. **F.** État fédéral. Étalon. Pièce de charrue. **G.** Il peut être de neige. **H.** État hallucinatoire. Représentations générales. **I.** Patrie d'Abraham. Récite avec peine. **J.** Ville de Corrèze. Propres.

MOTS COUPÉS

Les quatorze mots ci-dessous ont été découpés (par groupe de trois lettres, sans distinction de syllabes) et sont cachés dans la grille. Une fois les mots trouvés, il restera un quinzième mot à découvrir.

1 HANDICAPÉ
2 LABORIEUX
3 LANCEMENT
4 LANCINANT
5 MANDARINE
6 MARAUDAGE
7 MATERNITÉ
8 PACKAGING
9 PASSAGÈRE
10 PATIENTER
11 PATINOIRE
12 PAUPIETTE
13 RABAISSER
14 RAFFERMIR

LAN	HAN	AIS	CEM	LAN
INO	IRE	PAT	SAG	ANT
RAB	PIE	ITÉ	MAN	SER
ÈRE	MIR	PAU	FER	TTE
ING	USE	ERN	MAT	DIC
MAR	ENT	AUD	OTE	PAT
ORI	PAS	CIN	LAB	TER
IEN	PAC	RAD	RAF	AGE
EUX	DAR	KAG	APÉ	INE

Le mot découvert est :

QUIZ

Quelle est la capitale de la Somalie ?

A. Maputo
B. Asmara
C. Muqdisho
D. Pretoria

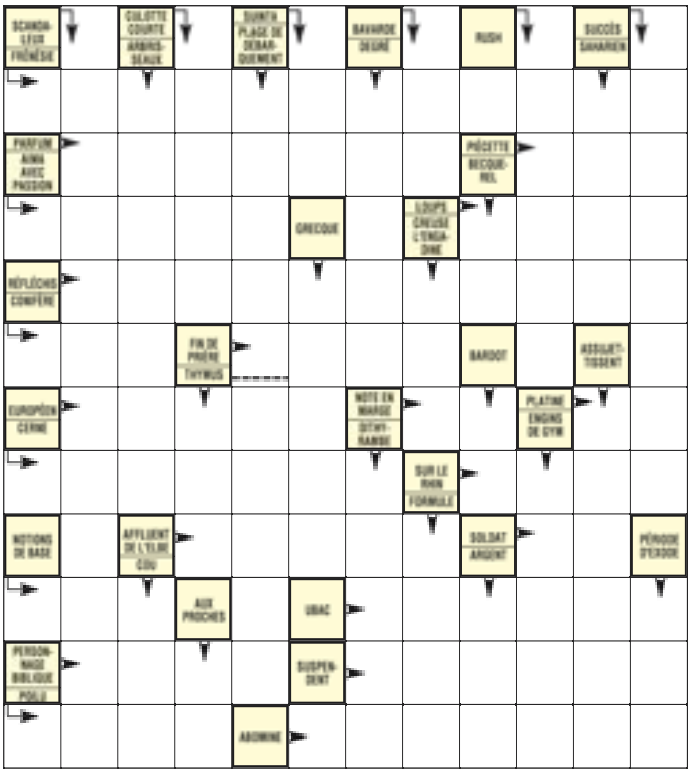
MOT CARRÉ

Chaque ligne, colonne et carré doit contenir les 9 lettres de la grille. Cherchez l'emplacement de chaque lettre. La grille résolue, vous verrez apparaître dans les cases grisées un MOT MYSTÈRE.
Ce mot correspond à la définition suivante :

MISE AU PROPRE D'UN VIN

			A	U	E			
	E			S			I	
		U				A		
R			G	O	I			T
O	I		R		U		S	A
T			E	A	S			R
		S				O		
	A			R			U	
			I	E	A			

MOTS FLÉCHÉS



MOT MYSTÈRE

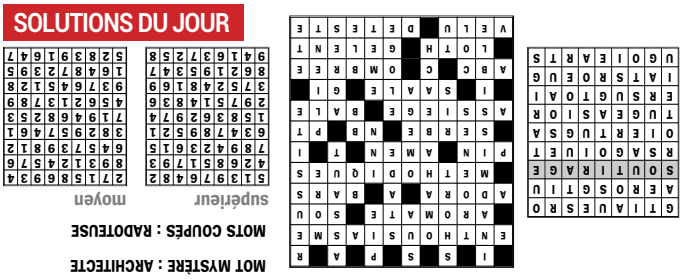
Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition : « **EST LOIN DE TIRER DES PLANS SUR LA COMÈTE** » (10 lettres)

Les mots peuvent être lus horizontalement, verticalement ou diagonalement, de droite à gauche, de gauche à droite, de haut en bas et de bas en haut. Un conseil ! Rayez d'abord les mots les plus longs.

E	X	A	G	E	R	E	T	I	N	O	L	A	R	
M	E	S	Q	U	I	N	E	R	I	E	P	E	C	
R	R	S	F	R	O	D	S	H	X	E	S	I	T	
O	E	E	U	U	A	E	E	P	A	C	S	E	R	
N	P	T	R	C	I	M	L	L	E	N	T	E	S	
E	P	R	O	L	Y	O	O	P	S	A	N	T	E	
G	I	O	L	S	S	C	T	L	E	V	E	R	C	
R	R	A	E	I	T	R	L	E	A	A	G	E	H	
I	I	C	O	A	E	A	E	E	N	P	A	V	E	
S	S	N	V	N	N	T	R	I	S	N	T	U	U	
E	I	E	S	N	O	I	T	O	M	E	O	O	R	
L	O	I	R	T	S	E	M	A	D	I	V	T	T	
E	L	L	O	R	A	C	R	A	B	O	L	T	E	
E	D	I	T	E	U	R	S	A	L	I	V	E	E	

AGENTS
ALLIÉS
ANIMAL
AORTES
AVANCÉE
BARCAROLLE
CYCLES
DÉMOCRATIE
ÉDITEURS
ÉGRISÉ
ÉMOTION
ÉNORME
ENSILÉ
ÉPEIRE
ESTRIOL
ÉTONNÉ
EXAGÉRÉ
EXPLOSION
FUROLE
LAPTOT
LENTES
LIMIER
LOISIR
MESQUINERIE
NOURRIR
OCTAVE
ODORATS
OUVERT
PALOMAR
RESCAPÉ
RÉTINOL
RIPPER
SALIVE
SANTÉ
SCEPTRE
SÉCHEUR
VIDAME

SOLUTIONS DU JOUR



MOTS COUPÉS : RADOTEUSE

MOT MYSTÈRE : ARCHITECTE

HORIZONTALEMENT : I. TOMBOUCTOU. **II.** ÉRODAS. RUS. **III.** RER. SABIRS. **IV.** TRI. OP. **V.** ORAISON. AL. **VI.** RADE. RHIN. **VII.** IVENS. ODON. **VIII.** SIL. ISMÈNE. **IX.** ENLISEMENT. **X.** RÉEL. PÉSES.

VERTICALEMENT : A. TERRORISER. **B.** ÖRE. RAVINE. **C.** MORTADELLE. **D.** BD. RIEN. IL. **E.** OASIS. SIS. **F.** USA. OR. SER. **G.** BONHOMME. **H.** TRIP. IDÉES. **I.** OUR. ÂNONNE. **J.** USSEL. NETS.

Réponse - C : La capitale de la Somalie est Muqdisho.

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

ANAGRAMMOT

Reportez dans la grille de droite l'anagramme de chaque mot, afin de découvrir verticalement un mot dont la définition est :

« Se fait la tire en tôle »

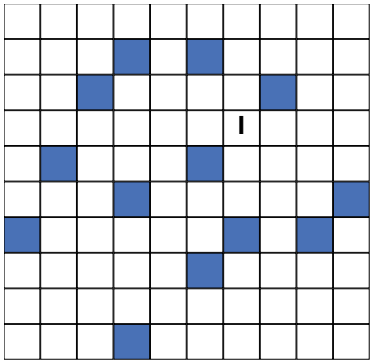
NACRE →	A	N	C	R	E
CARIE →					
TITRE →					
SORTE →					
NOTRE →					
SERPE →					
ACTES →					
VAINE →					
LESTE →					
RANCE →					

MOTS À CASER

Remplissez cette grille en y incorporant les mots de la liste ci-dessous :

- SÉMANTIQUE - CARNIVORES - ENTRETIENS - CONSCIENCE - MUSETTE - ERMITE - QUILLES - CASUEL - SANSON - DÉMON - CHASSE - UDINE - ÉLUES - ARUM - REAL - OISE - VIEIL - TUES - GÎTER - ÉLIE - O.E.S.N - MER - URI - HIE - EIN - LEE - EUS - INO - GEL - AAR - NE - AS - UT - TA - IN - NE - SU -

Partez de la lettre "I" pour vous aider



YAKAZU Moyen

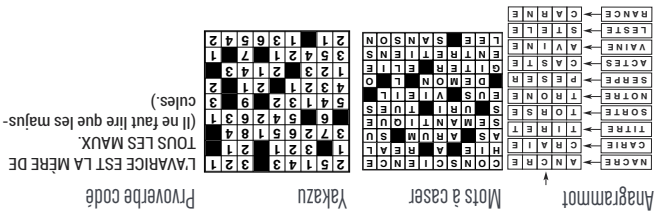
2		1			■			
	■		2		■	2		■
3					1			■
■		■						
					■	9	■	3
4				■			■	
1	2		■					■
					■		■	1
2		■			6			

Insérez les chiffres manquants dans n'importe quel ordre. Chaque colonne correspond à une série de chiffres même dans le désordre. Une série de cases blanches, correspond à la série de chiffres. Exemple : une série de 2 cases, les chiffres seront 1,2. Une série de 3 cases les chiffres seront 1,2,3. etc.

PROVERBE CODÉ

L'AtVoARmICEi EpSrT LuA MàÈRtE DoE
TvOiUS LdExS MnAoUsX

CARROSSIER



Anagrammot Mots à caser Yakazu Proverbe codé

L'AVARICE EST LA MÈRE DE
TOUS LES MAUX.
(Il ne faut lire que les majus-
cules.)




Collioure
À Collioure,
venez vivre l'authentique
expérience !
COLLIOURE.FR