



Thermes d'Amélie-les-Bains



LA GAZETTE *du Curiste*



*Vue panoramique sur
Amélie-les-Bains
Palalda Montalba.*



*(En bas à droite) Vue
sur les Thermes du
Mondony / voûte des
Thermes Romains.*

Bienvenue

Car nous souhaitons plus que tout que vous vous sentiez bien au sein de notre station, nous avons imaginé exclusivement pour vous cette gazette du curiste.

Vous y trouverez un brin d'histoire, des anecdotes, des zooms culturels, des idées gourmandes.. et bien plus encore !

Autant d'éléments qui, nous l'espérons, viendront enrichir votre séjour aux Thermes d'Amélie-les-Bains.

Belle lecture !





UN PEU D'*histoire*

La Chaîne Thermale du Soleil, 1er acteur de la médecine thermale en France depuis plus de 70 ans.

C'est à Adrien Barthélémy, fondateur de la Chaîne Thermale du Soleil, que l'on doit la **redécouverte du thermalisme en France, après la Seconde Guerre Mondiale.**

Le premier établissement, acquis en 1947, est celui de Molitg-les-Bains, dans les Pyrénées-Orientales. Le groupe croît jusqu'en 1999, et compte aujourd'hui **19 établissements thermaux.** Chacun des sites a fait l'objet d'un redéploiement et d'une réhabilitation, respectueuse de son histoire et de son environnement.

Le groupe est actuellement dirigé par les enfants et petits-enfants d'Adrien Barthélémy et il emploie plus de 2 500 personnes, en pleine saison.

En 2022, **plus de 150 000 curistes conventionnés ont été accueillis dans nos établissements.**



Le saviez-vous ?

C'est grâce à la présence de soufre que se développe un élément organique ou "**plancton thermal**", qui flotte en suspension dans l'eau. Celui-ci donne son caractère onctueux, au **fort potentiel thérapeutique**, du fait de sa concentration en divers minéraux, vitamines et oligoéléments.

Les eaux d'Amélie sont reconnues :

- antalgiques et anti-inflammatoires grâce à la présence de soufre
- antiseptique et détersives (pour les tissus respiratoires)
- adoucissantes sur l'épiderme et les muqueuses (silice et plancton thermal)
- vasodilatatrices grâce à la présence de dioxyde de carbone
- décontracturantes grâce à leurs propriétés physiques.

L'ingénierie naturelle au service de votre santé !



Amélie-les-Bains : station climatique

Elle intègre la Chaîne Thermale du Soleil en 1977 et accueille en 2023 20 050 curistes conventionnés. La destination géographique est classée **station climatique.** Un label obtenu en raison de la pureté de l'atmosphère, de l'altitude, de l'ensoleillement remarquable ou encore la proximité de forêts. En effet, le microclimat sec et ensoleillé dont Amélie-les-Bains bénéficie est parfaitement recommandé pour le traitement des voies respiratoires et des rhumatismes. Ici, le taux d'ensoleillement est le même qu'à Rome ! En somme, un climat optimal pour la cure.

Les eaux d'Amélie-les-Bains sont d'une grande richesse thérapeutique, aux propriétés sulfurées, bicarbonatées, chlorurées et sodiques.

TRADITION THERMALE

Naissance et parcours

Si à l'origine, la culture thermale est une idée grecque, ce sont les romains qui l'ont considérablement améliorée. Selon les découvertes archéologiques, les premières installations de bains datent de 2000 ans av.J-C., mais la pratique du bain est attestée à la fin du Vème siècle av. J.-C. en Grèce.

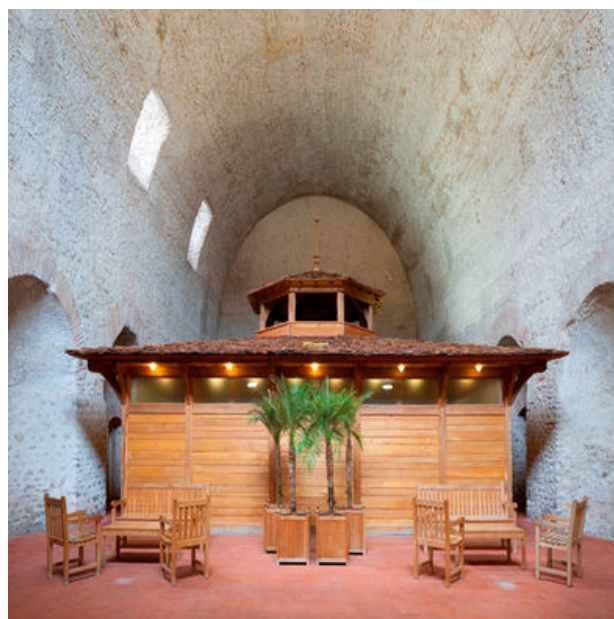
D'abord réservés à une utilisation privée, les thermes deviennent progressivement accessibles à tous, à partir du 1er siècle av. J-C. Aux abords de la naissance de ce que nous connaissons comme étant de véritables thermes Romains, des particuliers proposaient à leurs domiciles, des bains froids et chauds, parfois couplés à des massages.

C'est en **25 av. J-C.** que sur ordre de **Marcus Vipsanius Agrippa**, les **premiers thermes Romains sont instaurés**. Cet ami de l'empereur Auguste, lui-même guéri par des immersions dans des bains froids suivies par des repos en salles tièdes et chaudes, prône alors cette méthode de soins qui se répand dans tout l'Empire.

Outre l'hygiène corporelle et les soins complets du corps, la **culture thermale** fait partie intégrante de la vie urbaine romaine et remplit donc une **fonction sociale importante**. L'eau y soigne autant que les rencontres amicales autour des discussions, du sport, des jeux de dés, des lectures, des affaires et des savoureux mets ! Les bains remplissent rapidement une vocation de nécessité, où chacun, sans distinction sociale, homme comme femme, y trouve sa place.

Comme vous le faites sur le parcours de vos soins, les Romains suivaient également un **cérémonial**. Ils débutaient par un passage au vestiaire où ils se dévêtaient et se chaussaient de sandales en bois. Ils passaient d'abord par la pièce chaude pour ensuite s'immerger dans les bains froids et terminer par la pièce tiède.

C'est lors de son séjour à Amélie-Les-Bains que l'ancien médecin des armées a été fortement séduit par la tradition Romaine. **Monsieur Pujade découvre 14 sources indépendantes** de la source originelle servant aux thermes Romains. Il décide donc de faire construire son propre établissement thermal, aujourd'hui connu sous le nom des **Thermes du Mondony**.



Lexique antique de cure

Frigidarium : Bain froid
Obstrigillus : Sandale de bois
Aqua Calidae : Eau chaude
Tepidarium : Pièce tiède
Lavacrum : Bain central
Apodyterium : Vestiaire



ANCIEN HÔPITAL THERMAL *des armées*

Le Général Victor de Castellane eut l'opportunité d'apprécier pleinement la valeur des sources thermales lorsqu'il rencontre le travail du Dr Pujade.

Séduit, le Général souhaita créer un lieu de soin pour les militaires de retour des fronts d'Afrique, au port de Port-Vendres.

C'est ainsi que l'hôpital des armées commence à voir le jour. La première pierre est posée le 3 octobre 1847 et l'hôpital ouvre ses portes en 1855.

Au fil du temps, le lieu se transforme en hôpital climatique pour les tuberculeux dès le début du XX^{ème} siècle. Un service chirurgical se développe plus tard, en 1944 pour accueillir les blessés du front de la seconde guerre mondiale. En 1993 l'hôpital ferme ses portes et devient classé aux monuments historiques en 2005.

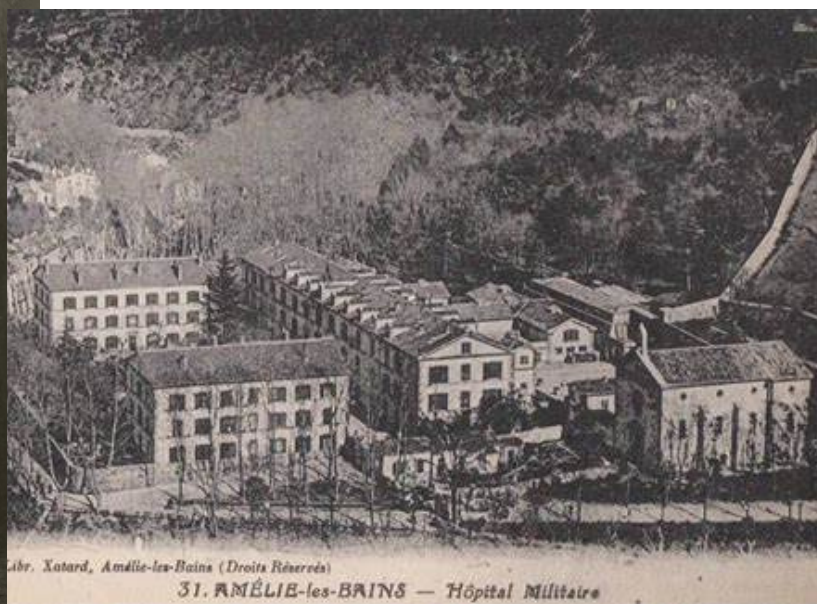
Depuis, de nouveaux projets de réhabilitation ont été actés : la transformation en un campus universitaire dédié aux joueurs de haut niveau et aux métiers du sport. La structure aura pour vocation d'accueillir des sportifs internationaux dans trois disciplines que sont le basket, le football et le rugby. Y seront dispensés des entraînements tout comme des cours de langues, marketing ou encore journalisme sportif.

Petit clin d'œil : c'est le 7 avril 1840 par suite d'une requête du Général au roi Louis-Philippe dont la femme se prénommaient **Marie-Amélie de Bourbon, que Els Banys devint Amélie-les-Bains**. Cela dans le but de faciliter les négociations pour la création de l'hôpital thermal militaire.



**Sa Majesté la Reine Amélie
de Bourbon**

Source : BnF, Gallica



LE TRAIN À AMÉLIE-LES-BAINS

On ne peut manquer, sur la route qui mène à Amélie-les-Bains, quelques vestiges de voie de chemin de fer, notamment au niveau du pont de Reynès.



Cette ligne ferroviaire, témoin de l'avancée industrielle, eut toute son importance dans notre station, lui conférant alors une vive fréquentation.

En effet, nous devons l'arrivée du train à Amélie aux **Frères Péreire**, grands hommes d'affaires français, qui comprirent vite l'intérêt de la bourgeoisie pour les villes d'eaux. Ce fut la ruée vers l'eau ! Propriétaires de la **compagnie de chemin de fer du Midi**, ils souhaitèrent rassembler les différentes villes thermales tout en prévoyant l'aménagement de résidences de prestige, de casinos et d'hôtels. Député des Pyrénées-Orientales en 1863, Isaac Péreire investit gros pour acquérir des sources dans la station d'Amélie. Il initiera alors une étude d'utilité publique, déclaration qui instillera l'**arrivée du train dans le Vallespir**. Ainsi naquit **la première ligne en 1875 d'Elne à Arles s/Tech** afin de désenclaver le Haut Vallespir et desservir les différentes stations : Le Boulou, Amélie-les-Bains, Prats-de-Mollo- la Preste. Un premier tronçon Elne – Céret fut inauguré en août 1889 ; le deuxième Céret-Arles se fera attendre une dizaine d'année (juin 1898), à cause d'une topographie complexe de la partie haute de la Vallée.

Le trafic de fret est de mise avec la production fruitière et maraîchère, l'exploitation du minerai de fer du massif du Canigou mais pas que ! Le convoi de nombreux passagers, venus principalement pour la cure. Un express temporaire sera même mis en place l'été de l'entre-deux guerres entre Elne et Arles pour satisfaire à la demande.

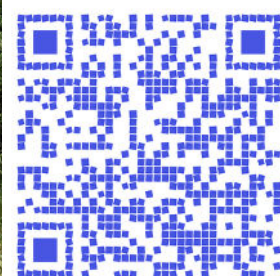
La gare d'Amélie-les-Bains se situait **à l'actuelle Petite Provence**, près du Tech qui n'était alors pas endigué. Une navette entre la gare et le centre fut mise en place : la Patache.

Mais **l'Aiguat d'octobre 1940** (*aigua* signifiant *eau* en catalan), épisode de pluies torrentielles terrible, emporta tout sur son passage : des bâtiments, le casino et la gare. Des débris furent retrouvés 30km en aval à Brouilla. L'étendue des dégâts fut telle que l'Aiguat eut raison de la reconstruction entre Amélie et Arles, alors complètement suspendue...

Aujourd'hui, la ligne connaît une renaissance, **devenue voie verte destinée aux cyclistes et piétons** ; une idée de balade agréable pour découvrir les vestiges et paysages de la vallée en passant d'une rive à l'autre du Tech. Un moyen de voyager dans le temps à la rencontre du passé ferroviaire.



LA VOIE VERTE



Scannez le QR code
pour accéder au parcours !

AMÉLIE-LES-BAINS...

à travers le temps

An 2 av. J.-C. : 1ère apparition du nom Aqua Calidae pour dénommer l'actuelle ville lors de la construction de Via Domitia.

406 : probablement la date à laquelle sont détruits les Thermes antiques.



778 : arrivée de moines bénédictins. L'abbé Castellan fonde l'église sur les ruines ; exploitation des thermes.



VIIIe siècle : trace écrite de la nouvelle appellation du lieu nommé Els Banys d'Arles (les Bains d'Arles).



XIVe siècle : la reine Yolande, épouse de Jean Ier d'Aragon séjourne aux Bains d'Arles pour se soigner par les eaux.



Entre 1650 et 1700 : 200 personnes vivent à Amélie ; la moitié de ce que l'on dénombre à Palalda (hameau rattaché aujourd'hui à la commune).

XVIIIe siècle : attention grandissante à l'étude des eaux minérales lancée par le ministre Colbert. Publication de traités et notices menant à l'amélioration des thermes : mise en place d'un arrêté sommant les intendants de sonder les sources ; s'assurer des bonnes conditions des malades.



1813 : la commune vend les thermes à M.Hermabessière (médecin & maire de la commune). Il engage de grands travaux pour la remise en état.

1838 - 1842 : Docteur Pujade engage la construction des thermes Pujade (actuels Thermes du Mondony).

1840 : la commune prend son nom actuel passant de Bains d'Arles à Amélie-les-Bains en l'honneur de la reine Amélie, épouse du roi Louis Philippe.



1898 : Construction de la deuxième section de la voie de chemin de fer. Liaison possible de Céret jusqu'à Arles-sur-Tech.



1940 : octobre de cette année, l'Aiguat (fortes inondations) marquent autant le paysage que les esprits à l'époque. Cet événement mettra à mal le chemin de fer freinant ainsi l'activité thermale.



1942 : le village de Palalda est rattaché à la station thermale. Le nom complet est Amélie-les-Bains-Palalda-Montalba.



1977 : La Chaîne Thermale du Soleil rachète les deux établissements thermaux (Pujade et Hermabessière).



1987 : construction des Thermes du Mondony.

1988 (avril) : 1ère ouverture des Thermes du Mondony.

1993 : Création du Bain de Boue Général aux Thermes du Mondony.

1998 : Création du Bain de Boue Général aux Thermes Romains.

2000 : construction du vestiaire sous la voûte des Thermes Romains.



2007 : Espace Pujade des Thermes du Mondony : création d'une nouvelle piscine et d'un deuxième bain de boue général.

2009 : Nouvelle piscine et création de l'Espace Détente aux Thermes Romains.

2011 : nouveau Radio-Vaporarium aux Thermes du Mondony.



2013 : installation des bains avec jets en immersion et bains avec jets de microbulles.

2019-2020 : rénovation des vestiaires aux Thermes du Mondony.



AMÉLIE-LES-BAINS, BERCEAU ARTISTIQUE

Lors de vos promenades dans la ville, vous avez certainement pu faire la rencontre de deux œuvres artistiques faites de marbre. Ces statues furent sculptées par **Fanny Marc**, parisienne venue se retirer en pays catalan pour des raisons de santé vers 1910-1911. L'artiste a fait **don de ses deux créations à la ville** d'Amélie-les-Bains. Elle travaillait à partir du **marbre de Carrare** qu'elle importait, à grands frais, directement d'Italie même s'il existait des carrières non loin d'Arles-sur-Tech.

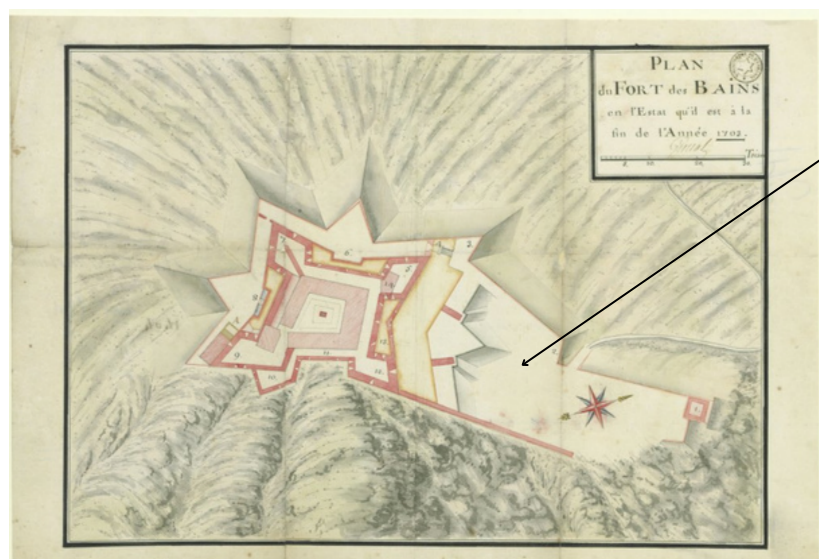
L'une de ces statues est visible devant l'Office de Tourisme, mais il s'agit d'une reproduction. Nous nous intéressons ici à celle exposée devant l'ancien théâtre de Verdure.

Cette œuvre nous **questionne sur la Vérité** : par la représentation d'une femme nue, brandissant dans la main un miroir orienté vers l'observateur, la sculptrice nous renvoie à nous-mêmes (le miroir est aujourd'hui cassé et nous n'en voyons plus que le manche). Sa contemplation instille en nous les échos de nos profondeurs : qui sommes-nous, en dessous des couches que nous arborons ? Pouvons-nous porter notre authentique vérité, sans fard et sans vêtements ?

Si vous ne l'avez pas encore remarqué, rendez-lui visite lors de votre séjour. Bon voyage intérieur !



La Vérité sortant du puits, Fanny Marc
Source : mairie d'Amélie-les-Bains.



Charmés par la quiétude et beauté du lieu, les époux ont fait de ce fort leur havre de paix, aspirant alors à une vie plus saine.

Bien que le site ne soit accessible pour une visite, la **randonnée** vers la **chapelle Santa Engracia** vous offrira un joli point de vue pour en admirer l'architecture.



D'assez petite taille, avec une forme en étoile selon la logique du **style Vauban**, le fort dispose d'un avant-poste qui le relie par le biais d'un chemin couvert, lequel débouche à un pont-levis. Il s'agissait initialement d'un ancien château médiéval avant d'être **remanié** par l'architecte militaire, marquis de Vauban.

Le fort est occupé par l'armée jusqu'au XIX^e siècle puis classé au titre des **Monuments Historiques**, le **18 décembre 1909** pour enfin être **vendu** en **1911** à **Anthème Charles Marc** et à son épouse, Fanny Marc. L'artiste en devient l'**unique propriétaire** à la mort de son époux en 1928 et en 1936, elle fait **don du fort** à l'Association des Blessés du Poumon.

Le Fort-les-Bains fait partie des fortifications de Vauban, inscrites au **Patrimoine Mondial de l'UNESCO** en **2008**.



*Distance : 8.2kms au départ de l'Office de Tourisme.
Niveau : moyen
Durée : 3h*

BERCEAU ARTISTIQUE, SUITE...



Sans doute êtes-vous passé devant ou avez-vous acheté des billets pour un événement culturel à la Galerie Salvat, avenue du Vallespir.

Mais de qui est honorée la mémoire ?

Né à Amélie-les-Bains le 12 juillet 1892 au 49 rue des Thermes, François -Martin Salvat grandit au sein d'une famille à la fibre artistique. Son père travaillait le bois dans un atelier situé rue Castellane, de même que son frère Alphonse, qui par ailleurs, était un remarquable violoniste. François se dirigea lui vers les Beaux-Arts de Toulouse puis l'atelier de Cormon à Paris. Il poursuivra alors une carrière en tant que peintre, graveur, illustrateur et directeur artistique chez Grasset pendant 30 ans.

On distingue alors dans les premières œuvres de l'artiste catalan une influence Cézannienne comme la plupart des jeunes artistes du début du XXème siècle : un pâte épaisse, des contrastes accentués, des tons sombres. On notera par la suite son trait net et élégant ainsi qu'une véritable appropriation des textes qu'il illustrera. En effet, des images d'une grande authenticité et emplies de force feront la part belle aux œuvres et justifieront sa renommée.

Source : *Le Livre d'Amélie-les-Bains Palalda*, André Bosch.

Prats-de-Mollo, 1932, François-Martin Salvat

Source : Centre Pompidou, MNAM-CCI/Philippe Migeat/Dist. RMN-GP

Danseuses et prestidigitateur, François-Martin Salvat

Source : Paris Musées Collections.

Inspirations découvertes culturelles...

La Micro-Folie d'Amélie-les-Bains : un espace culturel ouvert à tous et gratuit, avec une bibliothèque numérique riche.

Le concept de micro-folie a pour vocation de faciliter l'accès à l'art, en partenariat avec des centres culturels nationaux. Vous pourrez y visiter numériquement des musées, participer à des ateliers et conférences ou encore avoir l'opportunité d'échanger autour de causeries avec des artistes. Profitez-en !

Le Musée d'Art Moderne de Céret : lieu incontournable de Céret pour les amateurs d'art, il fait partie des 100 plus grands musées d'art moderne de France. Il témoigne du passage et des séjours des plus grands artistes du XXè siècle au sein de Céret et de ses alentours. Des œuvres de Picasso, Chagall, Soutine, Masson ou encore Matisse, pour n'en citer que quelques-uns, sont exposées pour le plus grand plaisir des visiteurs !

Chers curistes, profitez d'un tarif préférentiel de 7€ au lieu de 10€ sur présentation de votre carte de cure !



Céret – musée d'art moderne

Idées randonnées



Le Calvaire

Cette croix de 8 mètres de haut se dresse sur un piton rocheux situé à 337m d'altitude. Elle représente la douzième station d'un chemin de croix qui initialement partait de la route de Palalda et s'élevait ensuite à travers les terrains de l'ancienne clinique des Terrasses dudit hameau.

S'il ne subsiste que celle-ci de nos jours, c'est parce que le propriétaire de ces terres décida tout simplement de les faire supprimer.

Le calvaire est par définition un monument chrétien, qui souvent représente les scènes de la passion de la vie de Jésus. Ainsi, sur cette croix ferrée, nous retrouvons la lance du centurion qui perça le flanc du Christ; une autre au bout de laquelle apparaît l'éponge imbibée de vinaigre; la couronne d'épines et un cœur enflammé représentant les cinq blessures du Christ.

Contrairement à son nom, il s'agit d'une randonnée simple, qui s'adresse à tous les marcheurs. Elle vous offrira notamment un superbe panorama sur Amélie et Palalda.

Source : *Le Livre d'Amélie-les-Bains Palalda*, André Bosch.

MON PLANNING ACTIVITÉS

dans les Pyrénées-Orientales

SEMAINE 1 : PATRIMOINE NATUREL



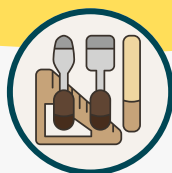
- Randonner vers la Chapelle Santa Engracia - *Amélie-les-Bains*
- Visiter les Orgues d'Ille - *Ille s/Têt*
- Plonger dans l'univers scientifique du Biodiversarium - *Banyuls s/mer*
- Découvrir les anciennes mines de Batère, vue imprenable sur les reliefs du Haut Vallespir - *Corsavy*
- S'immerger en pleine nature dans un environnement protégé de l'anse de Paulilles - *Banyuls s/mer*
- Marcher autour des lacs des Bouillouses, site classé de toute beauté - *Haute Cerdagne*

SEMAINE 2 : PATRIMOINE GASTRONOMIQUE



- Découvrir les caves Byrrh et sa plus grande cuve au monde en chêne - *Thuir*
- Déambuler dans les couloirs des caves des Templiers - *Banyuls s/mer*
- Déguster les anchois au sein des maisons-mère Desclaux et Roque - *Collioure*
- Respirer les senteurs du safran chez Le Safran des Aspres - *Oms*
- Goûter l'huile d'olive au Mas Saint-Pierre et tout connaître de ce fruit méditerranéen - *Millas*
- Faire plaisir à ses papilles à la Confiserie du Tech, spécialités catalanes - *Cabestany*

SEMAINE 3 : PATRIMOINE VIVANT



- S'offrir du linge Les Toiles du Soleil, tissage catalan traditionnel - *St Laurent-de-Cerdans*
- S'émerveiller aux ateliers de Création Catalane, fabrique d'espadrilles - *St Laurent-de-Cerdans*
- Se plonger dans l'univers des artisans au Moulin des Arts et de l'artisanat - *Arles s/Tech*
- Connaître les étapes de fabrication de la bière artisanale bio La Canya - *St André*
- Admirer le travail des joailliers à la manufacture du Grenat - *Prades*
- Apprécier la minutie et patience des souffleurs de verre - *Palau del Vidre*

MON PLANNING ACTIVITÉS

dans les Pyrénées-Orientales

AVEC LES ENFANTS



- La ferme découverte - *Saint-André*
- L'aquarium Oniria - *Canet-en-Roussillon*
- La vallée des tortues - *Sorède*
- Le jardin des plantes des Capellans - *Saint-Cyprien*
- Le tropique du papillon - *Elné*
- La Maison de l'Eau et de la Méditerranée - *Le Boulou*

PATRIMOINE HISTORIQUE & CULTUREL



- Le château et village pittoresque - *Castelnou*
- Le musée d'art moderne - *Céret*
- Le palais des rois de Majorque - *Perpignan*
- Le musée de la préhistoire - *Tautavel*
- Le four solaire - *Mont-Louis*
- Le prieuré - *Serrabona*

Les traditions à Amélie-les-Bains



UN BON GOÛT DE VALLESPIR

La rousquille, biscuit fondant en forme de *rosca* (couronne) est un plaisir sucré qui se dénote par sa robe blanche et son cœur aux arômes de citron.

Si Amélie-les-Bains se revendique capitale de ce gâteau, c'est qu'elle a ses raisons !

En effet, **il y a plus de 200 ans** (en 1810 pour être exact), le pâtissier **Robert Seguela** lança la création de ce qui devint la spécialité du Roussillon et commercialisa les toutes premières rousquilles. Ce dernier révéla qu'il s'était inspiré de la forme de certains gâteaux **vendus dans les foires, enfilés sur des bâtons** transportés par les *rosquillares*. Bien que son origine serait espagnole, la recette que l'on connaît aujourd'hui a bien été élaborée par M; Seguela qui en aura transmis le secret à sa descendance.

Si de nos jours il est difficile de connaître le propriétaire de LA recette parmi les divers fabricants, on peut attribuer la faute à son créateur même qui **omit de déposer le brevet... !**

Vous l'aurez compris, nous ne pourrions dévoiler l'intégralité de la recette de ce biscuit amélien mais nous pouvons tout de même vous en donner quelques étapes.

À défaut de connaître les ingrédients qui composent la pâte, c'est une fois celle-ci abaissée que la fabrication débute. Mise dans des moules pour lui donner sa **forme emblématique**, les biscuits passeront au four pour être ensuite **enrobés d'un glaçage**.

Ce ne sera qu'après 2h de séchage que les fameuses rousquilles pourront être dégustées.



Le **Somptueux** a été créé en 1924 par la célèbre **maison Pi-Roué**. Ce gâteau est **LA spécialité** amélienne et a spécialement été imaginé pour permettre aux curistes de ramener un **souvenir de la région**. Sa recette à base de génoise, de rhum et de pâte d'amande a séduit nombre de gourmands, d'Amélie à l'international ! En effet, c'est un mets qui **supporte facilement le voyage** et se **conserve plusieurs mois**.

Assurez-vous de le déguster lors de votre séjour... et même après !

*" Pour vous donner un peu de son royal trésor,
Le Roussillon chez nous en caresses s'épanche !
Il a mis son soleil dans ses mimosas d'or
Il a mis sa douceur dans ses rousquilles blanches !"*

ALBERT BAUSIL

Journaliste et écrivain français qui s'est imposé comme personnalité incontournable dans la vie catalane.

Les traditions à Amélie-les-Bains

FOLKLORE

Le **carnaval** est une fête traditionnelle célébrée avant le printemps dont les origines remontent à l'Antiquité. Bien qu'au fil du temps sa commémoration a fluctué, cela reste un moment de réjouissances où les habitants comme les passants profitent des parades où costumes, maquillages, danses et chants animent les rues de la ville.

Le carnaval d'Amélie et ses chars fleuris font souvent le bonheur des locaux comme des personnes venues se soigner aux Thermes : un véritable éclat de couleurs en attendant les beaux jours.

Mais les festivités carnavalesques améliennes sont bien plus que cela ; c'est également assister à une **tradition unique en France** : les **Grégoires**.



Les carnavaliers **tout de blanc vêtus** à la manière de pénitents, promènent dans la nuit noire, **Sa Majesté Carnaval** recouverte d'un drap blanc vers la fin de son règne éphémère. C'est une **procession** des plus **mystérieuses** dans les rues d'Amélie, rythmée par l'air triste et grave *Adeu pobre Carnaval*. Elle se termine par l'incinération de Sa Majesté sur le bûcher autour duquel les Grégoires forment des rondes folles : pleurs, lamentations et prosternations cadencent ce moment surprenant voire saisissant. Il est vrai que cette cérémonie couplée à cette tenue des plus déroutantes interrogent. A l'origine, on voyait les Grégoires le **visage enfariné** et coiffé d'un bonnet de nuit jusqu'aux années 30 où apparurent les premières **cagoules pointues**. Cela s'expliquerait par une éventuelle inspiration des revues illustrées de l'époque : à savoir la montée du Ku Klux Klan aux Etats-Unis.

Source : Le Livre d'Amélie-les-Bains Palalda, Montalba André Bosh.

Expression d'acqui

- **Il va y avoir un ruixat** : expression favorite des catalans quand le ciel se couvre et devient menaçant. Cela veut dire "il va faire un orage".
- **être espanté** : du verbe catalan "espantar" (effrayer), utilisé pour marquer son étonnement. Se traduit par "je suis choqué / étonné".
- **mal de cap** : signifie "avoir mal à la tête", que ce soit au sens propre ou au sens figuré pour qualifier une situation complexe.
- **manyac** : se prononce "mèniac ou miniac". Il sert d'adjectif pour désigner un enfant très attachant, très gentil : "il est manyac ce gosse".
- **axurit** : se prononce "achurit". S'emploie pour parler de quelqu'un de malin, de débrouillard. Peut aussi être employé par moquerie : "tu n'es pas axurit toi !"

La recette catalane par excellence

Nous partageons là une recette de la célèbre écrivaine gastronomique **Eliane Comelade**, considérée comme le **monument** de la **cuisine catalane**. Elle aura mis en lumière la richesse de *“tout ce que le pays catalan a su faire de mieux en matière culinaire”*, dont ce plat typique !



Boles de picolat (boulettes de hachis catalan)

Source	Quantité	Cuisson	Nb de personnes
La cuisine catalane d'Eliane Comelade, éditions Jacques Lanore	une 20aine de boulettes de 4 cm	10 min à la poêle 40 min en cocotte	4

Ingrédients :

- 1 mélange : 250g de hachis de bœuf maigre haché finement.
- 400g d'échine de porc désossée et hachée
- ½ c.à c. de sel fin, quelques tours de poivre noir
- 6 belles gousses d'ail pilées
- 2 œufs entiers
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 4 c. à s env. de farine, pour rouler les boules
- 1dl d'huile d'olive
- 1 sofregit : 100g de ventrèche découennée, coupée en petits dés et blanchis 5 à 6min.
- 1 petit oignon jaune haché très fin
- 3 cuillerées à soupe de tomates fraîches émondées, épépinées et hachées
- 200g d'olives vertes dénoyautées et ébouillantées
- 1 morceau d'écorce de pebrot (piment rouge sec)
- 2dl d'eau
- 2 cuillerées à soupe de vin rancio

Etapes :

- 1 Mélanger les deux hachis de viande et y ajouter l'ail, les œufs, le persil, le sel, le poivre et la cannelle.
- 2 Rouler de petite boules bien rondes et régulières dans la farine. Faire tomber l'excédent de farine.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et faire dorer les boulettes de hachis sur une seule couche en les retournant afin qu'elles soient dorées régulièrement en prenant soin de ne pas les abîmer. Ranger les boules au fur et à mesure dans une cocotte en fonte.
- 4 Cette opération terminée, verser dans la poêle l'oignon, la ventrèche et un verre d'eau. Faire un sofregit. Lorsque tout est bien uniformément blond, saupoudrer avec la farine restante. La faire roussir en remuant le tout. Mouiller avec le rancio, ajouter l'eau, le pebrot, la tomate et la cannelle. A la reprise de l'ébullition, verser cette sauce sur les boulettes et y ajouter les olives. Mettre la cocotte à petit feu et à couvert 40 min.

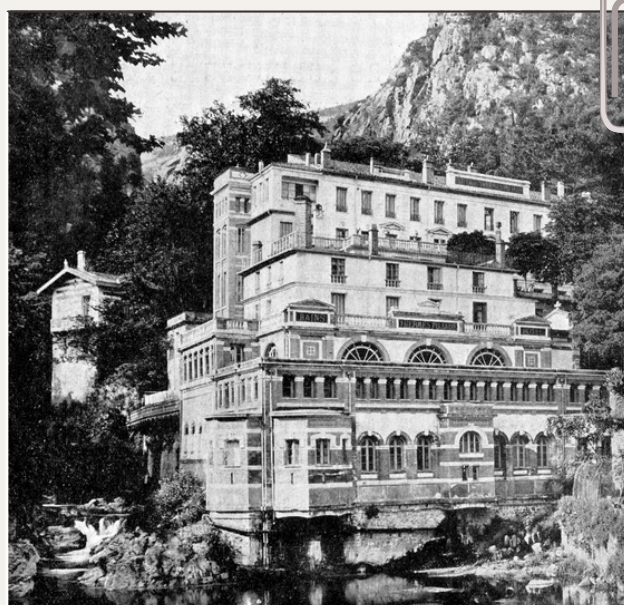
La tradition veut que l'on serve les boles de picolat avec des mongetes : haricots blancs à égrener.

LE COFFRE À SOUVENIRS

Lucienne, l'une des plus fidèles curistes des Mondony !

Lucienne a 35 ans lorsqu'elle vient pour la première fois en cure aux thermes d'Amélie-Les-Bains. C'est en **1965** qu'elle est orientée par le médecin conseil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Dunkerque, pour traiter sa polyarthrite. Par un heureux hasard, ce médecin **prône les bienfaits des soins thermaux** et étant **d'origine Catalane**, il lui recommande la station d'Amélie-Les-Bains, pour la qualité de son eau, de ses prestations et du **micro-climat bénéfique**. Lucienne nous partage être étonnée d'apprendre alors que c'est la station **la plus méridionale de France** ; étant sur le même Méridien que celui de Rome.

A cette époque, les soins sont dispensés par les thermes du Dr. Pujade, prédécesseurs de la Chaîne Thermale du Soleil. Lorsqu'elle partage ses souvenirs, Lucienne a le regard qui s'anime au fil des images qui se redessinent. Elle nous raconte que les soins étaient sommaires ; voire archaïques ! Sa première douche était effrayante. « *D'un seul coup l'eau vous tombe en trombe sur la tête ! C'était impressionnant ! Ah ça c'est sûr, nous n'avions pas les appareils de maintenant !* ». Elle conserve un **souvenir gourmand et enfantin** de chaque entrée en soin, où elle cueillait de délicieux fruits orangés, dans ce jardin en sous-sol peuplé d'arbousiers.



Elle se souvient du premier jour comme si c'était hier.

« *Lorsque nous sommes arrivés avec mon époux, il pleuvait à verse. Nous sommes restés dans notre chambre d'hôtel pendant trois jours ! Mon mari m'a dit que je l'avais eu une fois mais que je ne l'y reprendrais pas ! «je ne reviendrais plus dans cette ville grise » qu'il me disait.* »

Tous deux poursuivront tout de même leur parcours chaque année, Monsieur ayant suivi son épouse jusqu'à son décès en 2011.

A l'époque les thermes étaient ouverts à l'année et le couple passait les fêtes de Noël ensemble ici. Ils avaient pour habitude de fêter le réveillon dans leur auberge favorite Le relais du Vallespir, à Can Partère. Lucienne regrette que l'établissement soit aujourd'hui fermé et il faut dire que nous aurions bien découvert cette adresse aussi !

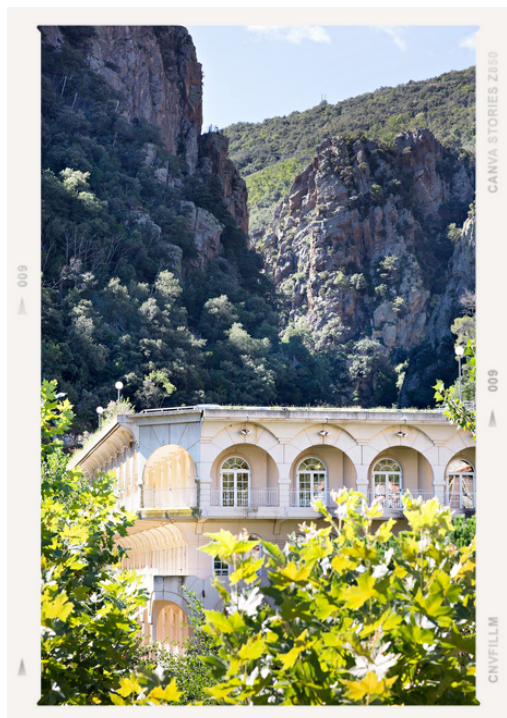
Lucienne a donc assisté aux **grandes évolutions** des lieux. Elle témoigne de la **révolution** en termes d'**équipements de soin**, dès que Monsieur Barthélémy a fait l'**acquisition des locaux en 1977**, pour fonder la **Chaîne Thermale du Soleil**. L'accueil et l'accompagnement très dévoués qu'elle a toujours connus ont perduré dans le temps, et elle est heureuse de nous confier que les rapports entre curistes se sont nettement améliorés, vers une **convivialité** qui lui est précieuse. Et nous la comprenons parfaitement !

Nous remercions notre chère Lucienne, pour son partage, ses conversations pleines de richesses, son sourire, son grand cœur et sa fidélité indéfectible au cours de ces 58 dernières années.

Merci ! A l'année prochaine !

LE COFFRE À SOUVENIRS

David, primo curiste



Lorsque son médecin lui conseille de venir suivre une cure thermale, David est extrêmement dubitatif, voire réfractaire !

Il s'était tout de même renseigné sur des **traitements naturels**, en complément de son parcours de soins allopathiques mais y avait renoncé rapidement, faute d'inaccessibilité relative au budget que cela nécessite.

C'était ici l'opportunité de prendre soin de lui différemment et il décide donc de faire confiance à l'avis médical. Une fois cette fenêtre ouverte, il se dit « On verra bien sur place ».

Après une semaine, David est satisfait de son choix car il en ressent déjà les bienfaits. Il déconstruit ainsi ses à priori, en découvrant également qu'il se sent à l'aise dans une **ambiance conviviale** où tout le monde se dit bonjour ; ce qui l'étonne lui-même « Pourtant je ne suis pas hyper sociable, mais je me sens bien ! ».

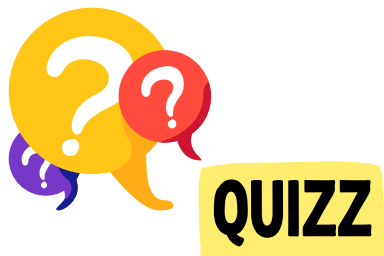
Nous sommes heureux de sentir que ce sont plusieurs espaces qui s'ouvrent en lui : des **bénéfices** qui fleurissent tant sur la **sphère physique que psychologique**.

Merci d'avoir fait le pas vers l'inconnu David !

Et puisque qu'il décide de nous faire confiance, nous le retrouverons l'année prochaine !



DIVERTISSEMENTS



1. La médecine thermique conventionnée est :

- > préventive
- > réalisable sur ordonnance exclusivement
- > remboursée par la sécurité sociale
- > accessible à tout âge

2. Lors de votre cure, il est recommandé de :

- > boire abondamment
- > visiter, randonner dès votre sortie de soin
- > vous accorder quotidiennement 1h30 de repos
- > tout cela à la fois

3. A partir de quel âge peut-on suivre une cure ?

- > 1 mois
- > 3 mois
- > 6 mois
- > 9 mois

4. Pendant combien d'années à minima est-il recommandé d'effectuer sa cure ?

- > pas de recommandations
- > a minima 2 ans
- > a minima 3 ans
- > a minima 5 ans

5. Quelles pathologies peuvent être soignées en cure à Amélie-les-Bains ?

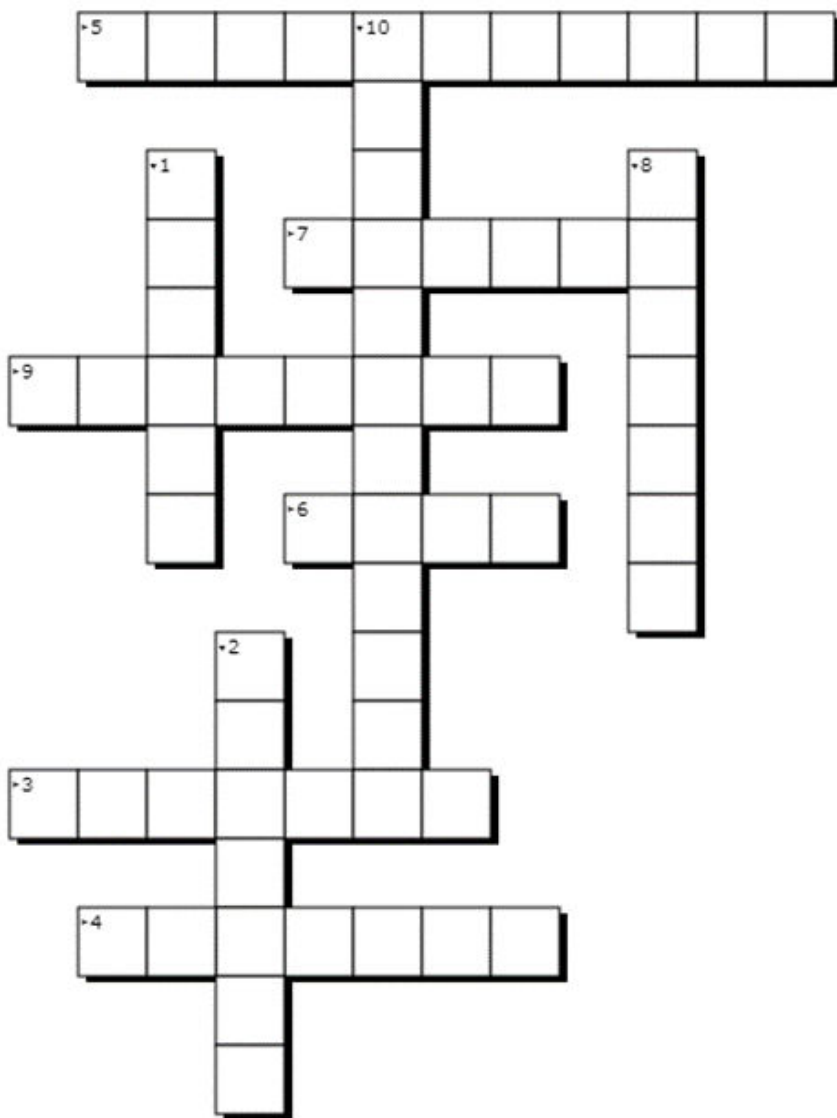
- > rhumatismes
- > dépendances aux anxiolytiques
- > voies respiratoires
- > asthme
- > eczéma
- > toutes ces pathologies

Réponses en page 19.

DIVERTISSEMENTS



MOTS FLÉCHÉS



1. Station des Pyrénées Orientales
2. Il reste à l'eau pendant tout le séjour
3. Bains publics de l'antiquité
4. On y trempe en mouvements
5. Ils rendent les articulations raides
6. Douche à haute pression
7. Boue d'argile blanche
8. Absorber des gaz ou des vapeurs par les membranes muqueuses
9. Tenue vestimentaire officielle de la cure
10. Massage du corps sous une pluie d'eau chaude



DIVERTISSEMENTS

VOTRE MOMENT ARTISTIQUE

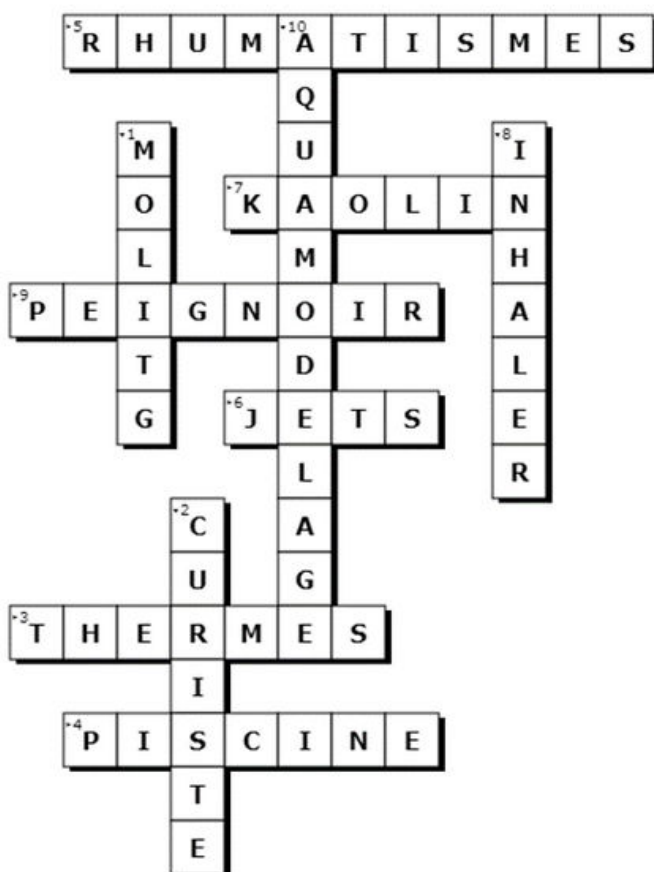


DIVERTISSEMENTS

Solution QUIZZ

1. La médecine thermique se distingue de la thalassothérapie, dont les vertus sont préventives et destinées à favoriser la détente. Ainsi, la médecine thermique est à caractère curatif et ses bienfaits étant reconnus, elle bénéficie d'une prise en charge par la sécurité sociale. Le parcours de soin conventionné doit faire l'objet d'une prescription médicale, pour tout patient en âge de suivre les soins (à partir de 3 mois).
2. La cure sollicite beaucoup votre organisme. Ainsi, il est recommandé de boire davantage d'eau qu'à votre habitude et vous ménager un créneau de repos d'1h30 quotidiennement, en sortant de cure.
3. Le soin thermal est possible dès l'âge de 3 mois.
4. Il est recommandé d'effectuer sa cure dans le même centre thermal, pendant 3 années consécutives, afin de bénéficier des propriétés de l'eau, qui diffèrent d'une station à l'autre.
5. À Amélie-les-Bains, ce seront les rhumatismes et voies respiratoires qui peuvent être traités. L'orientation vers le centre adapté à vos besoins est faite par le médecin.

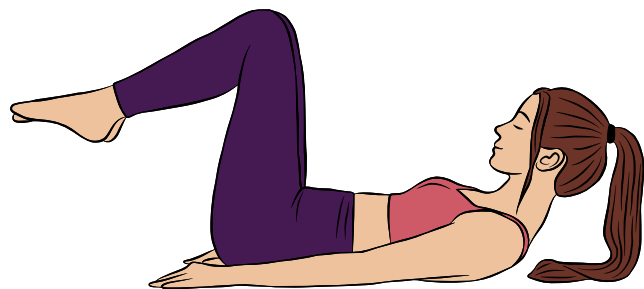
Solution MOTS FLÉCHÉS



1. Station des Pyrénées Orientales
2. Il reste à l'eau pendant tout le séjour
3. Bains publics de l'antiquité
4. On y trempe en mouvements
5. Ils rendent les articulations raides
6. Douche à haute pression
7. Boue d'argile blanche
8. Absorber des gaz ou des vapeurs par les membranes muqueuses
9. Tenue vestimentaire officielle de la cure
10. Massage du corps sous une pluie d'eau chaude

MON PILATES À LA MAISON

5 positions de Pilates pour se protéger et se renforcer



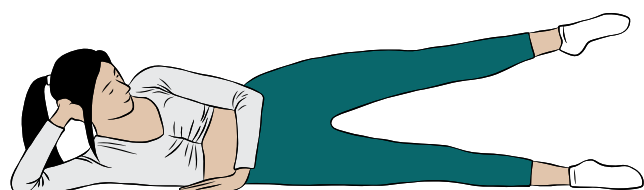
CISEAUX

- > il renforce les fléchisseurs des hanches et abdominaux.
- > allongé(e) sur le dos, jambes fléchies à 90° et écartées de la largeur du bassin, bras tendus le long du corps, bassin neutre. Inspirez, expirez et levez la jambe gauche; même chose côté droit puis inspirez et posez la pointe du pied droit puis celle du gauche.
- > durée : 5 à 10 répétitions.



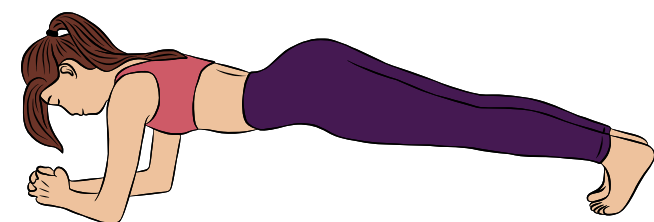
PONT SUR LES ÉPAULES

- > il renforce les fessiers, les ischio-jambiers et les muscles du dos.
- > sur le dos, jambes fléchies, pieds largeur du bassin, bras le long du corps, contracter le périnée. Inspirez & expirez en montant le bassin. Déroulez vertèbre après vertèbre et cherchez l'alignement. Inspirez et redescendez
- > durée : 10 à 15 fois.



SIDE-KICK

- > il développe la stabilité du centre du corps et permet de renforcer les petit et moyen fessiers.
- > tendez les jambes en cherchant l'alignement des orteils au crâne, pointes tendues et soulevez la jambe du dessus parallèle à celle du dessous. Faire 5 cercles dans un sens puis dans l'autre.
- > Durée : 1min de chaque côté, à répéter 3 fois.



PLANCHE

- > elle muscle et renforce la sangle abdominale et fait travailler de façon secondaire les fessiers, trapèze, dos, épaules et pectoraux.
- > Durée : 1min, à répéter 3 fois.
- Alternative** possible en posant les genoux au sol.



POSTURE DE L'ENFANT

- > elle permet d'étirer et détendre le dos.
- > Durée : 1min.

Nos offres

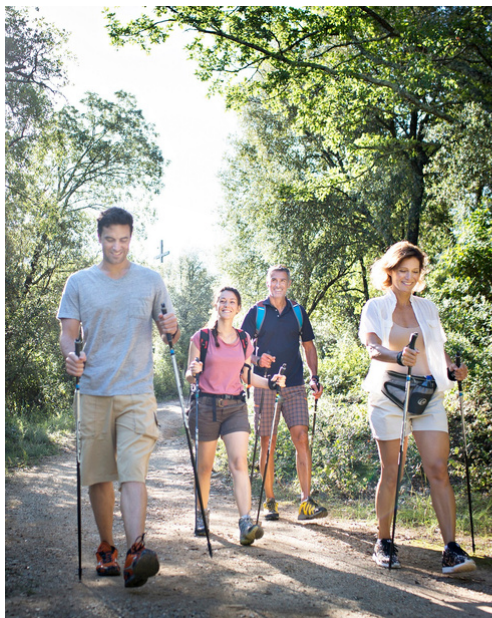


Corps & modelages - beauté visage

Institut de beauté

Soins réalisés avec les produits cosmétiques SOTHYS

L'Option *Santé active*



Formule CLASSIC

6 activités bien-être
et santé au choix

165€

Formule MINI

3 activités bien-être
et santé au choix

85€



Nos partenaires

Projet encarts publicitaires





Agence d'attractivité touristique – Amélie Haut Vallespir



22 avenue du Vallespir, 66 110 Amélie-les-Bains



Du lundi au vendredi : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
Le samedi : 8h30 - 12h30



04 68 39 01 98

