

découverte de l'Andalousie authentique

la "ruta de los pueblos blancos"

Texte: Evelyn Ramelet-Byron

Venir en vacances dans le sud de l'Espagne, découvrir Marbella, Estepona, la Costa del Sol c'est se faire plaisir, c'est se détendre, c'est vivre au rythme de l'Andalousie en bénéficiant du confort des stations balnéaires les plus "tendance". Mais découvrir l'Andalousie, c'est prendre le temps d'aller voir à l'intérieur des terres ce que représente vraiment une culture qui a su garder une identité teintée d'influences mauresques, qui a su préserver un capital naturel riche, qui travaille encore ses traditions les plus marquantes comme l'élevage des taureaux, la culture de l'olivier ou la maroquinerie des peaux les plus souples. Bien sûr le visiteur pourra choisir de découvrir les grands classiques que sont les villes de Cordoue, Séville, Grenade, Málaga, mais pour éviter la cohue de touristes qui y viennent par milliers, il y a une alternative beaucoup moins courue: la découverte des villages blancs, nichés

sur les hauteurs de la sierra de Ronda. C'est la célèbre "ruta de los pueblos blancos" (la route des villages blancs). Se rendre à Ronda permet déjà un dépaysement, tant le contraste entre cette route de montagne et les plages de la méditerranée est saisissant, en seulement quelques kilomètres. La visite de la ville de Ronda s'impose, bien sûr, mais peut-être au retour, une fois le pittoresque arrière pays découvert. Une fois passée Ronda, en direction de Séville, les paysages se succèdent et la végétation passe des champs de blés prolifères aux essences forestières les plus variées: pinsapo (variété de sapin protégée) chênes verts et chênes lièges, oliviers font ainsi partie de la singularité de cette région. Officiellement, la "ruta de los pueblos blancos" serpente sur 300 km, répartis entre Ronda, Castellar de la Frontera y Arcos de la Frontera. Elle dessert 26

villages, dont Zahara de la Sierra est un des plus typiques.

Les "pueblos blancos" tiennent leur nom de la coutume qu'ont les habitants de peindre à la chaux leurs jolies maisons traditionnelles aux toitures rouges.

En Andalousie "profonde" ce sont les femmes qui ont la charge d'entretenir les façades et elles sont très orgueilleuses de veiller à ce que "leur" blanc reste immaculé, dussent elles repeindre tous les ans.

Zahara de la Sierra

Zahara de la Sierra est le dernier village enclavé dans le massif occidental le plus élevé de ce qu'on nomme "la cordillère bétique".

C'est un des ensembles montagneux les plus hauts de la province de Cadix dont le point le plus élevé est le pic de Torreón à une altitude de 1654 mètres.

La municipalité de Zahara de la Sierra



la route des villages blancs

a été déclarée "parc naturel" en 1984 et ce joli village blanc accumule les prix: "beauté des villages", "villages fleuris", "villages pittoresques", etc. depuis 1964. Zahara de la Sierra, village construit sur un promontoire, offrait une position idéale à une forteresse du Moyen Age pour surveiller les éventuels agresseurs maures venus par la méditerranée. Les petites ruelles étroites de Zahara de la Sierra donnent la sensation de découvrir l'Espagne d'un autre âge, celle des livres d'histoire ou des beaux calendriers classiques. Géraniums dans des pots de céramique colorés accrochés aux façades, fenêtres étroites empêchant la chaleur d'envahir les maisons, jalousies aux balcons, portes en bois laqué protégeant les frais patios du regard des passants, odeurs de jasmin, propreté, douceur de vivre... le cliché andalou rendu réalité ! La découverte de Zahara de la Sierra

est sans fin, de son château à ses restaurants, de ses ruelles à ses bars à tapas, de ses églises à... sa plage, car Zahara de la Sierra a su tirer profit de la réserve d'eau régionale qui vient lècher ses contreforts.

Rien de mieux, en plein été que de passer un moment dans les eaux claires de ce lac artificiel dont la superficie permet une rétention d'eau nécessaire à l'irrigation de toute la sous-région. A Zahara de la Sierra, une plage a donc été aménagée dans la zone appelée "arroyomolinos" avec une zone publique pour pique nique et barbecues. Les enfants adorent se baigner en toute tranquillité dans ces eaux calmes si différentes de celles de la proche méditerranée. Après cette pause fraîcheur, la découverte des autres villages blancs peut reprendre son cours, chacun d'entre eux offrant ses particularités au visiteur avide.

Ubrique est célèbre pour sa maîtrise de la marroquinerie fine et son "château de Fatima", la route de montagne qui mène à Grazalema est impressionnante par son luxuriant patrimoine de "pinsapos", Arriate est appelé "le village aux mille géraniums", Setenil de las Bodegas reste inlassablement accroché à son rocher et Medina Sidonia réputée pour son incroyable patrimoine architectural en coeur de village est également célèbre pour sa "Duchesse rouge" aux convictions révolutionnaires, peu communes aux membres de la noblesse espagnole de haute lignée, dont elle fait partie.

On pourrait dire de "la ruta de los pueblos blancos" qu'elle est sans fin tant elle est riche, et la rencontre avec cette Andalousie profonde, sincère, authentique ne laisse jamais le visiteur qui, pour pouvoir tout découvrir aura, sans aucun doute, envie de revenir !



Café del Mar
ESTEPONA
Un mar de Sensaciones

AGH
Estepona
Spa & Hotel *****

Ctra. N-340, Km. 166,50. 29680 Estepona (Málaga)
Tlfs. : 952 88 90 40 - 952 88 08 53 - FAX: 952 88 70 60
estepona@cafedelmarmusic.com
dirg.estepona@aghhoteles.com
www.cafedelmarmusic.com - www.aghhoteles.com



KARIN'S

PUERTO BANUS

COIFFURE EXTENSIONS MAQUILLAGE MANUCURE PEDICURE
EPIILATION BRONZAGE INSTANTANÉ

ouverture d'un nouveau salon

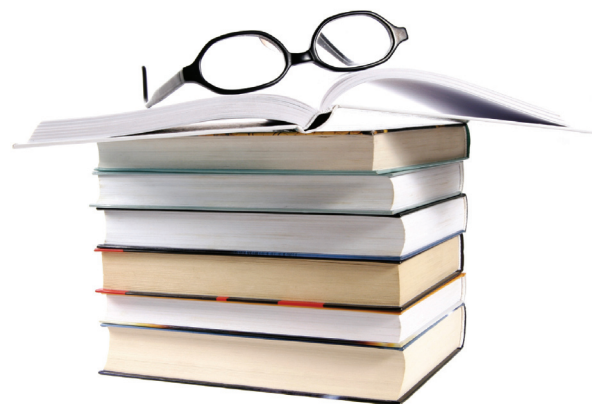
KARIN'S

LAGUNA VILLAGE

Marina Banus 4, Local 14
29680 Puerto Banús (Málaga)
Tlf: 952 929 854

A-7 km 159, Playa del Padrón
29680 Estepona (Málaga)
Tlf: 615 454 725-615 062 237

livres



Ce n'est pas toujours facile de trouver des livres intéressants en français, dans un pays qui ne parle pas cette langue, mais beaucoup de librairies peuvent les commander. Il ne faut qu'un petit délai d'attente supplémentaire.

Les enfants de la liberté

Marc Levy – Robert Laffont

“Jeannot, tu leur diras de raconter notre histoire dans leur monde libre. Que nous nous sommes battus pour eux. Tu leur apprendras que rien ne compte plus sur cette terre que cette putain de liberté capable de se soumettre au plus offrant. Tu leur diras aussi que cette grande salope aime l'amour des hommes, et que toujours elle échappe à ceux qui veulent l'emprisonner, qu'elle ira toujours donner la victoire celui qui la respecte sans jamais espérer la garder dans son lit. Dis-leur Jeanne, dis-leur de raconter tout cela de ma part, avec leurs mots à eux, ceux de leur époque. Les miens ne sont faits que des accents de mon pays, du sang que j'ai dans la bouche et sur les mains.”

Je ne sais pas maigrir

Pierre Dukan – J'ai lu

Vous avez essayé de maigrir à plusieurs reprises sans résultat? Voici un autre régime. Il se compose de quatre étapes successives: une phase d'attaque avec des protéines naturelles pures qui entraîne une perte de poids rapide, une période de croisière avec les protéines alternées, une phase de consolidation où l'on réintègre les autres aliments, et enfin une phase de stabilisation définitive.

La femme du Ve

Kennedy Douglas – Belfond

Quand Harry Ricks se retrouve dans une chambre de bonne du Xème arrondissement de Paris, lui qui quelques mois auparavant était encore professeur d'université et père de famille tranquille aux Etats-Unis, il croit avoir touché le fond. Mais voici que la mystérieuse et sensuelle Margit vient bouleverser sa vie. D'où vient Margit? Comment gagne-t-elle sa vie? Dépourvu de réponses, il se laisse envoûter. Jusqu'à ce que d'étranges coïncidences viennent perturber son quotidien...

Seras-tu là?

Musso Guillaume - Pocket

Et si l'on nous donnait la chance de revenir en arrière? Elliott, médecin

réputé, père comblé, ne s'est jamais consolé de la disparition d'Ilena, la femme qu'il aimait, morte il y a trente ans. Un jour, par une circonstance extraordinaire, il est ramené dans le passé et rencontre le jeune homme qu'il était alors. Les années 1970 battent leur plein à San Francisco, Elliott est un jeune médecin passionné et plein d'ambition. Fera-t-il cette fois le geste décisif qui pourrait sauver Ilena? Saura-t-il modifier son implacable destin?

L'élégance du Hérisson

Murielle Barney – Gallimard

Entre satire sociale et réflexion philosophique sur le sens de la vie, L'Élégance du hérisson est une savoureuse apologie de la seule intelligence qui vaille, l'intelligence du cœur.

L'analyste

John Katzenbach - Pocket

“Heureux 53e anniversaire, docteur. Bienvenue au premier jour de votre mort.” Lorsque lui parvient cette mystérieuse lettre de menace, l'existence jusqu'alors prévisible du docteur Starks bascule dans le chaos. Ce psychanalyste à succès se trouve subitement entraîné dans un jeu morbide conçu par l'homme qui se fait appeler Rumpelstiltskin.

La sorcière de Portobello

Paulo Coelho – Flammarion

Athéna a un don de la nature. Sa vie pleine de rebondissements est celle qu'on appellera bientôt la sorcière de Portobello qui, au risque de provoquer sa propre perte, mettra ses pouvoirs hors du commun au service des autres.

JEUNESSE

Méli Mélo a la tête à l'envers

Gérard de Cortanze – Gallimard jeunesse

Méli Mélo, petite fille aux cheveux blonds raides-comme-des-baguettes-de-tambour, se réveille un beau matin... la tête à l'envers! une journée bizarre et amusante commence.

À partir de 8 ans

SUSTAINABLE INVESTMENTS

SWITZERLAND

Sustainable Investments est une compagnie suisse de gérants de fortune indépendants, avec une représentation permanente au sud de l'Espagne. Nous sommes spécialisés dans le conseil en placements, la gestion de biens, credits/Equity release et le financement de projets/constructions. Le mode de collaboration en matière de conseil et de gestion est toujours défini en fonction de vos besoins. Qualité et confiance sont nos priorités.

A Sustainable Investments, vous paierez des frais bancaires standards. Dans le cas où vous souhaiteriez nous déléguer la gestion de fonds, nous sommes en mesure d'accorder des frais de gestion de commun accord. Tous les frais de transfert de portefeuille vous seront remboursés.

Office Sotogrande/Spain
Tel: +34 956 61 02 16
Fax: +34 956 61 02 17
Mobile: +34 647 28 79 92
thomas.friedli@sustainable-investments.com

WWW.SUSTAINABLE-INVESTMENTS.COM

sites web

Texte: Melody Avanthay

Ludique: <http://www.prizee.com>

Site ludique et plein de couleurs, pour les petits et les grands, inscrivez vous gratuitement et parcourez chaque jour les mini jeux d'actions, de défis ou de grattages; cadeaux et tombola à l'appui. Parfois pour les petits moments d'ennui, on en devient très vite accro.

Linge de maison: <http://www.cottonclubhome.com>

Draps, couettes, oreillers, housse de couettes, drap et serviettes de bain, bref ! tout ce qu'il vous faut pour vous faire un lit de rêve ou prendre votre douche dans une superbe qualité de coton à des prix imbattables.

Connaissance: <http://www.dinosoria.com>

Se définissant lui-même comme un site ludo éducatif pour toute la famille. Débordant d'articles passionnants, de la préhistoire au monde animal, des énigmes à la science et bien plus encore. Les rubriques étant fort bien imaginées, on s'y promènerait presque comme dans un musée virtuel de la connaissance.

Esthétique: <http://www.maquillageconseils.com>

Comme son nom l'indique vous y retrouverez tous les conseils nécessaires à la réussite de votre maquillage, parcourez les sections et découvrez tout les secrets pour vous rendre irrésistible. Un beau site complet, très pratique et efficace.

Rencontre: <http://copainsdavant.linternaute.com>

Inscrivez-vous et retrouvez de vieux amis du collège ou du lycée! Vous aurez aussi la possibilité de publier vos anciennes photos de classe, ou aller retrouver de vieilles connaissances grâce à leurs fiches et leur parcours, souvenirs garantis.

Cuisine: <http://www.marmiton.org>

« La communauté des gourmands » porte bien son nom, vous vous perdrez dans ces rubriques alléchantes et ces conseils pratiques. Photo de la semaine à l'appui pour vous mettre encore plus en appétit, les amoureux de la bonne cuisine seront ravis de trouver de nouvelles idées. A vos fourneaux!

Astronomie: <http://www.cidehom.com>

A la portée de tous, Ciel des Hommes vous informe de manière régulière sur les dernières nouveautés en rapport avec l'astronomie de façon claire et simple. Il reprend même la fameuse « astronomy picture of the day » de la Nasa, avec traduction en français pour chaque image. Fort pratique donc pour tout ceux curieux d'en apprendre toujours plus sur notre vaste univers.

dvd

EN FRANÇAIS À MARBELLA *Texte: Nathalie Pierre-Charles*



● Si j'étais riche



● Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran



● Tais-toi



● Un long dimanche de fiancailles



● Combien tu m'aimes?



● La doublure

Imagine Golden Mile est une boutique qui propose une sélection du meilleur cinéma international dans laquelle le ciné français tient une place de choix.

Parmi les titres les plus appréciés:

Si j'étais riche

(Réf 398 – Comédie de François Morel avec J-P Daroussin, Richard Berry, Valéria Tedeschi)

Aldo Bonnard est un raté: sa femme le trompe, il est couvert de dettes. Mais tout change le jour où il gagne 10 millions d'euros à la loterie.

Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran

(Réf 478 – Drame de François Dupeyron avec Omar Sharraf)

A treize ans, Momo est abandonné par son père. Il n'a qu'un ami, Monsieur Ibrahim (Omar Sharraf), l'épicier arabe de la rue bleue. Mais ni la rue bleue n'est bleue, ni l'arabe du coin n'est arabe... et la vie n'a aucune raison d'être toujours triste.

Tais-toi

(Réf 440 – Comédie de Francis Veber avec Gérard Depardieu et Jean Reno)

Quentin (Depardieu) est un bavard incorrigible et Ruby (Reno) un mafieux qui vient d'escroquer la mafia de plusieurs millions et refuse de parler. Ils se retrouvent en prison dans la même cellule et malgré les réticences de Ruby, deviendront de grands amis...

Un long dimanche de fiancailles

(Réf 1103 – Drame de Jean-Pierre Jeunet avec Audrey Tautou)

Pendant la première guerre mondiale, Mathilde apprend que son fiancé est mort, exécuté pour désertion. Mais son intuition lui crie qu'il est vivant. La guerre terminée, elle décide de mener son enquête.

Combien tu m'aimes?

(Réf 2100 – Comédie de Bertrand Blier avec Monica Bellucci, Gérard Depardieu...)

François, qui vient de gagner à la loterie,

est amoureux de Daniela, une prostituée d'une beauté époustouflante (Bellucci). Il lui propose un énorme salaire pour vivre avec lui...

La doublure

(Réf 2448 – Comédie de Francis Veber avec Gad Elmaleh, Alice Taglioni, Daniel Auteuil)

Pour calmer les soupçons de sa femme, Pierre, un multimillionnaire, engage un portier pour « faire semblant » de sortir avec sa maîtresse, une top model en Vue...

Imagine Golden Mile
Marbella Real, Local 3, 29600 Marbella
Tél: 952 76 40 99



**UN DES PLUS GRANDS
ASSUREURS DE LA
COMMUNAUTÉ
FRANCOPHONE**

ASSURANCES GÉNÉRALES

Maisons

Bateaux

Santé

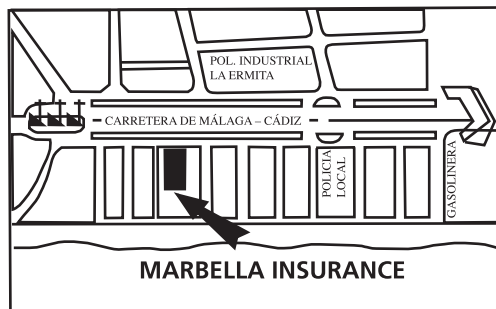
Voitures

“Immatriculations étrangères”

Assurance vie

Assurance pension

Investissements



**CENTRO COMERCIAL INCOMARSA
C/ JUAN DE LA CIERVA 6 – 1º PLANTA
ÁTICO – OF. 2. 29600 – MARBELLA
TÉL. 952 82 65 48 – FAX 952 86 06 90
E-MAIL: marbellainsurande@gmail.com**



www.epotec.com

Fax: 952 82 13 25

652 92 92 92

Construcción - Reformas - Mantenimiento - Limpieza

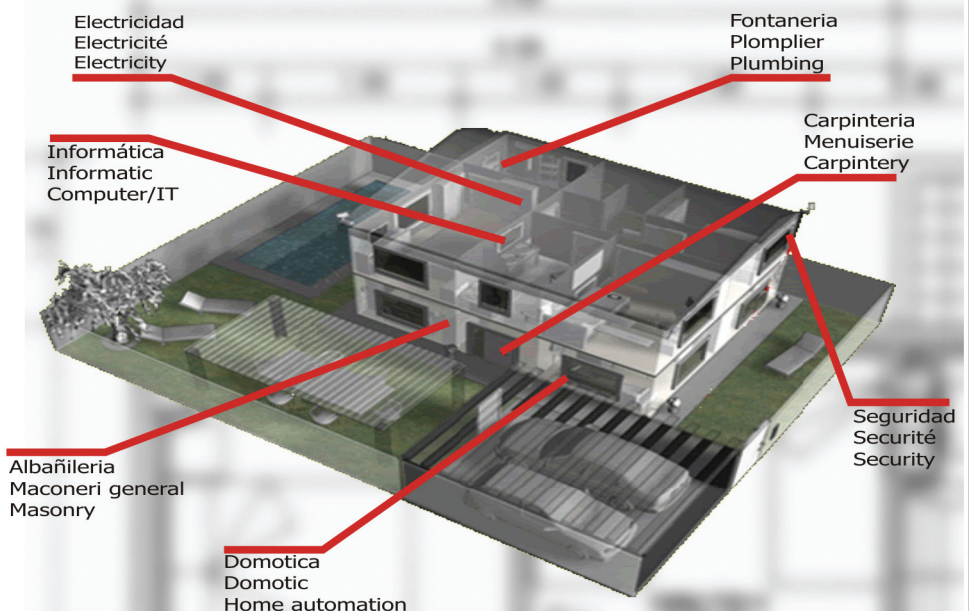
Administración - Gestión de Fincas

FENG-SHUI Armony

(Es) Mantenimiento general interior y exterior
Rehabilitación completa general
Nuevas tecnologías, multimedia, informática
Inmobiliaria con el 100% de financiación
Arquitecto colegiado

(Fr) Entretien general interieur et exterieur
Rehabilitation complete tout corp d'etat
Nouvel technologie, multimedia, informatic
Imobilier avec plan de financement a 100%
Architect de college espagnol

(En) General interior and exterior maintenance
Complete general rehabilitation
New technologies, computer, multimedia
Real-estate with 100 % of funding
Collegiate architect



**Contrato de Mantenimiento
Contrat d'entretien
Service contract**

vous êtes incollables? testez vos connaissances...

1 Parmi ces 3 fruits, quel est le plus riche en vitamine C ?

- A. le cassis
- B. le kiwi
- C. le citron

2 Parmi ces 3 végétaux, quel est celui qui contient le plus de bêta carotène? (Provitamine A)

- A. l'abricot
- B. l'épinard
- C. la tomate

3 La vitamine C est sensible à :

- A. la lumière uniquement
- B. la chaleur uniquement
- C. la lumière et la chaleur

4 Pour réduire les pertes en vitamines qui surviennent au cours de la cuisson, il faut:

- A. cuire les légumes longtemps
- B. cuire les légumes entiers et en gros morceaux
- C. placer les légumes dans l'eau froide avant la cuisson

5 Une alimentation riche en fibres réduit les risques de cancer:

- A. de l'estomac
- B. du poumon
- C. du côlon

6 Les aliments les plus riches en vitamines E sont

- A. les huiles végétales
- B. les fruits rouges
- C. les pommes de terre

7 Parmi ces minéraux, quel est celui qui possède des propriétés protectrices à l'égard du cancer ?

- A. le magnésium
- B. le potassium
- C. le sélénium

8 L'énergie apportée par les fruits provient essentiellement:

- A. des sucres
- B. des vitamines
- C. des fibres

9 Une alimentation riche en fruits et légumes permet de se passer:

- A. de viande
- B. de produits laitiers
- C. d'aucun des deux

10 Parmi ces végétaux, quels sont ceux dont les propriétés protectrices sont liées à d'autres substances que les vitamines A ou C?

- A. l'épinard
- B. les choux
- C. la laitue



Si vous pensez avoir réponse à tout, amusez-vous à faire ce test pour rafraîchir vos connaissances. Et si vous obtenez un vrai 10/10 sans tricher, alors bravo!



réponse >

réponse >

1 A. Le cassis est le plus riche en vitamine C. L'idée est largement répandue que les agrumes sont les plus riches en vitamines C (citrons – oranges – pamplemousses) Mais le cassis, la goyave, le kiwi, l'oseille, le poivron et même le persil en contiennent plus que le citron. En Andalousie, on consomme facilement du jus d'orange frais, il faut savoir qu'un verre de jus contient autant de vitamines que 100 gr. d'oranges entières.

2 B. l'épinard contient le plus de bêta carotène. Le nom de « carotène » évoque bien évidemment la carotte. Cette dernière est particulièrement riche en cette substance, mais il n'y a pas que les végétaux aux teintes orangées ou rouges qui sont riches en carotène. L'épinard en est aussi une excellente source. A poids égal, il apporte quatre fois plus de bêta carotène que l'abricot et dix fois plus que la tomate. Le vert de l'épinard est dû à la présence de chlorophylle.

3 C. La vitamine C est sensible à la lumière et à la chaleur. La vitamine C figure parmi les vitamines les plus fragiles. Elle est très sensible à la chaleur et la lumière favorise également sa dégradation. Il est donc préférable de conserver ces produits dans le bas de votre réfrigérateur par exemple et il est de toute façon conseillé de les consommer peu de temps après les avoir achetés.

4 C. Les fibres réduisent le risque du cancer du côlon. De nombreuses études ont mis en évidence un effet

protecteur des fibres alimentaires vis-à-vis du cancer du côlon.

5 Les pertes en vitamines sont réduites si les légumes sont cuits entiers ou en gros morceaux. Plus un légume est découpé finement, plus sa surface de contact avec le liquide de cuisson est grande. Les pertes en vitamines par dissolution dans l'eau et par dégradation à la chaleur sont, dans ce cas, plus importantes. Il est donc recommandé de ne pas laisser les légumes tremper avant la cuisson et de ne pas utiliser trop d'eau. Cuits juste le temps nécessaire, les légumes gardent plus les vitamines et aussi leur saveur.

6 A. Les huiles végétales sont les plus riches en vitamines E. Avant d'exercer un effet protecteur dans notre organisme, la vitamine E protège les aliments des phénomènes d'oxydation. C'est en quelque sorte le conservateur naturel des graisses, surtout celles qui sont riches en acides gras poly-insaturés. Ces derniers sont très rapidement oxydés au simple contact de l'air, de la lumière et de la chaleur. La vitamine E des huiles végétales contribue à maintenir leur intégrité. Les fruits et les légumes n'étant pas riches en graisse, ils contiennent peu de vit. E, mais leur consommation journalière contribue cependant à en augmenter l'apport.

7 C. Le sélénium. Ce minéral intervient dans différents systèmes de détoxification de la cellule chargée d'éliminer les radicaux libres. Il fait partie de la précieuse famille des anti-oxydants

qui nous sont apportés par les fruits et légumes.

8 A. c'est aux sucres que l'on doit l'apport énergétique des fruits. Les agrumes et les fruits rouges contiennent 7 à 10 % de sucres. Les fruits à noyaux ou à pépins entre 10 et 15 %, le raisin et la banane peuvent en contenir jusqu'à 20 %. Bien que les fruits puissent être qualifiés d'aliments « maigres », ils ne doivent pas être consommés à volonté, surtout pour des fruits comme le raisin et la banane.

9 C. D'aucuns des deux. Malgré les nombreuses propriétés que possèdent les fruits et les légumes, ils ne constituent pas des aliments complets. En effet, notre organisme a également besoin de protéines, de fer et de calcium qui nous sont apportés essentiellement par la viande, le poisson et les produits laitiers. Ces aliments ne peuvent être remplacés totalement par les fruits et légumes, au risque d'entraîner des carences, notamment en fer et calcium.

10 B. les choux. Comme l'épinard et la laitue, les légumes de la famille des crucifères (choux, choux-fleurs, brocolis, etc...) contiennent de la provitamine A et de la vitamine C. Mais ils apportent également d'autres substances aux noms barbares d'indoles, d'isothiocyanates et de dithiothiones, qui ont une action anti-cancérogène reconnue. Ces caractéristiques font des crucifères une catégorie particulièrement intéressante d'aliments dans le cadre de la prévention du cancer.

HERBORISTERIE AZUR

Installée depuis 15 ans avec une vocation éducatrice de la santé.
Une équipe de professionnels est à votre écoute et vous offre
une large gamme de traitements holistiques.

CENTRE DE DIÉTÉTIQUE ●
CONSULTATION NATUROPATE ●
ACUPUNCTURE ●

● TRAITEMENT FLORAL par la méthode du Dr. BACH
● MASSAGE PHYSIOLOGIQUES, ÉNERGÉTIQUES
● CHROMOTHÉRAPIE
● COSMÉTIQUE NATURELLE

CALLE VELEZ MÁLAGA S,N
LOCAL 3 - EDIFICIO LAS PALOMAS
29670 SAN PEDRO ALCANTARA
TEL 952 786 292 - arlete@wanadoo.es



que faire? où aller?



LE CABLE SKI est un centre de loisir pour faire du ski nautique sur un petit lac situé à San Pedro Alcantara. Ouvert tous les jours en été. 952 785 579

LE PETIT TRAIN touristique de Marbella, nommé Trenecido, vous promène dans Marbella. Le point de départ se trouve au paseo marítimo de Marbella, en face du phare (el Faro).

TIVOLI WORLD est situé à Benalmadena. C'est un centre d'attractions pour tous les âges avec spectacle musical, représentations théâtrales, expositions, concours. Plusieurs restaurants et bars. 952 577 016.

TELECABINE Il vous emmènera à 700 mètres d'altitude, avec une vue extraordinaire sur la mer et les environs. Départ à l'esplanade de Tivoli, Arroyo de la Miel. 952 575 038

SEALIFE aquarium, situé au Puerto Deportivo de Benalmadena. Vous y découvrirez plus de 2000 espèces marines. 952 560 150

SELWO situé à Estepona parc animalier de plus de 100 hectares où se trouvent plus de 2000 espèces animales en semi liberté. 952 190 482.

LE ZOO situé à Fuengirola où vous pourrez passer une journée entière à admirer la faune et la flore d'une forêt tropicale de Madagascar, d'Afrique équatoriale ou d'Extrême Orient. Tous les animaux vivent dans un site moderne qui reflète leur habitat naturel. 952 666 301.

MINI CROISIÈRE entre Marbella et Puerto Banus. Les départs sont toutes les deux heures et les points de départ sont soit le Puerto deportivo de Marbella, à partir de 10 heures, soit au port de Puerto Banus à partir de 11 heures.

BOWLING (Megabowlsport bar) situé à la Cañada (Marbella). Avec 22 pistes de la dernière génération. Vous pouvez aussi y jouer au billard et à des vidéo-jeux.

L'HIPPODROME situé sur la commune de Mijas. A part les courses hippiques, un certain nombre de concerts importants ont régulièrement lieu sur ce site. 952 592 700.

CROCODILE PARK Parc de crocodiles situé 14, calle Cuba à Torremolinos. 952 051 782

EL REFUGIO DE PIEDRA (Le refuge des ânes), situé à Malaga et tenu par les amis des ânes qui recueillent ces animaux abandonnés ou mal traités et qui leur redonne une vie décente. Une visite agréable pour la plus grande joie des enfants. 952 735 513

principaux marchés

Lundi

Marbella: crta de Ojen (à côté du stade de football) 9h.-2h.30

Mardi

Monda: calle Los Huertos 8h.- 2h.30
Fuengirola: Recinto Ferial 9h.- 2h.30

Mercredi

Alhaurin de la Torre: avda del Limón 9h. - 2h.
Benalmadena Costa: Recinto Ferial de 10h.-2h.
La Cala: Recinto Ferial de 9h. À 1 h.
Calahonda: Calypso 9h.-2 h.
Istan: à l'entrée du village 9h.-2 h.
Estepona: avda Juan Carlos II 9h.- 2h.30

Jeudi

Alhaurin el Grande: centre ville 9h.-1h.
Torre del Mar: avda Europa 9h.-1h.
Málaga: centre ville, près des bureaux de la Guardia Civil 9h.-1h.
Torremolinos: el Calvario près de la maison communale 9h.-1h.
San Pedro: près du palais des sport 9h.-2h.

Vendredi

Benalmadena: entre Tivoli world et la place
San Pedro 9h.-1h.
Las Chapas: La Vibora de 9h.-2h.
Calahonda: Calypso 9h.-2h.

Samedi

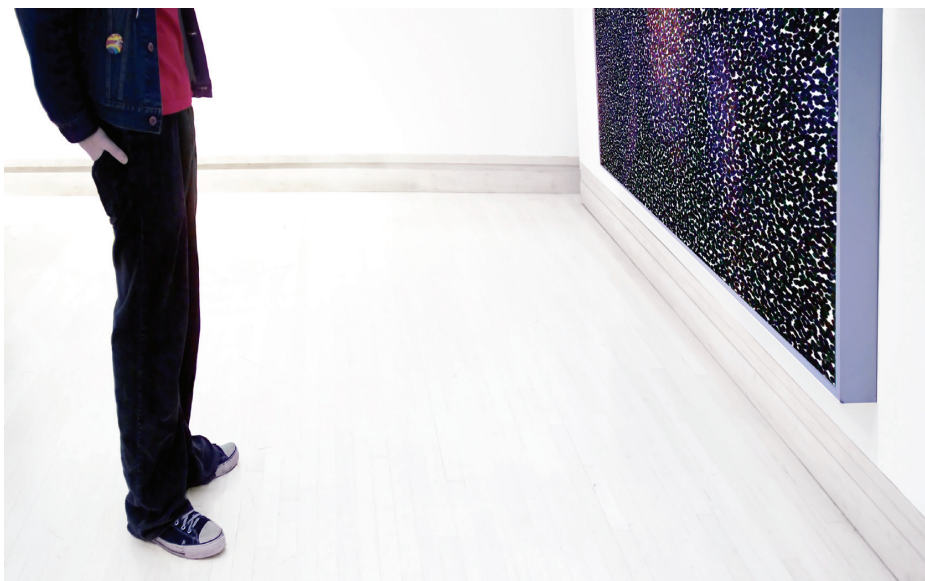
Coín: c/Urbano Pineda 9h.-1h.
La Cala: Recinto Ferial 9h.-1h.
Mijas Costa: las Lagunas 9h.-2h.
Puerto Banús: à côté Playa del Duque 9h.-1h.
Nueva Andalucia: plaza del Torro 9h.-1h.

Dimanche

Fuengirola: Recinto Ferial 9h.- 2h.30
Málaga: à côté du stade de football Rosaleda 9h. - 2h.
Estepona: sur le puerto deportiva 9h. - 1h.
Sotogrande: sur le port Marina 9h. - 1h.

que faire?
où aller?

musées



MUSÉE PICASSO

Situé à Malaga, ville natale du peintre, ce musée est entièrement dédié à Picasso. A part la collection permanente, vous pouvez découvrir en ce moment et jusqu'au 9 septembre: la collection Pierre et Maria-Gaetana Matisse du Metropolitan Museum à New-York et aussi, jusqu'au 16 septembre: Picasso. Pequeña Figura. Palacio de Buenavista, C/ San Agustín, 8 Málaga Tél. 952 127 600
Fermé le lundi Tél. 352 127 600

MAISON NATALE DE PICASSO

(Casa natale de Picasso) Plaza de la Merced, 15 Málaga Tél. 952 060 215

CENTRE D'ART CONTEMPORAIN

(Centro de Arte Contemporáneo)
Centre dédié au 20^e et 21^e siècle
c/Alemania, s/n, Málaga Tél. 952 120 055

MUSÉE DES ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES

La vie, à travers les costumes, les vins, l'art, la céramique, etc. Pasillo de Santa Isabel, 10, Málaga
Tél. 952 217 137

MUSÉE RALLI (Museo Ralli)

Organisation privée qui compte 4 musées dans le Monde et présente principalement des artistes européens et hispano-américains ainsi que certaines œuvres de Dali, Chagall et Wilfredo Lam. Son entrée est gratuite. Urb. Coral Beach, Marbella Tél. 952 857 923

MUSÉE DES BONSAÏ (Museo Bonsai)

Il est unique en Espagne et propose une collection étonnante et rare de superbes oliviers miniatures. Marbella: Tél. 952 857 923 - Email: cultura-marbella@ctv.es

MUSÉE DE LA GRAVURE (Museo del Grabado)

Vous y trouverez des gravures de Picasso, Miró, Tàpies, Barceló, Chillida, Saura, Caruncho, etc. Hospital Bazán s/n, Marbella - Tél. 952 765 741
Email: museograbado@terra.es

MUSÉE PALÉONTOLOGIQUE

(Museo Paleontológico)
Il présente la collection la plus importante en Europe dans cette catégorie avec plus de 2000 fossiles. Plaza del Toro, Estepona Tél. 952 807 148

MUSÉE DES TAUREAUX (Museo Taurino)

Vous pouvez découvrir tout ce qui touche aux taureaux et à leur célébration. c/Matias Prats s/n Estepona
Tél. 952 807 148

MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE (Museo arqueológico)

Les découvertes les plus anciennes datent d'il y a plus de 100.000 ans. c/ Matias Prats s/n, Estepona
Tél. 952 807 148

MUSÉE DU VIN (Museo del vino)

Situé à Ojen, on peut y admirer bouteilles, étiquettes et vieux alambiques, mais aussi on peut apprendre à mieux connaître l'histoire des vins actuels. Une ancienne distillerie datant de 1830, et reconvertie en musée/magasin où vous pouvez trouver et acheter toute une gamme de vins de Malaga et d'ailleurs, ainsi que des spécialités gastronomiques. Calle Carrera, 39, Ojen Tél. 952 881 453

MUSÉE DE LA CORRIDA

Dans l'enceinte de l'arène de Ronda. Vous y verrez trophées, costumes, souvenirs,

tout ce qui touche à la corrida.

Sites archéologiques:

LAS RUINAS DE LA BASÍLICA

PALEOCRISTIANA DE VEGA DEL MAR: ces ruines datent du IV^e siècle et sont situées à San Pedro Alcántara.

LAS RUINAS DE LAS TERMAS ROMANAS,

date du 3^e siècle et sont situées à San Pedro Alcántara.

Les visites gratuites sont proposées le mardi, jeudi et samedi à 12h.

Tél. 952 781 360.

HAIR STUDIO AMANDA & COMPANY



professional
hair care
&
make-up



PAUL MITCHELL
LUXURY HAIR CARE

Schwarzkopf

L'ORÉAL
PROFESSIONNELS
PARIS

C. CIAL GUADALMINA ALTA, LOCAL 18
29678 SAN PEDRO DE ALCÁNTARA
TEL: 952 882 690

les perles du bac

Les phrases suivantes sont bien réelles... elles ont été trouvées dans les copies du bac, de la part d'élèves plus ou moins stressés ou pas très futés.

- En 1934, Citroën révolutionne la construction automobile en sortant la traction à vent.
- En 2020, il n'y aura plus assez d'argent pour les retraites à cause des vieux qui refusent de mourir.
- Le cerveau a deux hémisphères, l'un pour surveiller l'autre.
- Le chauffage au gaz revient moins cher mais disjoncte tout le temps.
- Les Allemands nous ont attaqués en traversant les Pyrénées à Grenoble.
- Les escargots sont homosexuels.
- Les Français sont de plus en plus intéressés par leur arbre gynécologique.
- Privé de frites, Parmentier inventa la pomme de terre.
- Un collectionneur de timbres est un pédophile.
- Un litre d'eau à 20°, plus un litre d'eau à 20°, égalent deux litres d'eau à 40°.
- C'est le cerveau qui donne les ordres et les autres parties sont obligées d'obéir.
- Le Mexique était autrefois, le pays des pastèques.
- La Terre tourne en rond dans un sens et en travers dans l'autre sens.
- Toute sa vie, Montaigne a voulu écrire mais il n'a fait que des essais.
- La loi des probabilités s'appelle ainsi car on n'est pas sûr qu'elle existe.
- Plus le train ralentit, moins sa vitesse est plus grande.
- L'homosexualité n'est pas une maladie, mais personne n'aimerait l'attraper.
- L'indice de fécondité doit être égal à deux pour assurer le renouvellement des générations parce qu'il faut être deux pour faire un enfant. On peut s'y mettre à trois ou quatre mais deux suffisent.
- L'eau de mer sert, en particulier, à remplir les océans.
- La datation au carbone 14 permet de savoir si quelqu'un est mort à la guerre.
- Au Moyen Age, la bonne santé n'avait pas encore été inventée.
- Victor Hugo est né à l'âge de 2 ans.
- Les devoirs où il y a des conjugaisons s'appellent les devoirs conjugaux.
- Les végétaux fixent l'oxygène grâce aux globules verts.
- A la fin de sa vie, l'écrivain Hemingway s'est suicidé pour mettre fin à ses jours.
- Quand il voit, l'oeil ne sait pas ce qu'il voit. Il envoie une photo au cerveau qui lui explique.
- François 1er était le fils de François 0.
- Dans le monde, il n'y a que la France qui n'est pas un pays étranger.
- Castro a pris le pouvoir grâce à une guérilla urbaine dans les campagnes.
- Un corps lâché d'une certaine hauteur choisit toujours de tomber.
- Le cerveau a des capacités tellement étonnantes qu'aujourd'hui pratiquement tout le monde en a un.
- Les riches bouffent le gâteau ; les pauvres se contentent des miettes. Plus le gâteau est gros plus les miettes sont grosses.
- Un ver solitaire est un ver qui vit tout seul à la campagne.
- Un polygone est une figure qui a des côtés un peu partout.
- En cas de grossesse, on fait une chorégraphie.
- On peut suivre une rivière dans un sens en amont et dans l'autre sens en l'avalant.
- L'hippopotamus est le siège du système neurovégétatif.
- Les amazones étaient comme les femmes, mais encore plus méchantes.
- L'ordinateur peut faire plus de calculs que le cerveau de l'homme car il n'a que ça à faire.





horoscopes juillet août septembre

Texte: Marianne Gregory

BELIER Vous serez nettement plus performants pendant le passage du Soleil dans le signe ami du Lion du 23 juillet au 23 août. Vous êtes soutenus et même "supportés" par Saturne puisqu'elle vous donne la structure qui vous fait si souvent défaut. Ce serait bien d'en profiter pendant cette période pour mettre sur pied un projet qui vous paraissait improbable avant. Jupiter, la planète de l'expansion et du succès vous est également favorable puisqu'elle stationne dans le troisième signe de feu et ami du Sagittaire. Quant aux finances, attention aux dépenses pour la frime du 10 août au 9 septembre ! Gardez votre argent pour acheter "utile". Vos amours seront relégués au second rang car vous vous contenterez de relations éphémères ou de passage. C'est normal, c'est l'été, les vacances, tout ça ...

TAUREAU Saturne en Lion dérange vos plans et vous pousse à des dépenses peu conformes à votre nature plutôt économe. Jusqu'au 9 août, Mars (l'action) dans votre signe vous rend plus audacieux et plus entreprenants mais peut-être pas dans les voies qui vous conviennent. Vous risquez d'être en affaires avec des personnes peu scupuleuses et mieux implantées que vous. Ne cédez pas à la flatterie et aux compliments des flagorneurs de tous horizons. Faites davantage confiance à votre partenaire et à vos véritables amis, acceptez leurs conseils voire leurs critiques qui ont le mérite d'être sincères. Le 25 août, méfiez-vous des déclarations d'amour trop belles pour être vraies.

GEMEAUX La détente est au programme- mais ne l'est-elle pas

toujours pour les Gémeaux, légers comme l'air de leur signe ? Rayonnants grâce à Vénus jusqu'au 14 juillet, les filles font ensuite leur mijaurée et les garçons deviennent horripilants, sans doute le succès qui leur monte à la tête, mais le résultat c'est que vous offrez un cocktail détonnant auquel bien peu résistent. Le 8 août c'est Mars qui rentre dans votre signe vous offrant la possibilité d'agir suivant vos propres impulsions tout en disant aux gens ce qu'ils veulent entendre. Du grand art qui vous permet d'arriver à vos fins en toutes circonstances !

CANCER Vous vous sentez bien dans votre peau. Cette énergie se traduit au travail par une motivation croissante et dans l'intimité, pareil, vous vous donnez sans compter. Chaud devant ! C'est la résultante du Soleil et de Mercure dans votre signe en juillet et de Mars dans un signe ami jusqu'au 8 août. A partir du 10 les choses seront un peu moins aisées et plus sérieuses. On vous demandera d'être plus concrets, il peut s'agir d'une relation commencée comme une aventure de vacances et dont on envisage la suite avec projets qui en découlent, mariage, bébé, installation, et tout le toutim. En affaires, dès la rentrée, vous montez au créneau et cela vous réussit plutôt bien.

LION Malgré la présence de Saturne dans votre signe qui en déprimerait plus d'un et d'une, vous êtes stimulés et motivés à fond la caisse. Neptune dans votre signe opposé vous désoriente bien de temps en temps vous laissant dans un flou qui sans être forcément artistique, est total. Mais même là, vous ne vous laissez pas abattre, vous allez simplement voir

ailleurs. On pourra vous reprocher sans doute votre mordant mais vous avez limé vos canines, il n'est donc pas bien dangereux. N'ayez crainte, vous restez les rois incontestés de l'été et de la jungle ... Il faut cependant envisager la rentrée avec sérieux, ne négligez pas les offres même les plus inconvenues.

VIERGE Les Vierge du 26 août verront à coup sûr un ancien amour resurgir, il vous obligera à remettre des décisions en question. Vous hésitez beaucoup mais il y a fort à parier que s'il y a un nouvel essai il ne soit guère concluant. Le salut sera dans le travail car là au moins vous n'avez pas à faire de sentiment, les règles du jeu sont claires et vous les maîtrisez parfaitement. Vous ferez une démonstration de votre talent mais vous ne devrez le succès qu'à vous-mêmes. Comme le Taureau, vous ne devez pas compter sur la chance, seulement sur vos compétences. Question finances, au mois de juillet, vous engrangez et au mois d'août, vous dépensez, rien que de très normal, quoi !

BALANCE Les gros transits planétaires se font dans des signes amis, on peut donc en conclure que si vous avez quelques pépins, ils restent dérisoires eu égard aux grands désastres humanitaires ... Ne dramatisez pas la moindre bisbille, surtout avec votre partenaire, et regardez les côtés positifs tellement plus nombreux de votre quotidien. Un vêtement tâché ou une coupe de cheveux ratée ne gêneront pas davantage une soirée que votre vie. Profitez au maximum de vos vacances et de la détente qu'elles procurent car septembre s'annonce laborieux. Rentable mais contraignant. Si vous voulez gravir

des échelons il faudra exploiter les opportunités que vous offrent Jupiter et Pluton de travailler avec l'étranger.

SCORPION Ne négligez rien et faites-vous plaisir en même temps. Vous avez compris, si vous avez atteint un certain âge, que le meilleur moyen de s'intéresser à vous-mêmes passait par l'intérêt que vous portez aux autres et qu'il fallait "avoir le souci de séparer les choses du bruit qu'elles font" (Sénèque). Par contre les plus jeunes testeront le pouvoir qu'ils croient exercer sur les autres en sortant le grand jeu du séducteur (trice) Scorpion, airs mystérieux et magnétisme inquiétant et vous savez quoi ? Ca va marcher. Le bémol c'est que s'il faut travestir la vérité pour arriver à vos fins, ça ne vous gênera pas le moins du monde. Et puisque tout vous réussit en ce moment, on ne voit pas pourquoi vous hésiteriez. Oui, mais après?

SAGITTAIRE Avec Jupiter et Pluton, le dieu de l'Olympe et le dieu des Enfers, qui stationnent dans votre signe, certains d'entre vous pourraient se croire investis d'une mission de Justicier divin qui leur ferait perdre le sens des réalités. Vous imaginez pouvoir juger les autres alors que vous planeriez au-dessus des lois, sans tabous ni foi, sauf celle en vous-même. C'est dire que les Sagittaire vont prendre du bon temps et que leur entourage et plus particulièrement leur partenaire vont souffrir. Mais vous êtes si sexy, comment pourrait-on résister? En septembre vous avez le don de dénicher les meilleures affaires et d'être les premiers sur les bons coups. Vous exaspérez vos rivaux toujours en retard d'une longueur sur vous.

CAPRICORNE Vous arriverez à concilier les vacances et les rencontres professionnelles intéressantes. Du grand art ! Mais attention en août et surtout en septembre vous devrez passer à la caisse, hop ! et payer les erreurs commises avant de partir. L'exercice est douloureux mais

nécessaire. Pour vous voir attribuer les primes convoitées il va falloir montrer vos compétences; pas trop de souci à vous faire cependant car elles sont grandes. Côté amour, c'est plutôt pépère que grandes et folles passions mais finalement cela vous convient bien car vous êtes plus à l'aise en terrain connu que dans la découverte. Chacun son trip ou son truc, non ?

VERSEAU Vos vacances et la rentrée seront très surprenantes car vous le serez aussi. Déconcertants même. Neptune dans votre signe et Pluton-Jupiter bien disposés à votre égard vous permettent tous les excès, toutes les audaces, ne vous en privez pas mais si vous voulez gardez la forme, adaptez votre corps au rythme infernal que vous dicte votre mental, par le sport sous toutes ses formes...

Le grand bémol pour les Verseau c'est leurs relations avec leurs familles. Des tensions sont à craindre principalement dues au manque d'attention que vous consacrez à vos proches, vous préférez découvrir d'autres gens, multiplier les rencontres mais ils n'apprécient que très modérément vos absences répétées.

POISSONS L'heure est tellement au farniente que certains d'entre vous ne savent même plus qui ils sont. Le téléphone est relégué aux abonnés absents et vos journées sont exclusivement réservées aux plaisirs et à l'oubli des soucis professionnels. Somme toute c'est le climat idyllique et avec la mer à proximité vous baignez tout-à-fait dans votre élément. Il ne reste plus qu'à rencontrer la personne qui soit en concordance avec le décor. Et avec Uranus dans votre signe et Vénus dans votre signe opposé, nul doute que vous ferez des rencontres qui vont déranger votre ordinaire. Bref, tout coïncide à faire de vous des gens heureux. Même si la rentrée risque de ne pas être à la hauteur de vos aspirations.

Si vous êtes né entre deux signes et que vous n'êtes pas sûr du choix, voilà un calendrier bien pratique:

Cycle solaire 2007-2008

BELIER du 21 mars 00h09 au 20 avril 11h08

TAUREAU du 20 avril 11h08 au 21 mai 10h13

GEMEAUX du 21 mai 10h13 au 21 juin 18h08

CANCER du 21 juin 18h08 au 23 juillet 05h01

LION du 23 juillet 05h01 au 23 août 12h09

VIERGE du 23 août 12h09 au 23 septembre 09h52

BALANCE du 23 septembre 09h52 au 23 octobre 19h16

SCORPION du 23 octobre 19h16 au 22 novembre 16h51

SAGITTAIRE du 22 novembre 16h51 au 22 décembre 06h09

CAPRICORNE du 22 décembre 06h09 au 20 janvier 16h45

VERSEAU du 20 janvier 16h45 au 19 février 06h51

POISSONS du 19 février 06h51 au 20 mars 05h49



téléphones utiles

VOYAGE

Aéroport de Malaga: 952 048 484
Informations de vols: 952 048 804
Autobus: 952 350 061 et 952 800 249

SANTÉ

Croix Rouge: 952 861 688
Hôpital Costa del Sol Marbella:
952 862 784

POLICE/PROTECTION

Police locale: 092
Police nationale: 091
Guardia Civil: 062
Pompiers: 080
Protection civile: 952 214 733
Animaux abandonnés: 952 771 586

CARTES BANCAIRES

Annulations: cartes bleues – Visa – MC:
952 114 400
American Express : 902 111 135
Diners: 901 101 011

TÉLÉPHONE

Infos nationales: 11818
Internationales: 11825
Assistance technique: 1002
Avaries: 900 111 002
Service internet Telefónica: 900 600 800

CONSULATS

Belgique: Urbanización Las Buganvillas
Ctra. de Cádiz km 202, Mijas Costa
Consul M. Claude de Henin de Boussu
Walcourt: 952 599 159
Canada: Pza Malagueta, 2, Malaga
Consul honoraire M. C. Lamothe:
952 223 346
France: Antenne Consulaire, c/Duquesa
de Parcent, 8, Malaga: 952 226 590
Monaco: c/Arquitecto Blanco Soler, 6
Malaga: 952 212 942

Suisse: Apdo. de Correo 7, 29080 Málaga
ou C/ Delfín, 20, Algeciras (Cádiz):
956 571 513

EAU

Service d'urgence: 902 365 902
Aquaquest: 952 407 343
Gestagua: 952 582 068
Helguina: 952 794 678
Miragua: 952 667 343

ELECTRICITÉ Sevillana: 902 509 509

GAZ Cepsa: 902 416 416

Repsol: 901100 100

MÉTÉO: 807 317 777

PORTS DE PLAISANCE

Benalmadena: 952 577 022
Cabopino: 952 831 975
Estepona: 952 801 800
Fuengirola: 952 468 000
Puerto de la Duquesa: 952 890 100
Marbella: 952 775 524
Puerto Banús: 952 909 800

OFFICE DU TOURISME MARBELLA:

952 771 442

ASSOCIATIONS DIVERSES

Association Francófonos

Elle regroupe toute personne, nationalités confondues, désirant parler le français. Leur but est de donner la bienvenue à tous les étrangers arrivant en Andalousie, leur faire connaître d'une part, les us et coutumes du pays qui les reçoit, et d'autre part de passer des soirées agréables en leur offrant des conférences sur des thèmes intéressants pour tous tels que les assurances, monter un négoce, les comptes en banque, héritage, etc. et des thèmes pour connaître l'Espagne, l'huile, les vins et les mets typiques de chaque région.

Fête de la Francophonie le 20 juillet. Une réunion par mois, le 2^e lundi de chaque mois à 20h. Présidente: Chantal Dupont-Cavro: 952 815 444

F.R.A.A. (Foreign Residents Association of Andalusia) existe depuis 1999 à Marbella. C'est une association sans but lucratif qui a pour mission:

- Défendre le droit des étrangers en Andalousie
 - Protection de l'environnement, de la culture, de l'architecture
- Réunions trimestrielles: 952 863 856

ACM: Art et Cultura Marbella

Son thème majeur est bien sûr la culture. Elle propose des conférences, voyages culturels, concerts, visites de musées etc. Elle mélange des personnes de toutes nationalités qui ont en commun un goût pour la culture. www.culturamarbella.org

Club Suizo Costa del Sol

Présidente: Jacqueline Knuesli
Leurs réunions se font une fois par mois. On y parle le français. Pour plus d'informations: 952 230 126.

Clubs de Lions

Les clubs de Lions sont nombreux sur la Côte. Le club de Lions francófonos regroupe - comme son nom peut l'indiquer - des personnes qui parlent français. Il existe depuis 1998 et se réunit officiellement une fois par mois dans un restaurant de Marbella. Président: Philippe Chier. Pour plus d'informations: Claude de Hennin au 952 493 250
Autre club de Lions où l'on parle le français: le club de Lions cosmopolite. Réunion une fois par mois à Marbella. Président: Harry O'hayon. Pour toutes informations: Michel Forgue 620 288 500

Création à Malaga de la Chambre Franco-Andalouse de Commerce et d'Industrie CFACI qui propose les services suivants:

1. Aide au développement de contacts entre la France et l'Andalousie.
 2. Services de conseils juridiques, comptables et fiscaux.
 3. Liaison culturelle et point d'appui pour les entrepreneurs.
 4. Cour arbitrale et médiation.
- CFACI Tel-Fax 952 202 679 www.cfaci.org