

serengo.net  
POUR LES SENIORS EN ACTION

DÉCEMBRE N° 25

# serengo

25  
PAGES  
Bien-être  
Santé

**ILS ONT OSÉ**  
Auto, moto, avion...  
ils ont passé leur  
permis à 65 ans

**LOGEMENT,  
TRANSPORTS...**  
Ces aides  
que vous ne  
connaissez pas

**ÉTONNANT**  
J'améliore  
ma vue sans  
lunettes!

**DÉPANNAGE**  
Comment éviter  
les arnaques

**Envie de...**

- Préparer NOËL
- Réussir son ALBUM PHOTO numérique
- DANSER la country

20 SOLUTIONS SUR MESURE

**MON VENTRE**

**J'EN PRENDS SOIN**

• Comment booster sa flore intestinale • Les gestes qui soulagent • Les aliments amis et ceux à bannir



DOUCE  
FRANCE

# L'hiver

## EN PENTE DOUCE

Au Pays basque, sur la côte languedocienne ou au soleil de la Riviera, trois stations balnéaires éloignent les frimas avec leurs promenades vivifiantes et leurs pauses rassérénantes.

ANAÏS ROLLAND



Une lagune,  
un grand canal  
et des barques  
multicolores:  
bienvenue à  
Sète, la Venise  
occitane.

## Sète, la ville des copains d'abord

**V**ous aimez les cités vivantes, travailleuses et pas snobs? À Sète, vous êtes arrivé à bon port. La ville a la pêche toute l'année! Suivis par un cortège de mouettes, les chalutiers s'élancent au petit matin du quai de la Marine. À 100 mètres du canal royal, l'artère liquide qui traverse la localité, on s'immerge aux Halles: ici, Magali dispense des cours de cuisine; là, Marie-Claude apprend à réaliser un bouquet. L'occasion de déguster sur le pouce huîtres et moules de l'étang de Thau, l'immense lagune toute proche, ou des tielles (délicieuses tourtes au poulpe et à la tomate) sortant du four.

### Bouillonnante et conviviale

Dans la grand'rue, la plupart des boutiques, qu'elles vendent des livres, de l'épicerie ou des chemises, vous proposent un thé à boire sur place; tandis que les terrasses autour la fontaine du Pouffre (officiellement place Léon-Blum) bruissent joyeusement de joutes orales. Curieusement, la cité languedocienne arbore la forme du poulpe, son animal fétiche. En guise de tête: une colline de 175 mètres de haut, le mont Saint-Clair. Une pinède et la chapelle Notre-Dame-de-la-Salette coiffent cet observatoire, depuis lequel la ville déploie ses tentacules, au nord vers les eaux sombres de l'étang de Thau, au sud vers la mer toujours recommencée: immeubles blancs s'avancant sur des presqu'îles, ponts lévants sur les canaux scintillant au soleil, installations portuaires derrière le phare Saint-Louis... Les 12 kilomètres de sable doré reliant Marseille-Plage appellent aux longues promenades iodées; le cimetière marin, où repose Paul Valéry, incite, lui, au recueillement. À la Pointe courte, village dans la ville, on découvre un autre monde, celui des pêcheurs de l'étang. Et pour un moment d'émotion, les visiteurs de l'Espace Georges-Brassens, toutes générations confondues, se repassent en boucle les chansons de l'enfant du pays. Sa devise, les copains d'abord, est celle de la ville. Tout un symbole!

●●●

**NOS ADRESSES** Le Lazaret, la première maison de vacances de France, possède un accès secret à la plage de la Corniche: dès 53 € en pension complète (hors frais d'adhésion). [lazaretsete.com](http://lazaretsete.com). L'Hôtel de Paris, avec spa et patio. Dès 100 € la chambre (1 ou 2 personnes). [hoteldeparis-sete.com](http://hoteldeparis-sete.com)

### LA BONNE IDÉE

Azaïs Polito, la dernière conserverie artisanale sétoise, propose des visites guidées. L'occasion de voir comment sont élaborées soupes de poissons et autres salades de poulpes. La découverte se termine par une dégustation. [azais-polito.fr](http://azais-polito.fr)

