



Béatrice Majewski
Chef de service adjointe

C'est la semaine où :

Il faut lire...

Encore et toujours.

Avec l'arrivée des liseuses et du développement des écrans numériques, on pensait l'ère du livre papier menacée d'extinction. Il n'en est rien. Et la crise sanitaire, qui aurait pu lui être fatale, a, au contraire, redynamisé le secteur. Le classement comme objet «non essentiel» lors des deux premiers confinements, a offusqué plus d'un Français. Avec 342 millions d'exemplaires de livres physiques et numériques vendus en 2020*, le marché se porte bien. Continuons sur cette lancée et profitons des vacances pour prolonger nos lectures. Le livre papier est un robuste, qui ne craint ni le sable, ni le soleil. Bref le compagnon idéal de vos vacances.

*GfK

Sommaire

- 102 **L'été à vélo**: Une Méditerranéenne rayonnante • 104 **Ma santé avec Dr. Good!**: Bye-bye les douleurs au cou • 106 **Beauté**: Sur la vague du collagène marin • 108 **Cuisine**: Spécial Pique-nique • 117 **BD** • 119 **Humour** • 122 **Astro**



Une Méditerranéenne rayonnante

Notre série de l'été vous invite à découvrir la France à hauteur de guidon. Deuxième étape de ce «Tour à bicyclette», la Méditerranéenne dans les Pyrénées-Orientales, entre nature et culture.

Maxime Terracol

L'air marin souffle gentiment. Juste ce qu'il faut pour atténuer le soleil catalan qui va vous accompagner sur ce parcours d'environ trois heures (sans compter les pauses). Une casquette, des lunettes, un peu d'eau et vous pouvez démarrer! Le départ est donné depuis la promenade de la Côte vermeille de Canet, devant le magasin de location de vélos Sun Bike 66. Cap au sud pour récupérer en quelques coups de pédales l'EuroVelo 8 et son bitume lisse.

PÊCHES ET TRADITIONS

Après la ville, les premiers kilomètres de cette voie verte, toute plate, sont un pur bonheur. À gauche, le bleu de la Méditerranée et ses longues plages de sable fin. À droite, de l'eau aussi, mais douce: l'étang de Canet-Saint-Nazaire. Martins-pêcheurs, hérons, grandes aigrettes nichent dans cet écosystème en accès libre mais préservé et protégé par quatre gardes du littoral. Au fil des saisons, les oiseaux migrateurs y trouvent



À la plage, la pause s'impose. Le temps d'un plongeon...

aussi refuge. D'étranges cabanes apparaissent alors. «Il s'agit du village des pêcheurs», indique Éric, l'un des guides. Elles existent depuis le XII^e siècle et ont été réhabilitées en 1993. Ces dix bicoques en bois et roseaux séchés sont la trace d'une pêche séculaire dans la région. Des visites sont organisées pour découvrir



Le port et la marina de Saint-Cyprien.



Distance: 28 km
Niveau: Facile
Départ: Canet-en-Roussillon
Arrivée: Saint-Cyprien



Rougets, daurades et maquereaux se vendent à la criée.

leur histoire. La faune et la flore, très riches ici, font aussi partie du programme. Après un temps d'observation, remontez en selle pour arriver à Saint-Cyprien, station balnéaire au charme fou, qui réserve quelques surprises. Le matin, le premier port de plaisance des côtes catalanes grouille en effet de monde. Là sur le quai,

Katia Romagosa tient un étal de poissons frais. Rougets, daurades et maquereaux viennent d'être pêchés par son mari, Franck, posté à l'arrière, sur son bateau rouge, le *Petit Damien*. «Les filets sont posés la veille à la tombée du jour à 5 km au large et relevés le matin au lever du soleil», signale-t-il. Attaché à pratiquer une pêche raisonnée, il perpétue la tradition de son père, Jacques, aujourd'hui retraité.

ARBRES DINOSAURES

Mains sur le guidon, la balade se poursuit, toujours vers le sud, du côté de la lagune. Suivez ensuite les panneaux en direction du jardin des Plantes. Un parc arboré à l'esprit anglais, totalement dépaysant, rafraîchissant et gratuit! «Nous avons une très belle collection de palmiers, des troènes exceptionnels et même une bambouseraie», détaille Valérie Joulin, technicienne horticole passionnante, responsable du site. Les magnolias, majestueux, sont en fleurs. «Et là, regardez! Ce sont des pins de Wollemi!». Renseignements pris, il s'agit de conifères ayant existé il y a deux cents millions d'années, à l'époque du Jurassique, dont l'espèce qu'on croyait disparue a été découverte en Australie en

1994. Vraiment surprenant! Tout comme les cours de yoga, de méditation et les concerts de musique classique qui se tiennent là certains jours, en plein air.

DES LUMIÈRES PLEIN LA VUE

Direction l'intérieur des terres et le cœur du village de Saint-Cyprien. Quitter le littoral a du bon. Vous voilà devant le musée de la ville, Les Collections. «C'est une ancienne maison», lâche Stéphanie Misme, sa directrice. Pourtant ce petit écrin vaut le détour. Sur trois niveaux, des tableaux d'artistes roussillonnais cohabitent avec des chefs-d'œuvre de grands maîtres. Chagall, Maillol, Desnoyer, Dali... pour ne citer qu'eux. «Saint-Cyprien a longtemps été une résidence d'artistes, appuie la jeune femme. Ils venaient dans la région chercher la lumière. Et ça se voit souvent dans leurs œuvres, d'une palette de couleurs très vives». Intérieur, extérieur, il est vrai que cette balade réchauffe la rétine. Mais c'est déjà la fin. Il vous reste quelques derniers kilomètres à parcourir pour boucler la boucle et revenir au port de Saint-Cyprien. Le mont Canigou, en arrière-plan, vous fait de l'œil? Vous

pourrez toujours gravir cette montagne sacrée pour les Catalans à pied. Plusieurs randonnées magnifiques y sont balisées. Mais pour l'heure, c'est repos. L'air marin souffle toujours... ●

Plus d'infos:
www.ot-canet.fr
www.tourisme-saint-cyprien.com

À faire

Se prendre pour un marin

► Louer pour une ou deux heures un bateau électrique sans permis vous a toujours fait rêver? Rendez-vous au port de Saint-Cyprien, quai Arthur-Rimbaud. Là, Guy et ses «Petits bateaux de la lagune» vous proposent des balades à faire en famille pour découvrir la région d'un autre point de vue. De quoi aussi reposer ses mollets... www.bateaux-saintcyprien.fr

