

30330344

Date du jugement : 12 septembre 2022.
SOCIÉTÉ À RESPONSABILITÉ LIMITÉE
LBA RENOVATION, 80 avenue Louis Di-
 dier 33500 Libourne. RCS Libourne 800
 787 749. Activité : Peinture Revêtements
 de sols plâtrerie. Jugement prononçant la
 liquidation judiciaire simplifiée désignant
 liquidateur Selarl Ekip', prise en la per-
 sonne de Maître Romain Rabusseau 6-7
 boulevard Aristide Briand 33500 Libourne.

28-01330334

B.E.B
 SAS au capital de 1 000€
 118 AVENUE DE LA COTE D'ARGENT
 33380 SAINT CLOTILDE
 N° SIREN 893 608 166
 RCS BORDEAUX

Aux termes d'une délibération en date
 du 15 septembre 2022, l'Assemblée Gé-
 nérale a décidé la dissolution anticipée de
 la SAS B.E.B à compter du 15 septembre
 2022 et sa mise en liquidation amiable en
 application des dispositions statutaires.

Son liquidateur est Monsieur Sylvain
 PEREZ, associé et Président, demeurant
 au 38, rue du Pré du Mic Pavillon 33980
 AUDENGE.

Il est conféré au liquidateur les pouvoirs
 les plus étendus pour les opérations de
 liquidation et notamment réaliser l'actif et
 acquitter le passif.

Le siège de la liquidation est fixé au
 38, rue du Pré du Mic Pavillon 33980
 AUDENGE, qui sera le lieu d'envoi et de
 réception de la correspondance et celui de
 la notification des actes et documents
 concernant la liquidation.

Les actes et pièces relatifs à la liquida-
 tion seront déposés au greffe du tribunal
 de commerce de BORDEAUX.

**Pour avis et mention
 Le liquidateur**

DISSOLUTIONS

28-01330022

SCI DE L'ARTOLI, SCI au capital de
 1000€. Siège social: 67 bis route de tar-
 gon 33550 Paillat. 451 467 823 RCS
 BORDEAUX. Le 25/07/2022, les associés
 ont décidé la dissolution anticipée de la
 société, nommé liquidateur M. Patrick
 DESGOUILLES, CRABITAN 33410 SAINTE
 CROIX DU MONT, et fixé le siège de li-
 quidation et l'adresse de correspondance
 à l'adresse du liquidateur tel que désigné
 ci-avant. Modification au RCS de BOR-
 DEAUX.

28-01330439

AJS FORETS

SARL au capital de 1000 €
 258 ROUTE DE TABARTON
 33125 LE TUZAN
 850663337 RCS Bordeaux

Par décision de l'Assemblée Générale
 Extraordinaire en date du 31/12/2021 il a
 été décidé la dissolution anticipée de la
 société et sa mise en liquidation amiable
 à compter du 31/12/2021, nommé en quali-
 té de liquidateur Mr BARES ARNAUD, 258
 ROUTE DE TABARTON, 33125 LE TUZAN
 et fixé le siège de liquidation et l'adresse
 de correspondance au siège de la société.

Mention en sera faite au RCS de Bor-
 deaux

Pour avis

28-01330276

**AQUITAINE PATRIMOINE
 ASSURANCES COURTAGES**

S.A.R.L. au capital de 7622,45 €uros
 43 avenue de la Libération
 33138 LANTON
 419 169 115 RCS BORDEAUX

L'assemblée générale extraordinaire ré-
 union le 30 juin 2022 a décidé de dissoudre
 la société par anticipation à compter du
 30 juin 2022.

Elle a nommé en qualité de liquida-
 teur Monsieur Franck ARRIVE demeurant
 43 avenue de la Libération à LANTON
 (33138), et fixé le siège de la liquidation à
 l'adresse du siège social.

ANNONCES ADMINISTRATIVES

9330009

AVIS D'ENQUÊTE PUBLIQUE

Les Riverains de Pyla/Mer

Modifications des statuts de l'association syndicale autorisée

Par arrêté du 10 août 2022 une enquête publique est prescrite sur la demande for-
 mulée par l'Association Syndicale Autorisée (ASA) des « Riverains de Pyla/ Mer » en
 vue de modifier les statuts de l'association.

Pendant l'enquête qui se déroulera du **19 septembre 2022 au 20 octobre 2022 in-
 clus**, le dossier sera déposé à la Sous-Préfecture d'Arcachon où le public pourra en
 prendre connaissance et formuler ses observations sur un registre ouvert à cet effet,
 aux jours et heures habituels d'ouverture.

Le dossier sera également consultable sur le site internet de la Préfecture de la Gi-
 ronde : www.gironde.gouv.fr, rubrique « publications légales » « enquêtes publiques ».
 Des informations complémentaires concernant le projet peuvent être sollicités auprès
 du responsable de projet.

Le public pourra adresser ses observations :
 - par correspondance à l'attention du commissaire enquêteur, à la Sous-Préfecture
 d'Arcachon.

- par mail à l'attention du commissaire-enquêteur à l'adresse suivante :
sp-arcachon-enqueteublique@gironde.gouv.fr. Ces observations seront consul-
 tables sur le site internet de la Préfecture pendant la durée de l'enquête.
 Le commissaire-enquêteur, Monsieur Pierre PECHAMBERT, Colonel de l'armée de
 terre en retraite, sera présent à la Sous-Préfecture d'Arcachon :

- le lundi 19 septembre 2022 de 09 h à 11 h
- le mardi 27 septembre 2022 de 10 h à 12 h
- le mardi 4 octobre 2022 de 09 h à 11 h
- le jeudi 13 octobre 2022 de 10 h à 12 h
- le vendredi 20 octobre 2022 de 10 h à 12 h (heure de clôture de l'enquête)

Pendant toute la durée de l'enquête, un accès gratuit au dossier est ouvert au public
 sur le poste informatique situé dans le hall de la Sous-Préfecture d'Arcachon - 55
 Boulevard du Général Leclerc- BP 80150 - 33311 ARCACHON CEDEX aux jours et
 heures ouvrés d'accueil du public. (de 8h45 à 12h15 le lundi, mardi, jeudi et ven-
 dredi).

A la fin de l'enquête, le rapport et les conclusions du commissaire-enquêteur seront
 consultables pendant un an, à la mairie de La Teste de Buch, à la Sous-Préfecture
 d'Arcachon et sur le site internet de la préfecture :

www.gironde.gouv.fr/Publications/Publications-Légales.
 La Préfète de la Gironde est compétente pour statuer sur l'autorisation sollicitée, soit
 par un arrêté d'autorisation assortie de prescriptions à respecter, ou par un arrêté de
 refus.

9330459

**AVIS DE LA COMMISSION DEPARTEMENTALE
 D'AMENAGEMENT MAZERES**

La Commission Départementale d'Aménagement Commercial de la Gironde du
 14/09/2022 a autorisé par avis du 20/09/2022 à la SCI MAZERES dont le siège social

Destination Santé

**Comment soulager les
 crampes musculaires ?**



shutterstock

Lorsqu'un exercice mus-
 culaire est trop intense, qu'il
 se prolonge ou que vous êtes
 mal préparé, une contraction
 musculaire involontaire peut
 survenir. C'est la crampe. Très
 douloureuses, les crampes
 musculaires sont heureuse-
 ment transitoires.

Lorsqu'elles surviennent
 par temps frais, ces douleurs
 reflètent généralement une
 mauvaise condition physique.

Mais lorsqu'elles se mani-
 festent par fortes chaleurs,
 ce phénomène est souvent
 est due à un manque d'hy-
 dratation. La déshydratation
 va non seulement augmenter
 « l'excitabilité » musculaire,
 mais aussi les déséquilibres
 ioniques (sodium, magné-
 sium, potassium...) de l'orga-
 nisme.

**Comment prévenir la dou-
 leur ?**

- Cessez immédiate-
 ment votre activité ;
- Étirez et massez le
 muscle atteint par la crampe ;
- Et réhydratez-vous
 en buvant de l'eau abondam-
 ment.

Pour prévenir tout risque de
 crampe, l'idéal reste encore
 de boire suffisamment avant,
 pendant et après l'exercice.
 De l'eau certes, mais aussi
 des boissons « pour le sport »
 qui apportent en plus des sels
 minéraux et des glucides.

**Bien manger,
 bien vivre**

**Les bonnes raisons de
 manger du pain !**

Encore aujourd'hui, le pain
 est l'un des aliments les plus
 consommés dans l'Hexagone.
 On compte 35 000 boulange-
 ries sur le territoire soit autant
 que de communes !

des vitamines du groupe B
 essentielles pour nos glo-
 bules rouges, phosphore,
 potassium et zinc. » Notre
 spécialiste tient également
 à tordre le cou à une idée
 reçue bien ancrée. « Non, le
 pain ne fait pas grossir, ce
 n'est pas un aliment gras.
 Ses lipides appartiennent aux
 graisses polyinsaturées qui
 sont excellentes pour notre
 santé. Et petite astuce, plus
 votre pain sera complet, plus
 l'index glycémique sera lent,
 plus la satiété sera durable,
 éloignant de fait l'envie de
 grignoter. »

Le pain sait aussi mettre
 nos sens en éveil. Pour
 Pierre-Tristan Fleury, direc-
 teur du Laboratoire National
 de la Boulangerie Pâtisserie,
 « chacun d'entre nous a le
 souvenir de l'odeur du pain,
 à l'approche d'une boulan-
 gerie. A tel point qu'elle va
 nous guider jusqu'à l'intérieur
 où la vue sera stimulée par
 des couleurs très chaudes.
 Puis viendra le toucher, avec
 un sentiment très agréable
 en effleurant le croustillant,
 le craquant et en devinant le
 moelleux. Place désormais
 aux sons dès lors que l'on va
 s'attaquer au croûton. Et fina-
 lement le goût du pain arrive-
 ra en dernier, avec des notes
 de noisette, de caramel ou
 avec des saveurs plus acide-
 lées en fonction de la variété
 du pain. Et tout cela repré-
 sente un magnifique voyage
 des 5 sens. »

La grande diversité de
 pains permet de satisfaire
 tous les consommateurs.
 Votre boulanger vous propo-
 sera des pains fabriqués à
 partir de farines de différentes
 céréales et aussi de diffé-
 rents types de farines de blé :
 T45 à T150. Le « T » signifie
 « Type », il précise le taux de
 son contenu dans une farine :
 plus le nombre qui suit le T
 est élevé, plus la farine est
 complète. Des baguettes tra-
 dition, aux graines, des pains
 de campagne, au seigle, au
 levain... Autant de proposi-
 tions qui soulignent toute la
 richesse de l'univers céréalière.