

Le magazine d'infos des + de 50 ans

seniors

Région

Édition Provence-Alpes-Côte d'Azur-Corse

N°20 - Juillet/Août/Septembre 2015

Santé

**La gonarthrose,
ou l'arthrose
du genou**



**L'invité:
Stéphane Plaza**

Droits

**Les règles de
l'indemnisation
chômage pour
les seniors**



**Découverte
Cassis, un village
d'exception**

**Agenda des manifestations
dans la région**

www.seniorsregion.fr

Cassis, un village d'exception

Qui n'a jamais vu ou entendu parler du fameux port de Cassis, de ses terrasses de café, et de son ambiance chaleureuse à toutes heures ?

Coloré, vivant, il s'anime chaque jour à l'arrivée des pêcheurs... Et si l'été, les consommateurs recherchent plutôt l'ombre bienfaisante des pergolas ou des platanes, l'hiver, ils apprécieront de pouvoir se réchauffer quelques instants, aux doux rayons du soleil... Ses "pointus", indémodables bateaux de pêcheurs, jouent un rôle non négligeable dans les valeurs de charme qui lui sont si souvent attribuées. Le Cap Canaille, les collines et la mer constituent le décor d'une scène immense dont le parterre serait le port ! Suivez le guide...

Quelques repères historiques

Cassis est cité sur les itinéraires antiques sous le nom "Carsicis Portus / Cassitis". Ce port romain semble avoir disparu dans la seconde moitié du VI^{ème} siècle de notre ère. Ce n'est qu'en 1214 que le nom réapparaît. Les habitants sont alors regroupés autour du château. Fief de la famille des Baux au Moyen-âge, paroisse détachée de Roquefort depuis 1443, cette dernière est cédée au XV^{ème} siècle aux évêques de Marseille. Port prospère au XVII^{ème} siècle (3000 habitants), il périclète par la suite : 2092 habitants en 1765, 2080 en 1851. Dans la ville, on repère quelques maisons des XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles (portes, fenêtres). La Chapelle Notre-Dame de l'Espérance est de 1700. L'Église Saint-Michel, construite en 1860, reprend une église du XVII^{ème} siècle.

Au XIX^{ème} siècle, les carrières se sont multipliées (pierre de Cassis), le vignoble s'est étendu, le tourisme s'est développé grâce à l'arrivée du train.

Un paysage exceptionnel

Blotti entre le massif des Calanques et le Cap Canaille - la plus haute falaise maritime d'Europe - le village traditionnel de Cassis et son port de pêche figurent au creux d'une cuvette naturelle d'environ 5 km de diamètre, au cœur du Parc national des Calanques. Le site de Cassis est remarquable par sa topographie. Les accès routiers se font tous depuis les hauteurs d'où l'on a des vues plongeantes et panoramiques : des montagnes en bord de mer enserrent un golfe où se niche une petite cité, un vignoble à flanc de coteau apportant une touche de végétation claire au milieu des pinèdes au vert sombre, des villas et de leurs jardins arborés. Cette unité paysagère, sous une apparente homogénéité, est due à la présence du relief coloré (ocre ou blanc) partout émergeant, au plan d'eau marin (rupture importante verticalité-horizontale), à la présence d'une activité viticole "cimentant" l'espace, à l'importance paysagère des pinèdes et des jardins et à une zone urbaine bien délimitée.

Les sites naturels à ne pas manquer

Les calanques

Massif rocheux escarpé long de 20 km entre Marseille et Cassis, les calanques sont un espace naturel exceptionnel. Leur formation, principalement due à l'érosion hydrique

sur la roche majoritairement calcaire, rappelle celle des fjords Norvégiens ou des abers Bretons. Notons que seule celle de Port-Miou se trouve sur la commune de Cassis, les 13 autres étant Marseillaises. Le langage courant parle cependant des "Calanques de Cassis", qui en est la porte d'entrée privilégiée...



Depuis le mois d'avril 2012, le massif des Calanques est classé Parc National. Il est le 1^{er} Parc national à la fois terrestre, maritime et périurbain d'Europe, et regroupe les villes de Marseille, Cassis et La Ciotat en coeur de Parc.

Avec une surface essentiellement maritime (90% sur une superficie totale de 158 100 ha), ses principales missions sont de protéger durablement le patrimoine naturel, paysager et culturel remarquable de ce territoire, et d'informer et sensibiliser les usagers sur ses richesses et ses fragilités.

Le Cap Canaille et la Route des Crêtes

Sur une courte portion de littoral entre Cassis et La Ciotat, la montagne de Canaille surplombe la mer en d'impressionnantes falaises, les plus hautes d'Europe : 362 mètres au cap Canaille, 399 mètres à la Grande Tête.

Le littoral et les plages

Fidèle à son passé, la ville a su préserver son aspect traditionnel et authentique tout en s'ouvrant aux visiteurs. Inutile donc de chercher de grandes plages de sables fins, le littoral reste sauvage et la mer... limpide. La beauté naturelle et le patrimoine de chaque site sont ainsi préservés pour laisser aux visiteurs ce si doux souvenir d'une nature sauvage et enchantée. Essayez, vous verrez.

La côte se découpe en criques secrètes et vastes espaces naturels, où il fait bon s'arrêter, pour se laisser imprégner par cette atmosphère particulière, propre à ces lieux préservés et un peu hors du temps. Respirer et se laisser envoûter par l'odeur des pins, de la roche ensoleillée ou de l'eau de mer, bercé par les cigales... Des lieux où poser une serviette de plage, ou un plaid, et déguster les produits du marché achetés le matin même... Les joies simples d'un pique nique, presque improvisé...

Le vignoble cassidain

Le Vignoble de Cassis figure parmi les toutes premières appellations d'origine contrôlée en 1936 (avec Sauternes et Châteauneuf-du-Pape). Il est planté, le fait est remarquable, exclusivement sur la commune de Cassis, à l'abri du Cap Canaille, la plus haute falaise maritime de France, plongeant d'une hauteur de 400 mètres dans les flots de la Méditerranée.

La présence de viticulteurs opiniâtres et passionnés, qui n'ont pas cédé au chant des sirènes de l'urbanisation, a maintenu le vignoble sur des secteurs relativement importants. Dans son dernier POS, la commune a étendu la zone du vignoble de 178 à 210 hectares pour 3 raisons : le vignoble participe directement à la qualité paysagère, il a un réel poids économique et il joue un rôle important dans la protection contre les incendies.



Photo © D. Cassis

L'histoire du vignoble est étroitement liée à l'histoire de la région... Au commencement, en 600 avant Jésus Christ, ce sont les Grecs qui introduisent la culture de la vigne et apportent leurs techniques de vinification, en Provence.

Pendant les 3 siècles suivants, marqués par la paix et la prospérité, le vignoble vit un véritable âge d'or. Puis, il est complètement abandonné lors des invasions barbares, qui obligent les populations à se réfugier sur les hauteurs, délaissant les cultures. Il renaît au XVIII^{ème} siècle avec l'essor du commerce maritime.

En 1865 viendront les heures les plus sombres. Le phylloxera ravage entièrement le vignoble provençal. L'épidémie sera éradiquée grâce notamment à l'apport de greffes des États-Unis. Les viticulteurs Cassidains s'engagent avec Châteauneuf-du-Pape, Sauternes et Arbois pour créer un label de qualité : l'Appellation d'Origine Contrôlée, qu'ils obtiendront dès 1936.

Vins de Cassis et accords gourmands

Le vin s'associe à tous les moments de partage et de convivialité. Les vins de Cassis symbolisent un art de vivre. Ils se dégustent depuis l'heure de l'apéritif jusqu'à la table, accompagnant merveilleusement toutes les cuisines du Sud...

Les Blancs aux reflets d'or vert, sont gourmands, généreux, avec des arômes d'agrumes, de fleurs blanches, d'amandes ou de miel. Ce sont des vins gras et équilibrés. La proximité de la mer leur confère un caractère iodé, une vivacité à peine salée. Outre les fameuses bouillabaisse, anchoïades et aiolis, loups grillés au fenouil, dorades en croûte de sel, le vin blanc de Cassis, "né d'un vignoble marin", accompagne merveilleusement les coquillages. C'est un vin qui harmonise aussi les cuisines ailées, safranées, exotiques au goût relevé. Il se déguste entre 8 et 10°C. Le prix d'une bouteille de vin Blanc de Cassis se situe autour de 11 /12 €.

Les Rosés ont une robe légèrement saumonée, un nez délicat de cerise, de fraise. Ils se servent sur les viandes blanches, des plats tels que les terrines de légumes, de poissons, les ratatouilles. C'est le compagnon idéal des barbecues.



Les Rouges, corsés, bien charpentés, au nez de framboise, développent en vieillissant des arômes de cuir. Ils s'accordent avec les viandes en sauce, les petits gibiers, les fromages de caractère.

Frédéric Mistral écrivait dans son poème "Calendal", à propos du vin de Cassis : "L'abeille n'a pas de miel plus doux, il brille comme un limpide diamant, sent le romarin, la bruyère et le myrte, qui couvre nos collines...".

La cuisine provençale

La cuisine Provençale est une cuisine colorée, aromatique et traditionnelle. Elle est basée sur la fraîcheur et la qualité des matières premières. Elle met à l'honneur les produits d'une terre riche et d'une mer poissonneuse... Chaque plat se regarde, se sent, se goûte, puis se déguste... C'est une cuisine ensoleillée et chaleureuse...

La cuisine méridionale fait la part belle aux fruits et légumes gorgés de soleil, qui nous enchantent sur les étals des marchés de plein air : fraises, pêches, melons, figues, tomates, courgettes, poivrons, aubergines, artichauts violets... Mariés avec art, ils se transforment dans nos assiettes en de succulents mets à l'accent bien de chez nous...

Les produits du terroir mûris au soleil, cueillis à maturité sont pleins de saveurs...

Et si on leur ajoute quelques-uns de ces merveilleux aromates dont nous avons le secret : C'est magique...

Dans le Midi, les plats se jouent des parfums de nos douces collines et des senteurs de la garrigue : thym, romarin, myrte et même lavande... Ils sont sobrement accommodés d'un filet d'huile d'olive, d'une pointe d'ail, d'un peu de basilic ou de graines d'anis... Il s'agit toujours de mélanges subtils, parfois audacieux, pour révéler la richesse et la délicatesse des goûts, sans jamais masquer le produit.

Peu de plats compliqués, il s'agit surtout d'une cuisine familiale et généreuse, mettant à l'honneur les légumes du midi en toute simplicité comme dans l'aïoli, l'anchoïade... ces assortiments de légumes, crus pour la plupart, servis avec un accompagnement typique : aillé ou à base d'anchois. Des plats longuement mijotés comme la daube, "mitonnés" comme l'on aime à dire par ici. Des gratins de fruits ou de légumes les fameux tians, du nom du plat dans lequel ils sont réalisés, des petits farcis, des soupes, telle la soupe au pistou, les soupes de poissons...

Des recettes à découvrir dans les excellents restaurants de Cassis !

Les marchés

Parce que la bonne cuisine ce sont de bons produits, retrouvez de nombreux marchés tels que :

Le Marché paysan, marché réservé exclusivement aux producteurs, éleveurs régionaux, qui proposent fruits et légumes, oeufs, plantes aromatiques et médicinales (safran, spiruline...) miel, pains, fromages de chèvres et brousses... : tous les samedis matins, de 8h à 13h, Place Clémenceau (au coeur du village).

Le marché provençal traditionnel : les mercredis et vendredis matins, place Baragnon et alentours.

Le petit marché aux poissons : chaque matin, Quai des Baux.



A ne pas manquer

Le Centre Ancien

Un coeur historique superbe, régulièrement restauré... Ce sont ainsi 22 rues et ruelles qui ont été entièrement repavées en 2012. Le village s'étire le long du port et s'ordonne autour de la rue Victor Hugo et de places ombragées. Ruelles, venelles, volées d'escaliers, quelques beaux édifices et fontaines, c'est toute l'histoire de Cassis qui ressort quand on s'y promène...

Le Château (ou Castrum de Carsisis)

Il aurait été édifié au Moyen Âge et appartenait à la famille des Baux en 1381. Un rempart rectiligne à tours carrées délimite la surface d'une cité fortifiée de 4850 m². Il domine la ville, "posé" au-dessus d'une falaise de marnes bleues du Crétacé, site géologique très intéressant. C'est aujourd'hui une demeure privée (quelques visites sont proposées en hiver, sur réservation préalable), qui accueille des chambres d'hôtes de luxe.

L'Hôtel de Ville, Place Baragnon

Superbe hôtel particulier du XVIII^{ème} siècle (vers 1625) que fit édifier Désiré de Moustiers, ancien consul de Marseille. Cour caladée (pavée de galets), escalier grand siècle, salon d'honneur avec cheminée d'époque, vestiges médiévaux en sous-sol, visibles sous des dalles de verre à l'accueil.

La "Maison de Cassis", Place Baragnon

Ancien presbytère du début du XVIII^{ème} siècle, elle abrite le Musée municipal Méditerranéen des Arts et Traditions Populaires.

L'Ancien Hôtel de Ville, Rue Séverin Icard

Datant du XVIII^{ème} siècle, il abrite depuis octobre 2003 la Maison des Associations. On pourra y admirer l'escalier monumental classé.

La Maison des Mascarons, 5, rue Thiers

Typique des demeures du XVIII^{ème} siècle, elle obéit à la règle de trois (trois étages, trois fenêtres). Imposte en fer forgé.

Le Chemin des Oratoires

Ils sont au nombre de neuf, encore visibles de nos jours.

L'Église, Place Saint-Michel

C'est en fait la troisième église de Cassis... Bâtie entre 1859 et 1867, elle fut consacrée à Notre Dame de l'Assomption, Saint-Roch et Saint-Michel. Elle est de style néo-roman à trois nefs, en grande partie en pierre de Cassis.

La Statue de Calendal, au bout du Quai des Moulins, près du phare

Calendal, petit pêcheur d'anchois cassidain et héros du poème éponyme de Frédéric Mistral, est à l'honneur depuis la réédification de sa statue en pierre de Cassis en 2000. Une oeuvre sculptée par Jean-Loup Bouvier, d'après la maquette de Cornu de 1930.

Prud'homme ou Tribunal de Pêche, Quai Barthélemy

Obtenu de haute lutte en 1791 contre la tutelle marseillaise. La niche grillagée, en façade, protège une statue de Saint-Pierre portée en procession lors de la traditionnelle fête des pêcheurs et de la mer, fin juin-début juillet.

La Fontaine du XVIII^{ème} siècle, Place de la République

À l'emplacement d'une ancienne fontaine royale, à l'origine du fameux dicton de Frédéric Mistral, "Qu'a vist Paris, se noun a vist Cassis, a ren vist", "Qui a vu Paris, s'il n'a vu Cassis, n'a rien vu".

La Villa Ariane, Avenue Emmanuel Agostini

Élégante demeure d'une ancienne famille vigneronne, du XIX^{ème} siècle. Jardin de style grec avec amphithéâtre et bassin aux nénuphars. Elle abrite la ravissante bibliothèque de la Ville qui dispose d'un intéressant fonds d'ouvrages régionaux.

Sources et copyright textes : Office de Tourisme de Cassis, Quai des Moulins, 13260 Cassis - Tel : +33 (0) 892 39 01 03 (0,34 € TTC / min) - www.ot-cassis.com