

COURTAGE IMMOBILIER

In and Fi Crédits, pour des solutions claires et sur mesure !

S'adressant aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels, l'agence In and Fi Crédits de Perpignan trouve des solutions adaptées et sur mesure à vos projets immobiliers.

Vous cherchez la meilleure option de prêt possible pour votre projet de maison principale ou secondaire, pour votre entreprise ou encore pour optimiser votre patrimoine ? Ce courtier en crédits de proximité, créé en 2012 à Perpignan, vous propose de vous écouter, de comprendre vos besoins de financement et de vous accompagner jusqu'à la réalisation de votre projet. « *Nous sommes une structure à taille humaine, affirment Olivier Moreno et Isabelle Germain, associés au sein d'In and Fi Crédits, c'est-à-dire que nous avons la capacité d'être très réactifs. Notre atout est aussi de pouvoir s'adapter au profil de chaque client afin de lui proposer la solution qui lui convient.* »

L'équipe commerciale est composée de vrais professionnels pouvant répondre à tous vos projets : Sara, travaillant exclusivement sur la restructuration de dettes, et trois mandataires indépendants font la preuve de leur savoir-faire pour les financements immobiliers (résidence principale, secondaire, investissement locatif), les prêts Pro (financement d'un projet, trésorerie, travaux...) et les solutions spécifiques (financement de soulte, achat-revente, crédit longue durée, regroupement de prêts...).

S'appuyant sur le réseau In and Fi Crédits (près de cent points de vente en France) et sa charte qualité, elle vous fait bénéficier de ses liens avec cent-dix banques partenaires, régionales et nationales. « *Nous avons une offre bancaire très large et complète.* »



C'est un avantage pour pouvoir trouver celle qui correspond au mieux au profil du client. En jouant sur ses revenus, son apport, la contrepartie commerciale, les taux d'intérêt, l'assurance prêt... nous offrons une flexibilité qui garantit une réponse optimale financièrement, par exemple à un projet immobilier. Il existe aussi de grosses opportunités de gain en jouant sur les différents leviers de la restructuration de dettes », continue Olivier Moreno.

Vous choisissez l'offre qui vous convient le mieux

Outre des taux plus bas ou des conditions plus favorables que celles que lui accorderait un organisme bancaire en direct, le client économise un temps considérable, toute l'étude des différentes offres bancaires étant réalisée par In and Fi Crédits. Son choix est également plus serein et plus fiable, grâce aux conseils de l'équipe. « *Nous prenons d'abord le temps de bien écouter le client lors d'un premier rendez-vous de deux heures, explique Isabelle Germain. Nous identifions ses besoins, ses ressources. Lors d'un second rendez-vous, après un délai de 48h, nous lui présentons toutes les offres recueillies. C'est le client qui choisit celle qui lui convient le mieux. Nous nous occupons du suivi du dossier, nous le sécurisons et nous l'accompagnons jusqu'à la signature chez le notaire. Les études de faisabilité sont gratuites et sans engagement.* »



INFOS : 16, boulevard John F. Kennedy, 66100 PERPIGNAN - Tél. : 04-68-52-04-91
Port. : 06 25 89 77 15 (Olivier Moreno) - www.inandfi-credits.fr

l'express

Communiqué du 25 avril 2018 • Midi-Pyrénées, Languedoc-Roussillon

SPÉCIAL IMMOBILIER

L'Occitanie à la fête

ART DE VIVRE

Mi Casa enchante la maison.

Linge de lit, parures de toilette, arts de la table, épicerie fine... cette boutique regorge de trésors à prix imbattables pour une qualité incroyable. Tout pour embellir votre maison.

Créée en 2017 par Mélatie, Olivier et Francis Sauner, cette belle et spacieuse boutique entièrement dédiée à la maison et au plaisir de recevoir connaît déjà un succès fulgurant. Et on le comprend tant elle est riche d'atouts.



Partenaires de la franchise espagnole Mi Casa, en fort développement en France, les trois membres de la famille Sauner, passionnés par leur métier, ont su asseoir leur entreprise sur la complémentarité de leurs compétences, sans oublier celles de Sylvie Fink qui les épaula depuis le début. Leur sens de l'accueil est aussi une force indéniable. En effet, chaque client est reçu régulièrement avec une tasse de thé ou de café voire un jus de fruits accompagné d'une petite gourmandise. De quoi passer d'excellents moments en leur compagnie pour parler des dernières tendances en matière de décoration intérieure et recevoir leurs conseils avisés. « On prend le temps de nous occuper de nos clients. C'est notre plaisir », affirme Mélatie avec le sourire.

Leurs produits, qu'ils soient dans l'air du temps ou plus classiques, sont de très grande qualité et à des prix imbattables. Ils font merveille dans les intérieurs,



comme leurs magnifiques édredons imprimés toile de Jouy, fleuris ou agrémentés de colibris. Les nombreux clients anglais en raffolent. D'autant plus que pour un lit double le prix est de moins de 100 euros ! Et comme pour les somptueux couvre-lits et boutis, le sur-mesure est possible. Le linge de toilette est tout aussi abordable avec des coffrets – serviettes de bain, de toilette, invité — entre 25 et 30 euros. Treize modèles de parures résistantes au lavage et au séchage en machine sont disponibles.

Dans le domaine de la décoration, l'espace de 200 m² est une véritable caverne d'Ali Baba où vous trouverez de quoi embellir votre maison et lui donner du style, ainsi que des cadeaux originaux. Tous les objets (et bientôt des meubles) sont en quantité limitée afin de suivre les saisons et les envies.

Le must, c'est leurs poissons colorés Leonardo en verre soufflé bouche que l'on dispose dans de grands vases. Quel effet pour seulement 6 euros pièce ! Les arts de la table sont aussi à l'honneur avec de très belles pièces comme la verrerie Leonardo, très actuelle et colorée, et les assiettes d'un fabricant installé à Alès. Mélatie et Olivier ont à cœur de travailler avec des fabricants et producteurs locaux. Ainsi, vous trouverez des produits de la marque Plantes et Parfums de Provence (bougies, diffuseurs, savons...) et tout un rayon d'épicerie fine regorgeant de saveurs subtiles comme les infusions et thés Quai Sud et les gourmandises 100 % bio de Trésors de Campagne (tartinades, confitures, confits...). Un coup de cœur, comme pour les cosmétiques naturels des Sœurs cisterciennes de l'abbaye de Rieunette sise à quelques encablures.



INFOS : ZAC la Ferraudière, 11000 CARCASSONNE - Tél. : 09-86-36-18-62
Facebook : Mi Casa Carcassonne

L'EMBELLIE se poursuit

La vieille ville d'Albi vue depuis les rives du Tarn.



MALGRÉ UNE LÉGÈRE REMONTÉE DES TAUX D'EMPRUNT, LE MARCHÉ DE L'IMMOBILIER RESTE PORTEUR EN OCCITANIE, UNE RÉGION QUI POSSÈDE DE NOMBREUX ATOUTS, AVEC CEPENDANT DES DISPARITÉS.

Par Claire Bouc

En Occitanie, les taux d'emprunt restent compétitifs. « Selon les durées, ils vont de 0,90 % sur 10 ans à 1,55 % sur 25 ans. Même la légère hausse du taux sur 15 ans, passé de 1,11 à 1,20 % ne devrait pas impacter l'effet d'aubaine de la baisse continue des

taux de ces dernières années » rassure Mikel Le Gall, directeur régional de Cafpi Sud-Ouest. Des taux bas dans une région porteuse pour l'immobilier. Soutenue par de grandes villes comme Montpellier et Toulouse, elle dispose encore de foncier dans ses anciennes zones rurales pour le développement de projets de lotissements, notamment

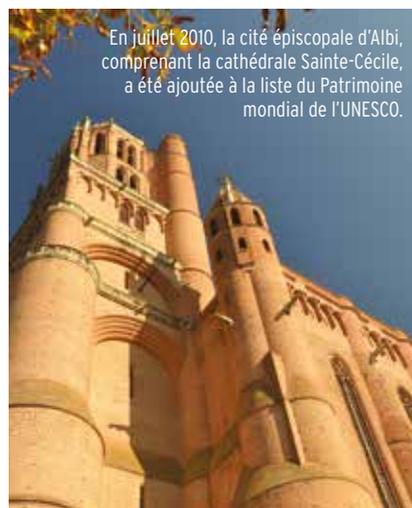
à Perpignan, Narbonne et Béziers, avantagées par la loi de finance 2018 qui octroie des prêts à taux zéro aux primo-accédants. « Il vaut mieux emprunter pour financer son bien que de le payer cash. Beaucoup de rachat et de renégociation de prêt ont été effectués en 2016 et 2017. Il est encore intéressant de refinancer son bien en 2018 ». →

MIDI-PYRÉNÉES
Toulouse l'attractive

À la fois proche de la mer Méditerranée, de l'océan Atlantique et des Pyrénées, soumise à un climat des plus agréables, la Ville Rose recèle de nombreux atouts. « C'est une ville où il fait bon vivre, à la fois petite avec 250 000 habitants intra-muros seulement, et grande par son dynamisme économique » s'enthousiasme Samuel Sotum, président de la FNAIM Midi-Pyrénées. Toulouse est en effet la 2^e ville de France (après Nantes) en terme de création d'emplois. L'aéronautique, la santé et l'immobilier y sont des secteurs très porteurs. Sans compter les étudiants, estimés à 112 000. Seul point noir : la LGV. « En même temps, c'est ce qui fait que Toulouse est moins chère que Bordeaux, Montpellier ou Lyon et qu'il est conseillé d'y investir, les prix ne pouvant que monter ». D'autant que les politiques urbaines vont dans le bon sens. Parmi elles, la mise en place d'un Boulevard Périphérique Urbain favorisant une meilleure desserte du nord de l'agglomération, et le développement d'une troisième ligne de métro, qui partagera Toulouse en étoile en 2024. Dès 2020, un téléphérique urbain ralliant l'Oncopole, Rangueil et la faculté Paul Sabatier permettra même d'éviter la rocade ! « Avec 15 000 habitants supplémentaires chaque année, la demande est là, mais les biens manquent » déplore Myriam Irigoyen, manager de l'agence ERA Esquirol. Notamment dans l'hyper-centre : les Carmes, St Etienne, St Aubin, François Verdier, St Cyprien sont des quartiers demandés. D'autres le seront bientôt, comme le quartier Jean-Jaurès dont les ramblas sont en cours de réfection et la gare Toulouse Matabiau, en rénovation jusqu'en 2020, dans le giron de laquelle la Tour d'Occitanie (40 étages) sortira de terre d'ici cinq ans. Pour pallier la demande, les programmes



L'hyper-centre de la Ville Rose est le plus demandé.



En juillet 2010, la cité épiscopale d'Albi, comprenant la cathédrale Sainte-Cécile, a été ajoutée à la liste du Patrimoine mondial de l'UNESCO.

immobiliers fleurissent en petite couronne. 15 % de mises en chantier supplémentaires ont été enregistrées en 2016 à Toulouse et dans sa proche couronne. « Les Minimes, la Cartoucherie, Borderouge, La Vache, Croix-Daurade, Saint-Simon et Tibaous sont de ce point de vue des quartiers prometteurs ».

À Rodez et Albi, la demande se maintient

Ce sont les petites maisons de villes et celles dotées de petits jardins (100 m²) qui attirent le plus à Rodez, capitale de l'Aveyron. Des primo-accédants plutôt jeunes, qui réalisent là un investissement grâce à des taux bas et des crédits longs (1,60 % sur 25 ans). Le Tarn est quant à lui tiré par Albi, qui a bien fonctionné en 2017 à la faveur d'un centre-ville porteur, dont la cathédrale Sainte-Cécile, classée depuis 2010 au patrimoine mondial de l'Unesco, est l'une des plus visitées de France.

Le Lot, l'Ariège et le Gers en queue de peloton

C'est dans ces trois départements que le marché de l'immobilier est le moins dynamique, composé d'une part importante de résidences secondaires. Hier florissant grâce aux acquéreurs étrangers (Anglais, Allemands, Hollandais), ce marché stagne aujourd'hui pour des raisons essentiellement économiques et fiscales, le pouvoir d'achat des étrangers n'étant plus aussi important face à une fiscalité française décourageante. →



Le Gers.

ASSURANCE - CRÉDITS

Agence Axa Gayraud Bastouill Olibeau, votre partenaire assurance.

Rencontre avec **Éric Gayraud, Laurence Bastouill et Olivier Olibeau**, agents généraux d'Axa dans les Pyrénées-Orientales.

Dans une volonté de services et à contrario d'un monde qui se déshumanise, nous avons choisi la proximité en proposant à nos clients trois agences à Perpignan, Argelès-sur-Mer et Banyuls-sur-mer.

Pouvez-vous vous présenter et décrire votre champ d'intervention ?

Nous sommes trois agents qui ont choisi de réunir leurs compétences respectives afin d'offrir une solution globale d'assurances aux professionnels et aux entreprises. C'est cette force de proposition qui nous permet d'être compétitifs et présents sur le marché du dommage, de la responsabilité civile, de la construction et sur celui de l'assurance de personnes, pour la protection du dirigeant ou des salariés.

Depuis combien de temps votre agence existe-t-elle ?

Agence historique du département, notre agence existe depuis plus de quarante ans et nous sommes fiers de compter parmi nos clients des générations de familles qui par leur fidélité sont nos meilleurs ambassadeurs.

Combien de collaborateurs comptez-vous et quels sont les services que vous proposez ?

Notre équipe est composée de cinq collaboratrices et deux spécialistes professionnels et construction. Pour nos clients, c'est la force d'une entreprise structurée et d'un back office performant, adapté à leurs besoins en termes de gestion des risques. Notre volonté est d'accom-

pagner nos assurés de la souscription jusqu'au règlement du sinistre.

Une structure comme la vôtre doit forcément être un vecteur important pour Axa sur le département...

En effet, notre structure nous permet d'avoir la reconnaissance de notre compagnie et les moyens pour défendre les dossiers de nos clients, mais aussi de participer aux expertises sur le terrain.

Vous vous démarquez par cette organisation et votre savoir-faire : si vous deviez ajouter quelques éléments pour conclure ?

Pour accompagner nos clients, nous avons des projets et la capacité à nous adapter aux évolutions permanentes de leurs attentes mais aussi de la législation et des risques. La cybercriminalité en est l'exemple : elle devient pour les entreprises un danger majeur, auquel nous sommes capables de faire face dès à présent.



INFOS : Jardins Saint-Jacques – 17, rue des Glaïeuls, 66000 PERPIGNAN - Tél. : 04-68-51-51-51

INFOS : 9, rue des Hérons, 66700 ARGELÈS-SUR-MER - Tél. : 04-68-81-08-19

INFOS : 7, avenue du Puig del Mas, 66650 BANYULS-SUR-MER - Tél. : 04-68-82-40-18

Roussillon Crédits, gagnez du temps et de l'argent.

Société de regroupement de crédits indépendante, Roussillon Crédits est l'intermédiaire local idéal pour racheter vos emprunts et alléger vos mensualités en toute confiance. Fort de son expérience de banquier, Gaël Ruiz intervient en fin connaisseur des rouages du milieu bancaire et en travaillant avec tous les organismes de prêt pour trouver une solution personnalisée. « Notre force est de regrouper tous les crédits et de proposer de longues durées de remboursement à des taux défiant toute concurrence », souligne le courtier qui propose en outre un service Assurance emprunteur au meilleur prix.

INFOS : 3, rue Beau de Rochas, 66330 CABESTANY - Tél. : 04-68-50-19-48 - www.rachat-credit-roussillon.com



IMMOBILIER

Laforêt Immobilier donne vie à vos projets.

Avec un marché de l'immobilier attractif et une situation géographique idéale, Perpignan possède tous les atouts pour séduire. Tentés par un projet immobilier dans la région ? L'agence Laforêt vous accompagne dans la réalisation de votre rêve avec des services exemplaires.

Entre mer, montagne et Espagne, Perpignan figure parmi les villes les plus enviables du bassin méditerranéen.



Ces dernières années, les jeunes retraités et les actifs s'y pressent pour son cadre de vie agréable, son histoire, sa culture et ses prix très attractifs. Une tendance qui n'a pas échappé à Jean-Jacques Bœuf, directeur de deux agences Laforêt à Prades et Perpignan. Amoureux de sa région natale, c'est avec conviction, bienveillance et convivialité qu'il vous accueille, entouré de son équipe de conseillers aguerris. « *L'achat d'un bien immobilier est un projet de vie. L'accompagnement, l'écoute et le respect de nos clients sont donc naturellement au cœur de nos priorités* », commente le directeur. Satisfaire le client commence par le choix : l'offre immobilière de Laforêt est donc très diversifiée en termes de biens comme de prix. Mais la grande force de l'agence est de réserver un florilège de services



uniques, à l'instar du mandat exclusif Favoriz qui englobe un accompagnement personnalisé tout au long de la vente de votre bien ainsi qu'une garantie après-vente d'un an. À la pointe du numérique, Laforêt propose en outre la signature électronique sécurisée des mandats et compromis de vente, des visites virtuelles et le suivi en ligne de la vente de votre logement.

INFOS : 7, bis avenue Julien Panchoy, 66000 PERPIGNAN
Tél. : 04-68-37-90-70
www.laforet.com

Sibade Promotion,
habiter en bord de mer.

Sibade promotion est un promoteur immobilier spécialisé dans les programmes en bord de mer dédiés à l'habitation principale et secondaire. En 2014, Alexandre Sibade a repris après son père cette affaire familiale créée en 1995. Le groupe lance pour 2018 dix-sept logements de standing éligible Pinel, Les Jardins d'Astoria, sur Narbonne-Plage, et s'apprête à livrer pour Pâques la dernière tranche de la résidence Ephyra à Gruissan, regroupant logements et commerces. Avis aux amateurs de résidences pieds dans l'eau, quelques appartements demeurent disponibles ! Découvrez tous leurs projets sur www.sibadepromotion.fr



INFOS : 12, rue Beaumarchais, 11100 NARBONNE
Tél. : 04-68-32-77-60 - www.sibadepromotion.fr

Roussillon Courtage
décroche votre prêt immobilier.

Besoin d'un prêt immobilier ou d'une renégociation de prêt ? Confiez en toute sérénité votre dossier à Gaël Ruiz, courtier indépendant local. Son expertise, sa connaissance du secteur et des techniques de présentation auprès des banques optimiseront vos chances d'obtenir un accord de prêt et/ou le meilleur taux de crédit. Roussillon Courtage assure également votre accession à la propriété. Que vous soyez nouveau ou déjà propriétaire, le courtier vous proposera une solution personnalisée à un tarif très compétitif.



INFOS : 3, rue Beau de Rochas, 66330 CABESTANY
Tél. : 04-68-50-19-48
www.rachat-credit-roussillon.com

IMMOBILIER - BUREAU D'ÉTUDES

Frédéric Rouart du réseau EV Immobilier,
pour la réussite de votre projet..

S'il a choisi de rejoindre EV Immobilier, le réseau créé par Éric Vernin, ce n'est pas par hasard : Frédéric Rouart y a trouvé de nombreux avantages qui font la différence, et ses clients en profitent directement !

« *L'immobilier c'est mon métier* », le slogan du réseau EV Immobilier parle de lui-même : on ne s'improvise pas agent immobilier. Parfaite connaissance de son secteur géographique, maîtrise du marché local et de ses constantes évolutions, estimations pointues, travail en toute transparence sont les qualités de base. « *En tant que membres EV Immobilier, nous bénéficions de toutes les formations indispensables et d'un soutien juridique permanent. Et le gros avantage concurrentiel réside dans la*

communication et la promotion des biens. En effet, le réseau offre à tous les biens qu'on nous confie à la vente une visibilité continue et sans limite sur Internet et les réseaux sociaux », souligne Frédéric Rouart, qui propose aussi des solutions en gestion locative.

Rayonnant sur une vingtaine de kilomètres autour de Sigean, le professionnel privilégie les mandats exclusifs, mais révocables à tout moment, et se limite à une vingtaine de biens simultanément, pour conserver la qualité de travail qui

INFOS : Port. : 06-03-65-09-68 - E-mail : frederic.rouart@reseau-ev-immobilier.fr
ou contact@reseau-ev-immobilier.fr



fait sa réputation et celle de son réseau. « *Succès oblige, EV Immobilier est en quête permanente de nouveaux talents, formés en interne et accompagnés dans leur évolution* », conclut-il, bien décidé à poursuivre longtemps cette collaboration gagnant-gagnant, pour lui et ses clients.

Latapie Charpente, au cœur du bois.

Implantée dans le Gers depuis quatre générations, Latapie Charpente accompagne ses clients de la conception du projet à sa réalisation.

« *L'entreprise développe deux activités distinctes mais liées : le travail du bois, son cœur de métier, et un bureau d'études* », explique Andéol Vallin, compagnon charpentier qui dirige depuis trois ans l'entreprise Latapie. Elle réalise des travaux de charpentes traditionnelles, de construction en ossature bois, de rénovation de maisons et de monuments historiques. La société profite de



l'expertise de son bureau d'études, spécialiste de la structure et de l'ingénierie du bois. Ce dernier intervient pour les chantiers des particuliers et effectue également des études pour les professionnels qu'il accompagne dans leurs travaux. Enfin, l'entreprise intègre une division couverture-zinguerie et, grâce à des équipements adaptés, peut réaliser des opérations de levage en environnement difficile.

Profondément ancrée dans les valeurs du compagnonnage – tradition, partage, maîtrise technique, transmission –, l'équipe qui entoure Andéol



Vallin est constituée de sept professionnels chevronnés, formés régulièrement à l'évolution des normes de la construction. Qu'il s'agisse de ses fournisseurs ou de ses partenaires, Latapie Charpentes privilégie la proximité et le respect de la qualité. L'entreprise, qui s'installera bientôt dans des locaux modernes, va développer des offres de prestations complètes, de l'étude de projets à la fabrication et la livraison de charpentes ou de maisons.

INFOS : Route de Monblanc, 32130 SAMATAN
Tél. : 05-62-62-38-68

Baignée de soleil, la capitale du Languedoc-Roussillon attire 1 000 nouveaux arrivants chaque mois.



LANGUEDOC-ROUSSILLON Montpellier loin devant

« Historiquement attractif de par son pourtour méditerranéen, son climat ensoleillé et sa proximité avec l'Espagne, le Languedoc-Roussillon affiche des prix plus modérés qu'en PACA. Beaucoup de retraités viennent s'y installer » explique Alexis Melidonis, président de la FNAIM Languedoc-Roussillon. Notamment à Montpellier, qui attire 1 000 nouveaux arrivants chaque mois. « Montpellier est perçue comme une ville du sud qui reste accessible, avec un prix moyen se situant autour de 2 700 € le m².

Repères chiffrés

La grande région Occitanie, issue de la réunion des anciennes régions Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, couvre 13 départements et abrite plus de 4 500 communes. On y dénombre 6 millions d'habitants, dont 52 % en Midi-Pyrénées. Entre 2000 et 2015, la région a connu une poussée démographique de 18 %. Son parc immobilier est composé de 3,5 millions de logements, dont 49 % sont en Midi-Pyrénées. 62 % sont des maisons, 76 % des résidences principales. Dans la région, un appartement existant (ancien) se vend 2 187 € le m², contre 3 502 m² pour un appartement neuf. Le prix de vente moyen d'une maison ancienne est de 170 809 € contre 230 592 € pour une maison neuve. Source : Cellule économique - FNAIM - Panorama des nouvelles régions françaises

On est loin des prix pratiqués à Nice ou Marseille » confirme Stéphane Marie, directeur de l'agence Era Languedoc Immobilier. Dotée du réseau de tramway le plus développé de France par rapport à sa taille, Montpellier est bien desservie. Son cœur de ville (l'Écusson), les quartiers des Beaux-Arts et de la gare sont prisés. « 25 % des acquéreurs sont des investisseurs qui souhaitent acheter un bien pour le mettre en location, notamment auprès des étudiants, très nombreux à Montpellier. On a ensuite pas mal de jeunes couples locataires qui souhaitent acheter leur premier bien. Les retraités à la recherche d'un appartement cosy dans le centre sont autour de 10 % » détaille Stéphane Marie. La ville se développe vers l'est (Antigone, Port-Marianne, les Jardins de la Lironde), avec des programmes de construction de logements neufs. Le projet du quartier



Les travaux d'aménagement réalisés autour des arènes ont transformé le centre-ville.

Nouveau Saint-Roch, situé à côté de la gare, verra l'arrivée en 2021 de biens extrêmement rares en centre-ville : des appartements avec ascenseur, terrasse et garage. De quoi booster la demande ! La livraison en juillet d'une deuxième gare, Montpellier Sud de France, visant à accompagner le développement du transport à grande vitesse sur de longues distances, devrait aller dans le même sens. « Le seul bémol est que les acquéreurs, dont le pouvoir d'achat a augmenté avec la baisse des taux de crédit, sont toujours plus exigeants, alors que les vendeurs en veulent toujours plus. À Montpellier, 8 biens sur 10 sont 10 % au-dessus du prix du marché ».

Nîmes en mutation

Ici comme ailleurs, les taux d'emprunt bas ont permis de soutenir la demande, avec des prix raisonnables et moins de spéculation. « Les biens se vendent entre 1 500 et 1 700 € du m². Les appartements de type 3 ou 4 et les petites maisons sont les plus recherchés en centre-ville et en proche périphérie. On voit revenir les investisseurs qui souhaitent faire du locatif et élargir leur patrimoine » explique Didier Hugon, à la tête de l'agence ERA de Nîmes. Même si le secteur manque de dynamisme économique et notamment d'industries, Nîmes dispose d'atouts : baignée de soleil, elle se situe à un carrefour autoroutier permettant de se rendre à Lyon, dans le Massif central, en Italie ou en Espagne, tout en étant proche de Marseille. La ville est par ailleurs en train de se transformer. « Le tramway se développe et on réaménage le centre-ville. On a désormais une esplanade magnifique aux abords des arènes ». L'ouverture du Musée de la Romanité, prévue cet été, devrait renforcer la notoriété de la ville. ■

CABINET D'ARCHITECTES

auriol+delwarde architecture, à l'écoute de votre projet.

Imaginée par deux architectes passionnés et aux compétences complémentaires, auriol+delwarde architecture est une agence à dimension humaine créée en janvier 2016 à Bram, entre Toulouse et Carcassonne. Leur atout : œuvrer dans la proximité pour répondre au mieux à toutes les attentes de leurs clients.

Florent Auriol et Anne-Laure Delwarde, tous deux architectes diplômés d'État HMNP, des Écoles nationales supérieures d'architecture respectivement de Toulouse et Paris La Villette, se sont rencontrés lors d'un échange Erasmus en 2007 à Rome. Après l'obtention de leur diplôme en 2009, ils forment leur expérience chacun de son côté en tant que salariés à Paris et Carcassonne, le temps pour eux de mûrir leur projet : monter leur propre agence d'architecture à Bram. « Nous sommes une équipe dynamique qui commence d'abord par écouter au mieux ses clients. En nous installant volontairement au cœur de la ville de Bram, où il n'y avait pas de cabinet d'architecte auparavant, nous jouons à fond les relations de proximité afin de rendre l'architecture accessible à tous. Cela nous a permis par exemple de

travailler sur des types de projets qui nous tiennent à cœur, comme la réhabilitation de granges en habitations, la rénovation de maisons anciennes ou de maisons de famille... », explique Florent Auriol. L'agence auriol+delwarde architecture, grâce à ses deux profils complémentaires, offre à ses clients un riche panel de prestations. Ainsi, Florent Auriol a un diplôme de spécialisation et approfondissement mention Architecture et patrimoine de l'École de Chaillot à Paris. Cette qualification offre à l'agence l'opportunité de prendre en charge des missions de rénovation du patrimoine. Parmi ces projets, on peut compter notamment la restauration de l'église Notre-Dame de Loupia (11300) ou la réhabilitation partielle du château de Puicheric (11700) près de Carcassonne. Anne-Laure Delwarde possède quant à elle une spécialisation en architecture d'intérieur. « Je mets en place un vrai travail d'échanges d'idées dans la phase de conception. Une fois que nous sommes d'accord sur le projet, nous réalisons les travaux grâce à un réseau de partenaires, des entreprises avec lesquelles on a pris l'habitude de travailler. Et nous restons présents sur place pour superviser les travaux », souligne-t-elle.



INFOS : 1, rue Joliot Curie, 11150 BRAM - Tél. : 04-30-34-52-27
E-mail : aurioldelwarde.architecture@gmail.com
Facebook : auriol+delwarde architecture

... MAIS AUSSI DES MAISONS INDIVIDUELLES

Les expériences variées et la complémentarité de ce duo d'architectes se traduit aussi par la réalisation de maisons individuelles contemporaines à très faible consommation énergétique. Cette volonté de concevoir des bâtiments pérennes, économes en énergie, qui s'insèrent élégamment dans leur environnement et apportent un grand confort thermique est au cœur de la réflexion de l'équipe lorsqu'il s'agit de construire du neuf. Pour cela, de nombreux paramètres tels que l'orientation ou le choix des matériaux sont étudiés afin d'obtenir un résultat idéal. Cette démarche a d'ailleurs conduit les architectes à travailler certains de leurs projets en collaboration avec un constructeur français de maisons dites passives. Ce dernier a en effet créé un concept d'assemblage de blocs isolants sur une ossature en bois permettant à la structure d'obtenir une performance énergétique optimale et une grande rapidité de construction.



Enfin, l'équipe auriol+delwarde architecture traite également différents types de projets tels que la rénovation de monuments historiques, la réhabilitation de logements collectifs et particuliers, l'aménagement d'espaces publics, la réalisation de bureaux, commerces... Des réflexions à l'échelle du territoire...

Ghislaine Gabarrou Immobilier, le respect du client.

Défendre les intérêts de ses clients, c'est la ligne de conduite de Gabarrou Immobilier. Avec une qualité d'écoute appréciée par sa clientèle fidèle, Ghislaine Gabarrou met à profit ses trente ans d'expérience et de savoir-faire dans la transaction achat-vente et la gestion locative d'appartements, maisons et pavillons. Elle chasse les biens rares dans la région, sans négliger le centre-ville de Carcassonne qu'elle affectionne, tout comme sa clientèle étrangère et d'étudiants, retraités, couples et familles qui apprécient la qualité de vie dans la Bastide Saint Louis, près du canal du Midi et de la Cité. L'agence indépendante se démarque par des choix assumés, à contrecourant des standards de la profession.



INFOS: 19, rue de Verdun, 11000 CARCASSONNE
Tél. : 04-68-25-16-17 - www.gabarrouimmobilier.com

Sud Espace Immobilier et Arroyo Immobilier, l'immobilier sur mesure !

Quand Lydia Arroyo a créé cette agence familiale il y a plus de trente ans, sa seule idée était d'offrir un accompagnement 100 % personnalisé à chaque client. Un pari réussi : le groupe compte désormais deux cabinets (transactions immobilières et location-gestion) et douze collaborateurs. Biens neufs, anciens, terrains, villas de prestige... Avec un portefeuille de 800 lots, chaque demande est satisfaite ! Les méthodes et outils employés assurent également la vente d'un bien (au prix du marché) sous 15 à 30 jours après diffusion. Des performances qui suscitent un important bouche-à-oreille, preuve indéniable de la satisfaction client !

Ouvert du lundi au vendredi, 9h-13h et 14h-19h. Le samedi, 9h 30-13h et 14h-18h.



INFOS: 216, route de Narbonne, 31400 TOULOUSE
Tél. : 05-62-88-09-09

Trabon Pierre Jean préserve votre patrimoine.

Architecte du patrimoine et architecte en chef des Monuments historiques dans l'Hérault et en Corse, Pierre Jean Trabon exerce également dans l'Aveyron, le Cantal et la Lozère. Depuis plus de vingt ans, il met son expérience au service des maîtres d'ouvrage publics et privés pour des restaurations d'édifices à caractère patrimonial qu'ils soient religieux, défensifs ou civils (manoirs, châteaux...). Faire appel à ses compétences en amont du projet, c'est bénéficier d'une restauration dans les règles de l'art et être accompagné dans la maîtrise du projet et les démarches administratives (estimations, subventions, analyses).



INFOS: 12 bis, boulevard de la République, 12000 RODEZ
Tél. : 09-71-20-27-89



Avant travaux



Après travaux

Le bureau d'études IN.S.E. cultive la confiance.

Depuis un demi-siècle, ce bureau d'études pluridisciplinaire s'est forgé une notoriété qui dépasse les frontières du Sud de l'Hexagone.

IN.S.E. – Ingénierie des structures et de l'énergie – est un bureau d'études solide et indépendant créé il y a cinquante ans et repris en 2003 par Benoît Angles, ingénieur structure, et Philippe Maurel, ingénieur thermicien, auxquels se sont ajoutés deux associés en 2014 : Alexandre Andrieu et Xavier Salles, en génie électrique. Leur vocation : réaliser des missions de conseil, d'assistance, d'expertise, d'ingénierie et d'études dans le domaine des structures et des énergies au service de clients publics (État, collectivités territoriales, établissements publics) ou de structures privées comme les entreprises de tout secteur – industriel, tertiaire, agricole, agroalimentaire –, de promoteurs ou encore d'associations sociales. En outre, IN.S.E. a étendu son activité à l'efficacité énergétique, en particulier dans le secteur industriel, et aux énergies renouvelables sous toutes leurs formes.



50 ans d'archives



Siège social Rodez

Si IN.S.E. a longtemps répondu aux sollicitations de clients implantés en Aveyron et Lozère, berceau historique de l'entreprise, elle a étendu depuis 2011 son champ d'actions à l'Occitanie, et répond ponctuellement aux demandes de clients établis dans d'autres régions. Pour autant, sa façon de concevoir son métier n'a pas changé : les valeurs d'origine sont respectées, comme le service de proximité au plus près des attentes des donneurs d'ordres. « La satisfaction de nos clients est notre raison de travailler. Nous leur devons le meilleur. C'est une question de respect pour toute la confiance qu'ils nous accordent : il est aussi difficile de l'obtenir que facile de la perdre, ne l'oublions jamais », précisent les



Équipe du BET

Par ailleurs, les dirigeants mettent tout en œuvre pour fidéliser les équipes, notamment par de nombreuses formations. « C'est une nécessité absolue pour répondre au mieux aux impératifs réglementaires qui évoluent en permanence et rapidement », conclut B. Angles. Les salariés doivent être satisfaits puisque, par exemple, le dernier employé parti à la retraite y avait exercé pendant quatre-deux ans.



Chaufferie biomasse



Complexe cinématographique



Rénovation d'une université

cogérants. Ainsi, le recrutement est un axe fort de la réussite de cette entreprise qui compte aujourd'hui trente-trois collaborateurs ; des projecteurs diplômés d'un Bac+2 et des ingénieurs Bac+5 minimum répartis sur les trois domaines d'expertise : structure (béton, bois, métal), chauffage-ventilation-climatisation, électricité (courant fort et faible, sécurité incendie). « Au-delà des diplômés, nous attendons de nos collaborateurs de grandes compétences humaines, une envie et une volonté de bâtir et de découvrir les nouveaux moyens et les nouvelles technologies. En effet, nous travaillons en équipe avec des architectes, d'autres bureaux d'études, des entreprises du BTP... et nous nous devons de fournir à nos clients la construction qu'ils attendent. Aussi, nous demandons à nos collaborateurs d'être à même de dialoguer avec toutes les parties prenantes et de trouver des solutions convergentes », ajoute B. Angles.

« C'est une nécessité absolue pour répondre au mieux aux impératifs réglementaires qui évoluent en permanence et rapidement », conclut B. Angles. Les salariés doivent être satisfaits puisque, par exemple, le dernier employé parti à la retraite y avait exercé pendant quatre-deux ans.

INFOS: 132, rue Marc Robert, 12850 ONET-LE-CHÂTEAU
Tél. : 05-65-77-31-00 - www.inse.fr

Promenade **GOURMANDE**

LA GASTRONOMIE, VÉRITABLE PHILOSOPHIE EN OCCITANIE.
ENTRE TABLES ÉTOILÉES ET NOUVEAUX CONCEPTS,
VOUS TROUVEREZ VOTRE BONHEUR.

Par Claire Bouc

TOUCHER LES ÉTOILES

Sur les 621 restaurants étoilés au Guide Michelin 2018, pas moins de 46 sont installés en région Occitanie. C'est cinq de plus qu'en 2017. Les restaurants *L'Almandin* à Saint-Cyprien (Pyrénées-Orientales), *La Barbacane* à Carcassonne et *Le Grand Cap* à Leucate (Aude), le *Sept* à Toulouse et *La Promenade* à Verfeil (Haute-Garonne) ont chacun décroché une étoile. Star parmi les stars, *l'Auberge du Vieux-Puits* du chef Gilles Goujon à Fontjoncouse (Aude), triplement étoilée au Guide Michelin, figure également en douzième position de La Liste 2018, un palmarès lancé en 2015 sous l'impulsion du ministère français des Affaires étrangères, qui récompense les 1 000 meilleures tables du monde ! Classement dont fait également partie la *Maison Bras* à Laguiole dans l'Aveyron. <https://restaurant.michelin.fr> - www.laliste.com

EN L'AIR OU SUR TERRE ?

La plus belle vue de Toulouse ? C'est depuis les toits des Galeries Lafayette que vous la verrez ! Accessible chaque jour, *Ma Biche sur le Toit* est à la fois un café où l'on peut prendre son petit-déjeuner, un restaurant pour le déjeuner ou le dîner, un salon de thé pour le goûter, un bar où prendre l'apéritif ou prolonger une soirée. Le tout en plein cœur de ville, avec vue panoramique sur les toits et monuments de Toulouse, en partenariat avec le chef doublement étoilé Michel Sarran. Ceux qui préfèrent rester à terre et qui aiment « manier la boule » trouveront leur bonheur aux Boulistes, premier bar à pétanques de la ville qui propose donc un bar... et un boulodrome intérieur ! Au programme : pétanque, tartines et gin tonic. www.mabichesurletoit.com - <https://fr-fr.facebook.com/boulistestls/>



Vue panoramique imprenable sur Toulouse depuis la terrasse de *Ma Biche sur le toit*.



Le Musée de la Romanité, qui doit ouvrir cet été à Nîmes, proposera une table gastronomique et une brasserie.



À Montpellier, le Marché du Lez est un véritable village dans la ville.

À DÉCOUVRIR PROCHAINEMENT

Le chef Matthieu de Lauzun, déjà titulaire d'une étoile à Gignac (Hérault), va s'installer au prieuré de Saint-Jean-de-Bébian, dans un petit écrin chargé d'histoire comprenant un chai à barriques du 18^e siècle, une chapelle du 11^e et des bâtiments du 17^e. Son objectif : tenter de décrocher une deuxième étoile ! Ouverture prévue en début d'été, tout comme le restaurant gastronomique du futur Musée de la Romanité à Nîmes (Gard). Installé au deuxième étage, sous le belvédère panoramique du Musée, ce restaurant, orchestré par Franck Putela, déjà récompensé de deux étoiles Michelin à Carcassonne (Aude), bénéficiera d'une vue imprenable sur les Arènes. À Montpellier, le Marché du Lez, hot-spot créatif proposant déjà commerces, brocanteurs, marchés de producteurs, restaurants, startups, animations et expositions, va s'enrichir de 600 m² de Halles Gourmandes. <http://museeromanite.com> - www.marchedulez.com

©VILLE DE NÎMES / GROUPE ALL-FORYOU / MARCHÉ DU LEZ / MELANIE BOISSET/RT OCCITANIE

GASTRONOMIE

Restaurant ET, la gastronomie sublimée en duo.

Sur l'une des plus belles places de Rodez, le restaurant ET célèbre une cuisine pensée et élaborée à deux. Émilie et Thomas font la liaison entre évasion et bonheur culinaires. Tous les deux ont acquis une maîtrise approfondie de leur art à la suite d'un parcours riche en belles tables, renommées et étoilées. Pierre Gagnaire à Paris, Saint-Tropez, Courchevel, ou encore chez l'Aveyronnais Michel Bras, le Jules Verne d'Alain Ducasse... Il y a trois ans, ils ont créé leur propre restaurant dans le quartier historique de Rodez, d'abord nommé Le Parfum des Délices, depuis rebaptisé ET pour chaque initiale de leurs prénoms. « C'est avant tout la beauté des produits qui nous



inspire. On recherche une cuisine d'instinct. On puise nos recettes dans nos expériences respectives, chacun apportant sa touche créative complémentaire », expliquent les deux chefs. Cette cuisine gastronomique et de marché – ils font leur marché



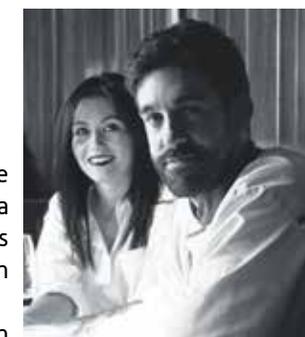
tous les jours, en pleine harmonie avec la saisonnalité des produits – leur a valu l'honneur d'un Bib Gourmand par le guide Michelin, qui récompense des tables de qualité, notamment pour leur rapport qualité-prix (à midi, menu à 25 euros; midi et soir, un menu comprenant mise en bouche, entrée, plat, dessert et mignardise pour 40 euros). Les menus changent toutes les semaines, preuve d'une puissance créative toujours renouvelée. À deux... Fermé le mercredi soir, dimanche et lundi toute la journée.



INFOS : 24, place du Bourg, 12000 RODEZ
Tél. : 05-65-68-95-00 - www.restaurant-et.fr

La Passerelle, l'Amour d'un métier.

Gregory et Marie-Églantine Berenguer ont repris il y a maintenant trois ans les rênes de cet établissement bien connu des Perpignanais. En cœur de ville, proche d'un cours d'eau, le cadre se veut épuré. La spécialité ici, c'est le poisson sauvage de Méditerranée. Mais cette aventure est surtout celle de deux amoureux du métier, l'un en cuisine, l'autre en salle. Leur objectif est de faire découvrir leurs passions : Gregory à travers ses assiettes très fusion, qui privilégie choix des produits, respect des cuissons, recherche d'équilibre, condiments du monde, dressage soigné ; Marie-Églantine avec son amour de recevoir et sa passion pour le vin*. Amour d'un terroir, avec ses producteurs et vignerons, plaisir de transmettre, car « un restaurant n'est pas là uniquement pour vous servir », disent-ils : « Il est le dernier maillon de la chaîne entre producteurs, vignerons et clients, un relais. » Par respect pour la saisonnalité et grâce à la confiance de leurs habitués, la carte a totalement disparu



pour laisser place à la créativité du chef. Soit un seul menu qu'il est possible de découvrir en quatre, six ou huit services. « Aujourd'hui, nos convives nous disent venir chez nous pour la découverte », dit Gregory.



Quelques plats-signatures reviennent de temps en temps, au détour d'un menu, pour le plus grand plaisir des amateurs : les ravioles d'huîtres, langoustines rôties et bisque réduite ; la sole, enokis, kumquats et dashi ; le turbot au plancton, wakamé et chou-fleur... Plébiscité par les plus grands, le mille-feuille citron et jasmin est le dessert préféré du chocolatier Patrick Roger.

INFOS : 1, cours Palmarole, 66000 PERPIGNAN
Tél. : 04-68-51-30-65 - Facebook : lapasserelle66

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



GASTRONOMIE

Carson City, welcome to America!

Passionné par la restauration autant que par les États-Unis, Dominique Bertrand a ouvert ce lieu unique, idéalement situé sur une place bien connue de Toulouse. Et depuis trente-deux ans, le succès est au rendez-vous, tous les jours et à toute heure !



Assisté de son épouse Isabelle et d'une équipe de seize personnes, Dominique a réalisé son rêve en ouvrant ce restaurant à l'américaine. À l'intérieur : deux salles, deux ambiances. Le restaurant, avec sa carte de spécialités comme les travers de porc, l'entrecôte cuite à basse température, le foie gras aromatisé au fameux whisky* du Tennessee... Des plats élaborés à partir de matières premières de qualité, accompagnés de frites maison et à déguster dans un décor années 1950 fait d'objets chinés par le patron

lui-même. Dans sa seconde salle à la déco tout aussi authentique, il propose une douzaine de burgers de qualité dont raffolent tous les gourmands, même végétariens, et des glaces artisanales toute l'année. Avec une capacité intérieure de 300 places, et autant en extérieur, le Carson City affiche souvent complet, le week-end et les soirs de concert. L'ambiance est particulière-

INFOS : 3, place Olivier, 31300 TOULOUSE - Tél. : 05-61-42-02-22
Facebook : Carson City - www.restaurant-carsoncity.fr



ment chaleureuse le mardi soir, avec les prestations de Contreband, groupe de jazz New Orléans, et le jeudi avec ses célèbres soirées blues. Tout le monde trouve son bonheur dans ce restaurant placé sous le signe du dépaysement. Réservation very recommandée !
Ouvert 7 j/7, service continu de midi à minuit.



GASTRONOMIE

L'Écume Gourmande, le plaisir est aussi dans l'assiette...

C'est une adresse qui vaut le détour, comme on dit. À proximité de l'Oncopole de Toulouse, L'Écume Gourmande ravit les papilles par un hommage quotidien aux produits de la mer. Par des orfèvres en la matière...

Pascaline et François Szynczewski ont depuis toujours une passion pour la mer et sa manne de saveurs. Originaires de Boulogne et de Dieppe, où ils étaient mareyeurs dans une ancienne vie, ils n'ont plus jamais cessé de suivre cette envie de faire partager les saveurs iodées. Après une première affaire dans le centre de Toulouse au marché Victor Hugo, ils ouvrent une autre poissonnerie et un restaurant au Tennis Club de Muret. Au fil de l'eau, leur fils reprend la poissonnerie Aux Deux Mers et ils établissent alors, histoire de changer d'air, une brasserie au Stade Toulousain Tennis Club. Mais l'odeur de la mer les rat-

trape vite, et ils jettent définitivement leur dévolu sur un endroit surprenant, en créant, en octobre 2016, L'Écume Gourmande à proximité de l'Oncopole de Toulouse.

Pourvu qu'un principe de base soit respecté...

Mais plantons d'abord le décor ! Situé dans une bâtisse de 400 m² tout compris, notamment une cuisine de 120 m² et une salle accueillante pour 150 personnes, décorée de nombreuses plantes d'agrément, le restaurant propose une cuisine plaisir, offrant un large choix et privilégiant bien sûr les poissons, crustacés et coquillages. Des huîtres à tous les services, des tourteaux de Normandie, des couteaux, bulots, plateaux de fruits de mer « en veux-tu en voilà », sans oublier des poissons provenant des criées de Boulogne-sur-Mer, Dieppe, des petits bateaux du Guilvinec ou



encore des criées de Méditerranée... pourvu que le principe de base soit respecté : des produits frais et de qualité tous les jours, avec des menus évoluant régulièrement selon les arrivages et approvisionnements. Ou, comme le disent Pascaline et François : « *Nous ne vendons pas ce que nous ne mangeons pas.* »

Une adresse de choix juste à côté de l'Oncopole

Des spécialités ? Oui, bien sûr : tartare d'huîtres et Saint-Jacques, carpaccio de langoustines crues, lottes du Guilvinec, daurades de Méditerranée, Saint-Pierre... Une diversité également garantie pour les convives plus attirés par le « côté terre », avec par exemple le fameux magret de canard du Sud-Ouest, ou le non moins délicieux ris de veau. Quel que soit votre choix, la carte se veut courte pour une cuisine de marché et maison : la fraîcheur avant tout pour des saveurs retrouvées. Parce que les produits sont bons, tout simplement. L'endroit, spacieux, situé à côté de l'hôtel Mercure, propose également une salle qui se prête, sur simple demande, aux rendez-vous professionnels, réunions ou séminaires, voire encore aux mariages.

Menu 16 euros à midi + carte, le soir de 22 euros à 60 euros. Ouvert du lundi au vendredi soir de 11h45 à 14h30 et de 19h à 22h30. Samedi et dimanche sur réservation.

INFOS : 5, avenue Irène Joliot-Curie, 31100 TOULOUSE.
Tél. : 05-34-48-51-28
www.lecume gourmande.fr

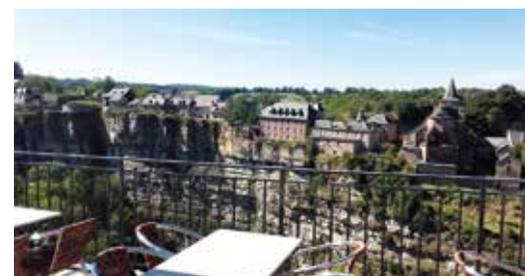


* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

La Terrasse de Bozouls, le terroir est dans l'assiette.

Temple de la cuisine aveyronnaise, le restaurant de Frédéric Compagnon est en passe de devenir une véritable institution à Bozouls. Une délicieuse institution à redécouvrir sans tarder.

« *Nous sommes un restaurant de village et nous proposons exclusivement des spécialités et des créations élaborées à partir de produits locaux* », annonce d'entrée le chef et patron. Depuis qu'il l'a repris, Frédéric Compagnon a fait de



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

cette adresse, pour la deuxième saison, une bonne table d'esprit « *cuisine de bistrot de pays* » où tout le monde trouve son bonheur. Des menus pour déjeuner rapidement, d'autres pour découvrir les trésors culinaires de la région : brebis, roquefort, agneau, viande Aubrac... « *Parce qu'il n'y a pas que l'aligot-saucisse !* », plaisante celui pour qui le plaisir des papilles est une affaire sérieuse. Avec son équipe, il renouvelle ses créations en partenariat avec des producteurs locaux, agriculteurs, vigneron et éleveurs bovins, suivant le principe « de la fourche à la fourchette ». Bouchons de Bozouls (saucisse fraîche, coupée, marinée et poêlée), corne d'Aubrac (alliance de pâte feuilletée et de pavé de bœuf), gâ-



teaux à la broche... Ces merveilleux mets se savourent tous les jours, en salle ou sur la fameuse terrasse d'une centaine de places, qui offre un point de vue unique et féérique sur le canyon de Bozouls. Plaisir des yeux et des papilles garantis !
Ouvert tous les jours de 8h à 20h, minuit le vendredi et le samedi.

INFOS : 12, place de la Mairie, 12340 BOZOULS
Tél. : 05-65-48-58-62
Facebook : La Terrasse de Bozouls

MEILLEURES ADRESSES EN OCCITANIE

Auto-école Maryse, toujours en pole position.

Maryse Boyreau a créé son auto-école il y a six ans. Toujours à la pointe, elle est la seule sur le secteur à proposer le permis sur voiture à boîte automatique.

Faire un pari sur l'avenir et les voitures électriques et hybrides, appelées à se démocratiser demain. La forte demande a même surpris cette directrice d'auto-école de Montsaunes, depuis les conducteurs qui ne veulent pas se compliquer la route à ceux qui ne maîtrisent pas bien la boîte de vitesses. « Il n'y a pas d'embrayage, uniquement l'accéléra-

teur et le frein », précise Maryse Boyreau.

Il y a quatre ans, l'Auto-école Maryse a acquis son simulateur de conduite, et tous les candidats au permis de conduire y passent, avant de s'installer pour la première fois aux commandes d'une vraie voiture. Cela les met en confiance.

À 20 km de Saint-Gaudens et une heure de Toulouse, il est difficile pour les jeunes de se déplacer autrement qu'en voiture : le permis B est un passage obligé. D'ailleurs, depuis sa création, l'auto-école propose une formation accélérée du permis B en trois semaines intensives.

Maryse est secondée par deux monitrices, mais elle a à cœur de préparer elle-



même les futurs conducteurs au code et s'occupe tout personnellement de les sensibiliser sur la sécurité routière, les dangers de la route, les addictions à l'alcool et aux stupéfiants au volant. Elle obtient d'ailleurs 90 % de réussite au code et 68 à 70 % en conduite. Maryse l'avoue : « Mon métier, c'est ma passion. » Ouvert du lundi au samedi.

INFOS : 8, rue du Cagire, 31260 MON TSAUNES
Tél. : 05-67-55-88-09
Port. : 06-15-93-18-64
www.autoecolemaryse.fr



Le Pacha Club, des soirées inoubliables !

Depuis son ouverture à Rodez au printemps 2014, le Pacha Club vous accueille dans une ambiance musicale et décontractée. Ouvert à une large clientèle avec des soirées à thèmes, des concerts... toutes sortes d'événements animent ce haut lieu de la fête.

Et pour que vive le meilleur de la musique, le Pacha Club accueille régulièrement des artistes en live lors de show-cases enflammés. Des artistes confirmés et talentueux qui s'inscrivent dans le mouv. Le Club a ainsi reçu, lors de sessions plébiscitées, Niro, rappeur aux six albums et aux trois titres classés Disque d'Or, mais aussi Ninho, dont l'album Comme prévu a été certifié Disque de Platine, et les Lyonnais de La Famax, avec leurs tubes « J'veux m'en aller » et « T'es en love », classés dans le Top 5 des



titres les plus écoutés dans la capitale des Gaules !

Ambiances généralistes, « musiques actuelle et urbaine »

Situé entre la gare de Rodez et le viaduc ferroviaire de l'Auterne, le spécialiste rodézien des ambiances généralistes, actuelles ou Urban propose réguliè-

ment des soirées étudiantes et des événements musicaux avec des DJ doués de la jeune génération, tel DJ Wals, qui a mixé avec les plus grand rappeurs comme Booba, Niska ou même Fat Joe. Pour des nuits enfiévrées jusqu'à l'aube ! Navette gratuite sur simple appel téléphonique. Entrée à 10 euros avec consommation.

INFOS : 14, chemin de Canac, 12000 RODEZ - Port. : 06-45-21-37-43
Facebook : Pacha Club Rodez

l'express

GASTRONOMIE - HÔTELLERIE

La Mie Tendre, le savoir-faire de la tradition.



La boulangerie-pâtisserie La Mie Tendre est spécialisée dans les pains : blanc, campagne, complet, aux céréales, seigle, maïs, épeautre... Tous sont réalisés sur place. Alexandre Agustin, au fournil, est attentif à la qualité des produits et perpétue le savoir-faire artisanal. Vous trouverez également leurs spécialités à la boutique Localement Bon, spécialiste du circuit court à Espalion. Et pour améliorer encore l'accueil client, des travaux de rénovation sont actuellement en cours. Fermé le lundi. Ouvert 7 j/7 de mi-juin à mi-octobre. Hors saison : ouvert mardi, jeudi et samedi de 7 h à 19 h, mercredi de 7 h à 13 h et dimanche de 7 h à 12 h 30.

INFOS : Route Le Laguiole, 12460 SAINT-AMANS-DES CÔTS
Port. : 06-49-39-37-87 (pour passer commande)



* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Hôtel Foch, un hôtel moderne et chaleureux.

Dans leur hôtel 3 étoiles situé en plein centre de Tarbes, Caroline et Jérôme savent que les petites attentions font toute la différence. Proches de leurs clients, ils vous réservent un accueil de qualité dans cette institution locale entièrement rénovée. Tout confort, les trente chambres (solo, duo ou familiales) disposent d'équipements neufs, de la literie aux écrans plats. En étages, quatre d'entre elles sont également dotées d'une terrasse d'où les Pyrénées et le Pic du Midi vous font de l'œil. Cadre contemporain, équipe professionnelle... Un must pour vos escapades tarbaises !



LE + : un petit-déj à base de produits locaux. Fermeture : Noël (vacances scolaires) et 1^{re} quinzaine d'août.

INFOS : 18, place de Verdun, 65000 TARBES
Tél. : 05-62-93-71-58 - www.hotel-foch.eu

Le Patio de Saint-Jory, à consommer sans modération !

À Saint-Jory, village du nord de Toulouse, le restaurant de Raymond Serres met de l'amour au creux de l'assiette. Ce chef professionnel (trente ans de métier dont de nombreux auprès de tables renommées), par ailleurs disciple d'Escoffier International, concocte une cuisine traditionnelle, savoureuse, mettant en avant la qualité des produits et la maîtrise des cuissons. Une belle découverte quand on pense au rapport qualité-prix avec un menu à 15,50 euros à midi, et à 29,50 euros le soir (entrée, plat, fromage ou dessert). Autres atouts : un patio au calme et une petite équipe sympathique, qui vous garantit des moments comme si vous étiez à la maison ! Ouvert à midi du lundi au vendredi, et le soir du jeudi au samedi.

INFOS : 14, place de la Résistance, 31790 SAINT-JORY
Tél. : 05-61-35-76-46 - www.patio-saint-jory.fr

l'express

L'OCCITANIE

Première région thermale de France

AVEC 30 ÉTABLISSEMENTS ACCUEILLANT PLUS DE 180 000 CURISTES CHAQUE ANNÉE, SOIT UN SUR TROIS, LA RÉGION OCCITANIE EST LA PLACE FORTE DU THERMALISME EN FRANCE.

Par Claire Bouc

C'est bien sûr dans les trois départements frontaliers des Pyrénées (Hautes-Pyrénées, Ariège et Pyrénées Orientales) qu'est concentrée la grande majorité des établissements de la région, avec pas moins de neuf centres en Hautes-Pyrénées. Ceux qui préfèrent la campagne trouveront leur bonheur dans le Gers ou l'Aveyron, tandis qu'en bord de mer, le choix sera limité à Balaruc-les-Bains, seule station thermale de la Méditerranée. D'Amélie-les-Bains à Cauterets en passant par Lectoure ou La Chaldette, la région Occitanie effectue 188 000 cures chaque année, soit 33 % du marché français. L'importance du thermalisme dans la région est telle qu'une Fédération Thermale d'Occitanie (FTO) a été créée en septembre 2016, avec à sa tête Louis Ferré, actuel maire de Bagnères-de-Luchon, afin de faire évoluer et de consolider la richesse thermale de la région et de centraliser les projets (états des



Les thermes de Luchon : 2 000 ans de thermalisme au pied des Pyrénées.

lieux, investissements, communication, innovation). Dans les prochaines années, la fédération n'exclut pas de s'ouvrir aux centres thermo ludiques ou de remise en forme utilisant de l'eau minérale thermale.



DES VERTUS RECONNUES

La médecine thermale est reconnue pour la prise en charge des pathologies chroniques comme les rhumatismes et les affections ORL. Son évolution récente la positionne également dans le champ de la prévention dans le système de santé français. Les stations thermales d'Occitanie proposent tout le panel des indications thérapeutiques : ORL et voies respiratoires, rhumatologie, phlébologie, neurologie, affections psychosomatiques, surpoids, etc. Beaucoup se sont par ailleurs diversifiées vers le bien-être, offrant de nouvelles activités de remise en forme, détente et relaxation. ■

Les nouveaux thermes de Balaruc-les-Bains



Seule station thermale de la Méditerranée, Balaruc-les-Bains est la plus fréquentée de France.

Reconnue scientifiquement pour la qualité de son eau thermale depuis le XVI^{ème} siècle et pour sa double orientation thérapeutique en rhumatologie et phlébologie, la station thermale de Balaruc-les-Bains accueille plus de 50 000 curistes médicalisés chaque année. C'est désormais la première station thermale française. Implanté au bord de la méditerranée face à l'étang de Thou et au Mont Saint-Clair de Sète, c'est un tout nouveau centre de 16 000 m² qui a ouvert en 2015. Avec une capacité de 4 200 curistes par jour, il comprend cinq bassins de soins collectifs en rhumatologie et phlébologie, des secteurs de soins d'hydrothérapie indépendants dont quatre dédiés à l'application de boue thermale, 350 cabines de soins, ainsi qu'un espace santé dédié à l'éducation thérapeutique et à la promotion de la santé.

BEAUTÉ - SANTÉ

Vitaforme, soyez sexy, sculptée et forte !



Quel plaisir de se remettre en forme dans cette salle de fitness intimiste et vitaminée dédiée aux femmes de tous les âges !

Dès que vous passez la porte, vous entrez dans un espace coloré et énergisant qui invite au mouvement : des couleurs vives, un lieu moderne et bien équipé (climatisation, parquet sportif), sans compter le sourire communicatif de la fondatrice, Aurélie Bouillaquet. Après plusieurs années passées à transmettre son énergie dans des salles parisiennes et toulousaines, cette diplômée d'État des métiers de la forme se lance dans l'aventure et crée une salle à son image.



Toujours à la recherche de nouveaux challenges, Aurélie se forme régulièrement à de nouvelles disciplines pour les faire découvrir à ses adhérentes. Outre les cours de Pilates, de step, de Zumba®, ou de Body Pump®, vous pourrez également découvrir le Piloxing® et ses déclinaisons (l'élégant Barre, l'athlétique Knockout et le tout nouveau dansé The Mix), une discipline complète alliant boxe, Pilates et danse dont Aurélie est formatrice ! Aidée de deux coachs diplômées et énergiques, le sport devient un véritable plaisir et s'adapte à tous les âges (des cours pour enfants et seniors sont également disponibles). Grâce à un service de garde

INFOS : ZI de l'Hippodrome 3, rue Federico Garcia Lorca, 32000 AUCH
Port. : 06-64-83-96-31 - www.studio-vitaforme.com



d'enfants jouxtant la salle, les mamans peuvent pratiquer leur sport en toute liberté. Plusieurs formules d'abonnement sont proposées en fonction de vos envies (illimité, 1 cours/semaine ou à la carte).



Cabinet Ortho-Protech, un appareillage sur mesure de qualité dans de nouveaux locaux à Auch.

Installés depuis 2014 à Auch, Laurence Plasteig et Thomas Rieu s'implantent plus durablement dans le département en reprenant l'activité du cabinet historique du Gers : Bégorre orthopédie.

Avec des locaux plus spacieux, près des centres commerciaux, ils disposent d'un accès facile (une dizaine de places de parking). Le nouveau cabinet accueille un public diversifié tout en maintenant une tradition forte de proximité et de confiance.

Praticiens depuis plus de dix ans, ces deux associés gersois accompagnent aussi bien des enfants que des adultes quelle que soit la pathologie. Les patients sont pris en charge sur place grâce à un équipement à la pointe (scanner numérique, programme informatique



de retouche des empreintes). Tout est fait sur mesure ou modifié selon les besoins. Qu'il s'agisse de corsets, de corsets sièges, de prothèses, d'orthèses, de ceintures, d'attelles, de semelles, un spécialiste sera à l'écoute. Thomas Rieu est certifié pour les derniers genoux électroniques et spécialisé en pédiatrie; Laurence Plasteig est diplômée en posturologie et podométrie, et a acquis une

grande expérience en orthèse postopératoire. L'équipement et le savoir-faire leur permettent de proposer du sur-mesure avec une adaptation optimale. Par leur proximité et un suivi régulier, ils veulent avant tout se situer dans la continuité de l'établissement Bégorre, qui a toujours su proposer un relationnel de proximité et un conseil avisé. Belle aubaine !

INFOS : 199, route d'Agen, 32000 AUCH - Tél. : 05-62-59-02-90

Déprime, dépression, santé mentale DE QUOI PARLE-T-ON ?

EN FRANCE, LA SANTÉ MENTALE, ET PLUS PARTICULIÈREMENT LA DÉPRESSION, EST LE DEUXIÈME MOTIF D'ARRÊT MALADIE. UN MAL LARGEMENT RÉPANDU MAIS ENCORE TABOU. RETOUR SUR QUELQUES FONDAMENTAUX.

Par Claire Bouc



Pas facile de définir la santé mentale, d'autant que ce terme polysémique recouvre aussi bien la santé mentale « positive » que « négative ». Cette dernière englobe la détresse psychologique réactionnelle, les affections légères voire modérées telles que la déprime, induites par une difficulté existentielle (deuil, séparation, licenciement), et les troubles mentaux, affections psychiatriques de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapantes telles que dépression, troubles bipolaires ou schizophrénie.

DÉPRIME OU DÉPRESSION ?

Les classifications de la dépression s'accordent sur un état de tristesse et une perte d'intérêt ou de plaisir constatés pendant au moins quinze jours, pouvant s'accompagner de troubles du sommeil, de la concentration, d'une perte d'appétit, d'une baisse d'énergie, d'un ralentissement psychomoteur et parfois d'idées suicidaires. En France, on évalue à 10 000 le nombre de suicides par an. Les causes de la dépression peuvent être exogènes, c'est-à-dire liées à l'environnement, comme un événement traumatisant (accident, attentat,...), ou endogènes, d'ordre génétique, comme les troubles bipolaires.

ENTRE PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE

S'il semble difficile de jouer sur les déclencheurs de la dépression, sa prise en charge rapide permet d'en limiter les effets. « Pour la déceler, il faut en connaître les symptômes. La prévention passe donc par l'information de chacun » explique le Dr Radoine Haoui, psychiatre à l'Hôpital Marchant. La dépression nécessite souvent la prise d'un traitement médicamenteux afin de soulager la souffrance morale (anxiété, sommeil, angoisses) et doit s'accompagner d'un accompagnement psychologique ou psychothérapique afin d'aider la personne à modifier sa pensée. ■

Expérimenter pour trouver des solutions alternatives

Ce pourrait être le crédo du Centre Hospitalier Gérard Marchant de Toulouse. Afin de réduire l'inégalité d'accès aux soins, de désengorger les consultations publiques et d'améliorer la relation ville-Hôpital, notamment avec les médecins généralistes, il conduit une expérimentation avec la CPAM 31 sur les remboursements des psychothérapies. L'Hôpital dispose par ailleurs d'équipes mobiles d'intervention qui se déplacent au domicile de la personne, avec son consentement, afin d'évaluer une situation de crise. Depuis 2015, il propose aussi un service d'hospitalisation à domicile. 128 patients en ont bénéficié en 2017. « La psychiatrie fait peur, beaucoup de malades refusent de se soigner. Ce dispositif s'inscrit comme une alternative » explique le Dr Haoui.

La clinique de Montberon : un établissement qui fait rimer bien-être et soins.

La clinique de Montberon adopte une approche humaine et bienveillante des soins psychiatriques, selon Nicolas Bassot, son directeur. Fort d'une expertise de cinquante ans, cet établissement indépendant de la région toulousaine propose aux patients un accueil personnalisé, adapté aux besoins de chacun et intégré dans un protocole de soins sérieux.

Les équipes médicales et paramédicales prennent en charge les patients présentant des troubles psychiques en s'appuyant sur des moyens thérapeutiques innovants et à l'efficacité reconnue. Le corps médical, les équipes de soins, mais aussi l'ensemble des professionnels ont à cœur de mettre leur expérience en commun pour le rétablissement des patients. Engagée dans une démarche sociale de qualité, certifiée par la Haute Autorité de santé sans recommandation et sans réserve en 2016, la clinique de Montberon vise un accueil d'excellence dans sa spécialité.

« Afin de faire de chaque hospitalisation une réussite, nous écoutons d'abord le patient et sa famille. Il est essentiel que le patient devienne acteur de sa santé.

Nous proposons une prise en charge de réhabilitation psychosociale consistant à accompagner chaque patient dans la réalisation d'un projet de vie », affirme le directeur de la clinique.

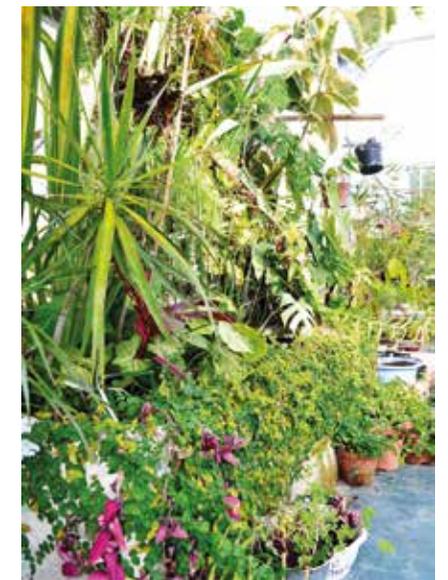
Enfin, un hôpital de jour accueille un autre projet thérapeutique : la gestion de la dépression au sens large.

Atelier d'hortithérapie « Le Jardin et la serre »

Véritable spécificité innovante de la clinique, l'hortithérapie est encadrée par un éducateur. La serre thérapeutique est un lieu essentiel dans la prise en charge des patients. Les séances qui y sont menées mobilisent et développent des aptitudes comme la dextérité, l'imagination, l'estime de soi ou l'écoute. Plantations, semis, bouturages... : autant de moyens de prendre soin de soi tout en prenant soin de la nature au rythme des saisons. Le soigné devient alors soignant : voilà tout l'enjeu de cet atelier. Un projet de potager collaboratif est en cours de réalisation. Celui-ci se fera au bénéfice des patients, des fa-



milles et des professionnels. Le but est de créer un lieu atypique de rencontre et de partage au sein de l'établissement. Il permettra aussi d'approfondir l'implication de la clinique de Montberon au niveau régional dans le développement durable. Accompagnée par l'Ademe sur des thématiques écologiques spécifiques, la clinique s'implique en effet dans une démarche écoresponsable à 100 %. Mais aussi d'autres ateliers au service des soins : ergothérapie, musicothérapie, art thérapie, ateliers de relaxation, massages, expression théâtrale, éducation nutritionnelle... Toujours pour allier soin et bien-être !



INFOS : 6, avenue de Neuville,
31140 MONTBERON
Tél. : 05-62-22-00-77
www.cliniquemontberon.fr

RÉALISATION PARTENAIRE PUBLIME • Tél. : 04-72-32-29-12 • COUVERTURE © Dominique Viet/CRT Midi-Pyrénées • MISE EN PAGE hellohello-designeditorial.com
PUBLICITÉ PARTENAIRE SUD OUEST • 7 rue Alaric II • 31000 Toulouse • Tél. : 05 62 27 78 80 • www.partenaire.fr • COM' EN RÉGIONS • 40, rue de L'Est • 92100 Boulogne Billancourt • Tél. 01-77-37-98-87
IMPRESSION : La Galiote Prenant 94 Vitry-sur-Seine. Supplément imprimé sur du papier certifié PEFC. Origine du papier, France.
Taux de fibres recyclées : 0%. Eutrophisation, PTot : 0,010 kg/tonne.

 PEFC 10-31-1291 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

MEILLEURES ADRESSES EN OCCITANIE

Saint-Charles Automobiles,
votre concessionnaire Škoda à Perpignan.

Saint-Charles Automobiles, c'est la référence Škoda dans les Pyrénées-Orientales. Grâce aux équipes commerciale et technique très réactives et toujours aux petits soins, venez découvrir la qualité Škoda et les derniers SUV Kodiaq et Karoq qui s'imposent largement dans cette catégorie. La concession propose des prestations de très grande qualité, aussi bien pour l'achat de véhicules neufs ou d'occasion que pour l'ensemble des services : atelier, carrosserie, pièces détachées. Depuis 1993, sérieux, qualité et confiance sont les maîtres-mots de cette belle affaire familiale. Notre leitmotiv : la qualité de service, notre véritable marque de fabrique, tout comme notre dimension humaine et notre proximité avec notre clientèle.



INFOS : 2900 avenue Julien Panhot, 66000 PERPIGNAN
Tél. : 04-68-56-95-90

Optic 2000 Millet Opticien,
une vision professionnelle du métier.

Avec trois boutiques d'optique à Carcassonne, l'entreprise familiale de Jean-Michel Millet est leader sur le secteur. Millet Opticien est présent en centre-ville en nom propre et sous la bannière Optic 2000 dans les zones commerciales. Marques de créateurs et de couturiers, vous trouverez un très large choix de montures à votre goût et adaptées à votre morphologie. Opticien partenaire d'Essilor, verrier français et leader mondial, Jean-Michel Millet est spécialiste en verres progressifs.



INFOS : 52, rue Barbès, 11000 CARCASSONNE
Tél. : 04-68-11-45-65 - www.opticien-carcassonne.fr
INFOS : ZA Salvaza - 2, rue Chaptal,
11000 CARCASSONNE - Tél. : 04-68-72-62-05
www.optic2000.com
INFOS : Centre Géant Cité 2 - 2, avenue du Souvenir Français,
11000 CARCASSONNE. - Tél. : 04-68-72-01-00

Amazone Consulting,
proximité et efficacité pour votre patrimoine.

Produits d'investissement immobilier, placements financiers, solutions « sur-mesure » pour démarrer dans la vie, pérenniser son patrimoine ou transmettre à ses proches... Tels sont les nombreux champs d'intervention du cabinet de Gestion de Patrimoine indépendant, créé en 2006 par Florence-Anne Paillon, sur la base des indispensables valeurs humaines que sont la proximité, la disponibilité, la réactivité et, au final, l'efficacité à répondre à chaque situation. Amazone Consulting et son équipe d'experts proposent une écoute attentive, prodiguent de précieux conseils en matière juridique, fiscale, successorale et financière et mettent en œuvre leur concrétisation. Vous l'aurez compris, le client, sa situation et ses attentes patrimoniales sont au cœur de la stratégie de l'entreprise qui s'appuie sur une solide synergie avec ses partenaires spécialisés.

INFOS : 39, avenue Parmentier, RDC Droit, 31200 TOULOUSE
Tél. : 05-61-22-10-13 - www.amazone-consulting.com

l'express

SANTÉ ANIMALE

Clinique vétérinaire de Lassale,
de l'expérience et des convictions.

Située à Mauvezin, commune gersoise proche de la région toulousaine, la clinique vétérinaire de Lassale offre depuis trois ans des soins de qualité, avec le souci permanent d'une relation de proximité et de confiance.

Disposant de locaux neufs, spacieux, constitués de divers espaces dédiés, permettant un stationnement facile, l'entreprise compte un seul vétérinaire, Marc Sémirot, secondé par un auxiliaire passionné et une stagiaire vétérinaire en cours d'intégration. La clinique offre les services classiques, auxquels s'ajoute une spécialité équine.



Une offre de services complets et une spécialité

La clinique prend en charge l'essentiel des soins courants : actes de prévention (vaccinations et dépistages), consultations de médecine générale, interventions de chirurgie générale sont assurés



dans des locaux adaptés et équipés, comprenant des salles de consultation, une salle de chirurgie, une salle d'imagerie, une salle de préparation. Nos compagnons disposent en outre d'un chenil spacieux pour leur séjour d'hospitalisation.

Cette assistance ne s'arrête pas à nos petits compagnons, mais concerne aussi les chevaux, qui peuvent en effet intégrer la clinique pour des soins courants, des interventions de chirurgie de base, mais aussi et surtout pour tous les problèmes de reproduction, de l'insémination à la mise bas si besoin ; tous les soins de néonatalogie sont aussi assurés. La clinique dispose de deux grandes salles pour la consultation-insémination et pour la chirurgie, avec box de réveil, ainsi que d'un grand hangar, avec des box de passage et une salle de prélèvements pour les étalons. Le docteur Marc Sémirot, passionné d'élevage, détient une belle réputation depuis une trentaine d'années dans le domaine de la reproduction et du transfert d'embryons. Le vétérinaire se déplace bien sûr le cas échéant sur les centres d'entraînement ou les structures d'élevage de toute taille. La clinique est située dans une zone rurale, et cette spécificité est largement



prise en compte. Toutes les espèces peuvent être accueillies dans ses locaux diversifiés et adaptés. La disponibilité est la règle de base de la structure pour le vétérinaire comme pour le personnel. Ici, pas de rayon alimentation ni de boutique à accessoires : la primauté est donnée aux soins proprement dits.

La philosophie de la clinique :
la confiance et la relation

« Le soin dispensé aux animaux est primordial. Le reste est annexe. Je suis là pour poser un diagnostic, et mettre en place les soins en conséquence, le plus exactement possible. C'est uniquement sur cette base que la confiance s'établira de façon durable avec le client. » Pour le docteur Sémirot, le dialogue de proximité, la clarté des engagements et la disponibilité des professionnels participent au climat de confiance indispensable. « La logique comptable ne peut pas prévaloir quand on gère du sensible », clame ce praticien convaincu.

INFOS : ZA Lassale, route d'Auch,
32120 MAUVEZIN
Tél. : 09-53-96-82-99

l'express