

Le spécial

97133

L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH
n°442 - Septembre 2017

PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE

SANTÉ

NUTRITION

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

BEAUTÉ

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS



FORM  FITNESS
ST BARTH

Attaquez sportivement la rentrée

Lurin - Tél. : 05 90 27 51 23 - stephanie@formfitness-stbarth.com
formfitness st barth @ - www.formfitness-stbarth.com



10 MOIS =
550€*

avec un mois de report vacances + un bilan Inbody offert
 Paiement possible en 4 fois par CB • 20€ de frais de dossier
* offre valable tout le mois de septembre



Du 15 novembre au 1^{er} mai : Lundi / vendredi : 7h00 - 20h00
Samedi : 7h00 - 17h00 - Dimanche : 9h00 - 12h00
Du 2 mai au 15 novembre : Lundi / vendredi : 7h00 - 20h00 - Samedi : 7h00 - 17h00

Parrainez vos proches

Essayez gratuitement nos cours collectifs avec vos amis, famille, ou collègues de travail.

Pour tout parrainage bénéficiez d'un bilan In body offert et suivez un entraînement sur mesure

UN PETIT MOT

Les vacances démarrent pour certains et se terminent pour d'autres... c'est pour cela que l'équipe du 97133 a choisi de vous parler de la rentrée. C'est en effet l'heure pour beaucoup d'enfants de reprendre le chemin de l'école et pour de nombreux adultes de retourner au bureau. Dans ce numéro spécial, vous trouverez ainsi toutes les informations et astuces essentielles pour démarrer l'année scolaire du bon pied ! Beauté, conseils

nutritionnels, rythme and much more. Vous ne savez pas encore dans quelle activité vous lancer ? Pas de panique, la liste des associations sportives et culturelles est dans ce numéro ! Où va-t-on aller déjeuner ce midi ? Nous avons pensé à tout en vous préparant une sélection des restaurants ouverts en septembre.

Toute l'équipe du 97133 vous souhaite une belle rentrée et une bonne lecture !



Le 97133 est un hebdomadaire gratuit édité par Titeditions sas au capital de 10 000€. RCS Basse Terre 525 357 125. BP 191, 97133 Saint Barthélemy. Dépôt légal à parution. ISSN 2496-0241. Directrice de la Publication : C. Richer • claire@titeditions.fr • 2500 ex Publicité / Commercialisation : Caroline • caroline@titeditions.fr • 06 90 60 54 45 Maquette : Charlotte • charlotte@titeditions.fr Ne pas jeter sur la voie publique. Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite. L'éditeur décline toute responsabilité sur les annonces publiées.

Santé

Adopter le bon rythme pour la rentrée **03**

Nutrition

Les bienfaits du petit-déjeuner **04**

Le goûter **05**

Recettes **06**

Fruits et légumes frais **07**

Dossier

Sécurité routière **08**

Beauté des cheveux **09**

Le sommeil **10**

Phobie scolaire **12**

Pratique

L'annuaire des associations **14**

On fait quoi en septembre ? Sélection de restaurants **15**

Les Mouettes
SOUVENIRS - BIJOUX
T-SHIRTS - CASQUETTES...

Lorient - 05 90 27 77 91
Ouvert tout le mois de septembre
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h30 à 17h
Samedi de 9h à 12h
f Les Mouettes - St Barth

Adopter le bon rythme pour la rentrée

Les grasses matinées, les repas pris sur le pouce et le décalage horaire causés par les vacances estivales ont eu raison de l'organisation de votre sommeil. A l'approche de la rentrée, il devient urgent de reprendre son rythme avec des réveils à l'aurore, des repas réguliers et un sommeil réparateur pour affronter comme il se doit la reprise des cours et du travail. Voici quelques conseils qui permettront à chacun de se remettre dans le bain et reprendre les bonnes habitudes perdues pendant les vacances.

On se débarrasse du superflu

Avant d'aller faire quelques emplettes, faites du tri ! Mettez de côté tout ce qui vous va encore et le reste...on donne ou on jette ! Si vous avez des enfants mettez-vous d'accord : achetez dans l'immédiat que ce dont vous avez vraiment besoin.

Au dodo

Pendant les vacances, les enfants ont tendance à se coucher et se lever plus tard. Pour ne pas vivre des crises de pleurs les premiers matins d'école parce qu'ils sont fatigués, adaptez leur sommeil quelques jours avant la rentrée. 21h30 au lit !

Tout le monde participe

Pour éviter la pagaille, organisez-vous et assignez des tâches à chacun ! Ainsi, plus personne ne se sentira débordé par cette rentrée. Pour cela, faites un calendrier, et affichez-le dans un endroit central de la maison. Il sera un repère pour chacun pour s'organiser et savoir ce qu'il y a à faire et quand.

On se remet dans le bain

Pour préparer votre enfant lisez-lui des livres sur l'école. Une façon ludique d'aborder tous les sujets, de la nouvelle maitresse, à un nouvel environnement...

Etiquetez pour tout retrouver

Pour éviter de voir s'éparpiller les affaires de vos bouts de choux, retrouver le doudou et le bonnet perdus, étiquetez toutes leurs affaires. Vous rendrez la tâche plus facile à l'enseignant aussi !

On met à jour toutes les infos

Côté santé, veillez à garder à jour le carnet de santé de votre enfant avec tous ses vaccins. Conservez également tous les numéros importants dont vous êtes susceptible d'avoir besoin : médecin traitant, etc...

Le trajet de l'école en toute sécurité

Pour un trajet en toute sécurité, revoyez avec votre enfant les règles de sécurité dans la rue. Révisez les panneaux de signalisation, la bonne façon et les bons endroits pour traverser.

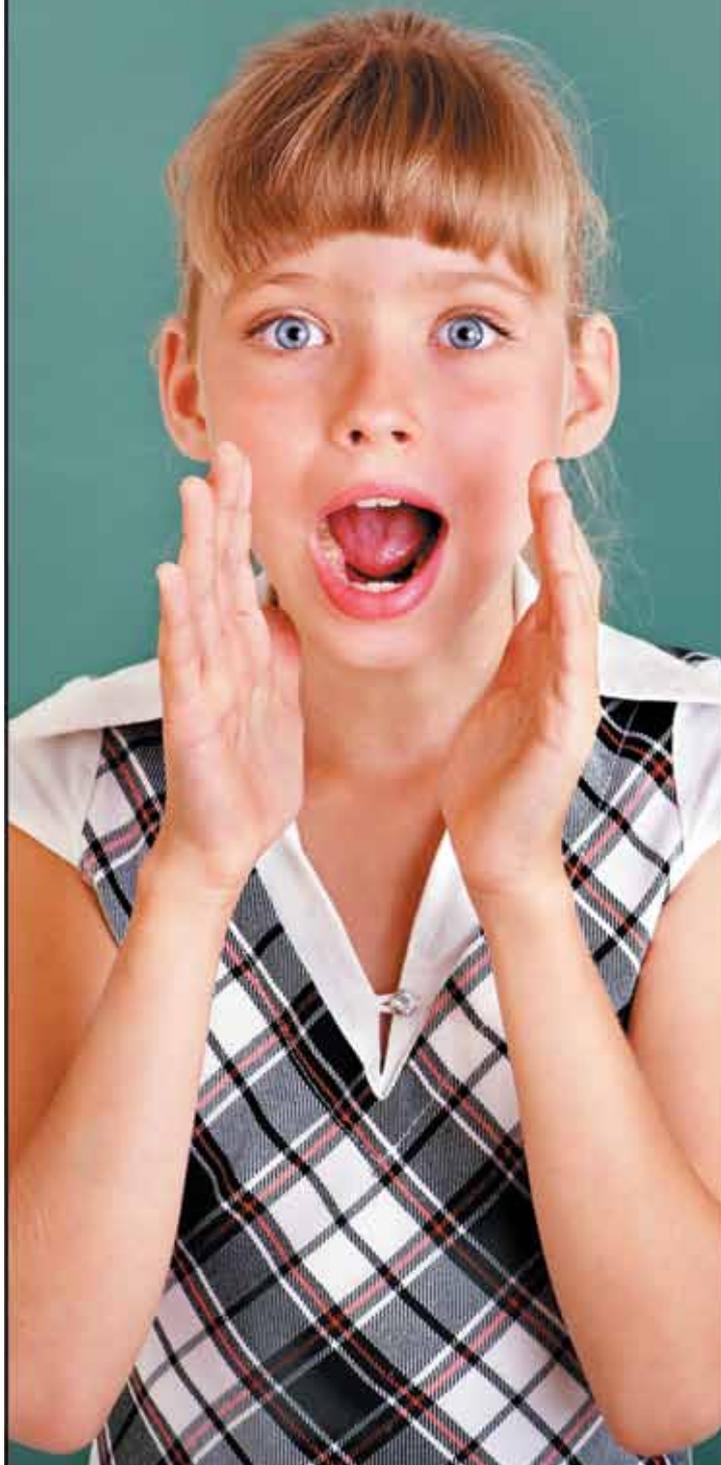
Achetez malin

Pour le premier jour de la rentrée, inutile de se ruiner. Offrez à votre enfant quelques basics et cédez à un coup de cœur.



PSSST !
NOUS SOMMES
OUVERTS EN
SEPTEMBRE !

LUNDI AU SAMEDI
9H30 - 12H30 ET 15H - 18H



Fabienne Miot

SAINT-BARTH

Rue de la République Gustavia - 05 90 27 73 13
www.fabiennemiot.com

Instagram Facebook Pinterest fabiennemiotcreation

Les bienfaits du petit déjeuner.

Pourquoi faire ?

Dans notre vie moderne, nous sommes nombreux à ne pas voir l'utilité du petit-déjeuner. Par manque de temps ou par manque d'appétit, ce premier repas est généralement sauté ou incomplet ce qui ne permet pas d'installer une alimentation équilibrée avec les différents repas de la journée.

Le petit-déjeuner est pourtant un repas clé de la journée et ce pour diverses raisons : il permet de rompre le jeûne nocturne tout en fournissant de l'énergie pour les différentes activités matinales à venir. Cette énergie apportée permet un maintien⁽¹⁾. Des études scientifiques ont démontré que la prise d'un petit-déjeuner permet un meilleur maintien de la mémoire de la concentration, de la vigilance et de l'attention.

Au-delà de l'entretien des fonctions cognitives, le petit-déjeuner permet également de maintenir un poids corporel stable en limitant les grignotages souvent très riches en sucres et graisses (barres chocolatées et autres friandises de distributeurs). De plus, il permet une répartition de l'alimentation, en évitant les sensations de faim avec un échelonnement des apports alimentaires ; ce qui évite d'arriver affamé au déjeuner (donc de consommer plus que ses besoins).

Quoi manger ?

Il est recommandé que le petit-déjeuner comporte au minimum 3 éléments :

- une boisson chaude ou froide pour permettre la réhydratation de l'organisme après le jeûne nocturne

- un produit céréalier (de préférence d'Indice Glycémique moyen à bas) qui apportera de l'énergie sur du long terme et permettra le renouvellement du glycogène (récupération du jeûne nocturne)

- un produit laitier afin d'apporter des protéines pour la satiété et de répartir les apports en calcium. (Pour les curieux, sachez que l'absorption de ce micronutriment - le calcium dépend de la présence de lactose, de la balance calcium/phosphore, et de la vitamine D.)⁽²⁾

Il peut également comporter d'autres éléments comme :

- une portion de fruit qui apportera des sucres à énergie immédiate, des fibres pour une « mise en route » du tube digestif, mais aussi des vitamines (dont C) et minéraux pour couvrir les besoins et assurer une bonne protection cellulaire.

- une portion de VPO (Viande, Poisson, Œuf) qui apportera des protéines pour la satiété ou encore du fer (en cas de besoin particulier par exemple.)

- une source de matières grasses qui apportera des lipides pour les membranes cellulaires et des vitamines liposolubles.

- un élément du groupe des produits sucrés pour fournir de l'énergie immédiate et apporter du plaisir.

Il faut savoir qu'un petit-déjeuner uniquement composé de sucre rapide (le classique bol de lait + céréales raffinées + chocolat en poudre) est responsable du « petit creux de 11h ». L'apport de protéine permet donc de retarder la vidange gastrique et de maintenir la satiété.

Je n'ai toujours pas faim !

Si pour une raison quelconque vous n'arrivez pas à manger au petit-déjeuner, ne culpabilisez pas. Sachez que chaque habitude prend naissance

progressivement en prenant compte de vos habitudes, vos goûts et votre vie. Soyez patient en instaurant de petites collations matinales (une portion de protéine avec produits céréaliers non raffinés) et observez vos sensations. Au-delà de tout conseil nutritionnel, soyez à l'écoute de vous-même.

Guillaume BILLIS

Sources :

(1) : *Les effets du petit-déjeuner sur la mémoire et l'attention* : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27184286

(2) : *L'absorption intestinale du calcium et l'effet de la vitamine D* :

www.chambon.ac-versailles.fr/science/bioch/calcium.htm



Le goûter

Il est 4h, c'est l'heure du goûter. Est-ce une pause nécessaire dans notre alimentation, ou un apport superflu, ou du grignotage ?

Et qui est concerné : est-ce seulement les enfants ou aussi les adultes ?

De quels aliments doit-il être composé ?

Autant de questions que nous nous efforcerons d'éclaircir.

Qui est concerné ?

On pense souvent que le goûter est réservé aux petits. En fait, le repas du goûter peut être pris par tous.

Dans certains cas, il peut même être prescrit : Le goûter prend une place importante dans l'alimentation du bébé, de la personne âgée, de la femme enceinte – qui ont des besoins alimentaires spécifiques et aussi dans certaines pathologies digestives.

Mais évidemment, tout le monde peut consommer un goûter. La seule condition est qu'il ne doit être en aucun cas un apport énergétique supplémentaire (sauf dans certaines pathologies), mais juste un fractionnement de l'alimentation (comme partager son petit déjeuner).

Il est donc important de maîtriser et contrôler son alimentation sur l'ensemble de la journée ; et d'insérer un goûter si nécessaire.

Le goûter est un moyen pour équilibrer ou répartir son alimentation. Il permet donc, selon sa structure et son organisation, de lutter contre le grignotage dans le cadre d'une alimentation équilibrée. En goûtant à 16h, cela nous permet de faire une pause énergie et de tenir jusqu'au repas du soir sans être affamé. Le goûter nous permet de faire un dîner plus

léger, et de faciliter la digestion nocturne. Ceci à condition de choisir les bons aliments.

Quoi ?

Le goûter peut être composé des mêmes éléments que le petit déjeuner – mais dans des proportions moindres, à savoir :

- une boisson
- un produit céréalier
- un produit laitier
- une portion de fruit
- une source de matières grasses
- éventuellement un élément du groupe des produits sucrés.

Il s'agit de choisir ses aliments en diversifiant et variant au maximum ses assiettes au cours de la journée afin d'en augmenter la densité nutritionnelle.

Quand ?

Dans notre société moderne où notre temps peut devenir hypothétique, il faut savoir que le goûter ou l'encas doit être adapté à votre rythme de vie et à vos goûts (sachant que le pire sentiment reste la frustration). Il permet aussi de faire une pause réconfortante, faire un break dans une journée de travail.

Pour finir avec le meilleur conseil de nutrition, soyez à l'écoute de vous-même et de vos besoins.



Guillaume BILLIS

AMC
By Casino

LEUR GOÛTER
PRÉFÉRÉ EST
CHEZ AMC

LES DODDINGUES
By Casino
Mini goûters
ronds
parfum fraise

LES DODDINGUES
By Casino
Mini goûters
ronds
parfum choco

LES DODDINGUES
By Casino
jus de pomme

nutella
FERREIRO

LES DODDINGUES
By Casino
nectar
5 fruits

Fruit Shoot

Fruit Shoot

Fruit Shoot

Fruit Shoot

Suivez-nous sur [f](#) AMC ST BARTH
AMC Gustavia, St Jean, Lorient.

SANDWICHES MINUTES

- Jambon Blanc, Beurre, Cornichons 4 €
- Jambon Cru, Beurre, Cornichons 4 €
- Poulet Rôti : Mayo, Salade, Tomate, Poulet Rôti 5 €
- Bacon : Mayo, Salade, Tomate, Bacon Grillé, Œuf, Emmental 6 €
- Thon : Mayo, Salade, Tomate, Thon, Cive et Thym frais 4 €
- Thon Frais : Guacamole, Salade, Tomate, Thon Frais 6 €
- Morue : Salade, Tomate, Chiquetaille de Morue Maison 6 €
- Végétarien : Pistou Maison, Salade, Tomate, Poivron Mariné, Œufs, Olive 6 €

PANINIS

- Paninis Jambon Blanc : Pistou Maison, Tomate, Jambon Blanc, Mozzarella 5 €

- Paninis Jambon Cru : Pistou Maison, Tomate, Jambon Cru, Mozzarella 6 €
- Paninis Hot Dog : Mayo ou Moutarde ou Ketchup, Saucisse à Hot Dog 5 €
- Paninis Poulet Curry : Tomate, Poulet au Curry 6 €
- Paninis Poulet Rôtis : Tomate, Poulet Rôti, Mozzarella 7 €
- Paninis Chèvre : Tomate, Chèvre, Menthe, Miel, Bacon 6 €
- Paninis Raclette : Tomate, Jambon Blanc, Raclette 6 €
- Paninis Camembert : Camembert, Pomme, Bacon grillé 6 €
- Kebab : Viande Kebab, Salade, Tomate, Sauce Blanche Maison 7 €
- Thaï : Guacamole, Salade, Tomate, Thon Cru Mariné, Wakame, Gingembre 8 €
- Suppléments : Salade/tomate, Emmental, Chèvre Camembert, Mozza, Jambon, Bacon, Œuf... 1 €
- Panini Nutella 4 €
- Panini Nutella / Bananes 5 €

Ouvert 7j/7 - Non Stop de 6h30 à 19h30
Dimanche et jours fériés : 7h-12h30 / 17h-19h30

Le coin gourmand

Pour reprendre de bonnes habitudes avec la rentrée et allier plaisir et moment en famille

Source : *marmiton.org*



Gaspacho

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 9 tomates bien mûres
- 1.5 poivron rouge
- 1.5 poivron vert
- 1.5 concombre
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 tranche de pain de mie
- 2 œufs durs
- basilic frais
- huile d'olive, sel poivre et piment

Couper les tomates, 1 poivron vert et un rouge, 1 concombre, l'oignon et l'ail, passer le tout au mixer. Ajouter le pain de mie, mixer une nouvelle fois. Assaisonner avec sel, poivre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès et de piment (selon les goûts). Laisser reposer au frais au minimum 2 heures. Détailler en petits dés poivrons et concombre restants ainsi que les oignons nouveaux. Ecraser les œufs durs à la fourchette. Parsemer la soupe de basilic ciselé. Disposer les garnitures dans des ramequins et chacun accommodera son gazpacho selon ses goûts.

Déclinaison Pommes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pomme
- 1 concombre
- 1 avocat (bien mûr)
- crème fraîche
- vinaigre balsamique
- citron
- sel
- poivre
- 1 feuille de basilic

Éplucher le concombre, la pomme et l'avocat puis les mixer. Ajouter quelques gouttes de vinaigre balsamique, de citron, saler et poivrer à votre goût. Pour les gourmands, ajouter une cuillère de crème fraîche. Décorer d'une feuille de basilic ou de persil. Servir bien frais !

Le dessert gourmand Mousse au citron légère

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2 g de fromage blanc à 20% de matière grasse (200 g environ)
- 0.5 citron
- 1 oeuf
- 30 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère
- 3 feuilles de gélatine

Presser le jus de citron et râper son zeste. Faire tremper les feuilles de gélatine pour les ramollir, puis les faire fondre à feu très doux dans une casserole avec le jus de citron. Séparer le blanc du jaune d'oeuf et monter le blanc en neige bien ferme. Dans un saladier, battre le jaune d'oeuf avec le sucre. Ajouter le fromage blanc, la crème fraîche, le zeste de citron râpé, puis la gélatine. Bien mélanger.

Enfin, incorporer délicatement les bancs en neige à la préparation. Verser dans de petits ramequins. Mettre au réfrigérateur 6 h avant de servir.



Sur la route

Les bons comportements sur la route

On le sait tous, les routes ici ne sont pas les plus sûres au monde, cependant avec un peu de bonne volonté et de courtoisie, il est possible d'avoir une conduite sûre pour soi et les autres. Petit tour d'horizon des comportements à adopter d'urgence, pour faire que notre joli caillou soit le plus agréable possible.

Le code de la route :
Ca semble basique mais il fait bon de le rappeler : les règles du Code de la route doivent être appliquées en toutes

circonstances.

Il faut comprendre que le Code de la route n'est pas là pour vous faire perdre des points de permis mais pour faire gagner des années de vie.

Concentration :

Restez en permanence concentré sur votre conduite et sur elle seule. On oublie donc de décrocher son téléphone quand il sonne (les trajets ne sont pas longs, vous pouvez attendre 5 voir 10 minutes) et si on se sent fatigué, on s'arrête ou on passe le volant.

Attention

Il convient d'être attentif(ve) à tous les autres usagers de la route et prendre en compte leurs différences. Si vous êtes véhiculé, il convient de se mettre à la place du piéton ou du deux roues et vice-versa. La route étant un espace partagé pour différents usages il est impératif d'apprendre à se mettre à la place de l'autre pour mieux partager la route avec lui.

Sensibiliser

Il ne faut pas hésiter à sensibiliser son entourage à l'importance d'une route plus sûre. Dès que l'occasion se présente, il ne faut pas manquer de rappeler les

consignes basiques telles que la ceinture, le fait de ne pas conduire après avoir bu, ne pas couper les virages ou doubler sans visibilité, respecter les panneaux de signalisation et les limitations de vitesse ou de ne pas téléphoner en conduisant.

Refus

Si votre vie vous semble en danger il ne faut pas hésiter à refuser. Ne pas monter dans un véhicule dont le conducteur a bu par exemple et refuser que celui-ci prenne la route. Si votre conducteur ne respecte pas les limitations de vitesse, demandez à descendre.

Responsabilité

Nous sommes responsables de la sécurité routière. Il faut garder en tête que les accidents sur la route ne sont jamais dus à la fatalité et qu'il n'y a pas de petites infractions, seulement de grandes conséquences.

GSL *Le Spécialiste du pneu*

05 90 27 23 95 - 06 90 64 87 34

**RÉ-OUVERTURE
EN SEPTEMBRE**

POSSIBILITÉ DE COMMANDE
PARTICULIERS &
PROFESSIONNELS

**VENTE - POSE - RÉPARATION
TOUS TYPES DE PNEUS**

**TOUS NOS PRIX
COMPRENNENT
LE MONTAGE ET LA
DÉCHARGE...
ET LE CAFÉ !**

Véhicule de tourisme 58€-78€
(Jimny, Terios...)

Camionnettes, Bus 65€-95€
(pneus renforcés)

Pick up 90€-150€
(profil route ou crampons)

Route de Saline - Lorient

Des cheveux de rêve toute l'année

Soleil, mer, piscine, pollution, mauvais gestes... nos cheveux sont soumis chaque jour à de nombreuses agressions. Voici quelques techniques simples du quotidien que vous pourrez utiliser pour éviter le cheveu paille de la rentrée !

1 - Se brosser les cheveux chaque soir

Brosser nos cheveux chaque soir les débarrassent de la pollution et des résidus venus les ternir et les alourdir pendant la journée. Le brossage permet aussi d'éviter la formation d'épis pendant la nuit. En plus du brossage du soir, prenez le temps de brosser vos cheveux chaque matin. Cela permettra d'aérer la chevelure et de lui donner du volume pour la journée. Pour démêler ses cheveux sans les casser et pour éliminer le maximum de résidus, voici quelques règles de base à respecter : choisissez une brosse à cheveux en poils ou éventuellement en picots plastiques souples, mais évitez le métal. Brossez vos cheveux de l'intérieur, vers la nuque, et démêlez les longueurs des pointes vers la racine. Une fois les cheveux bien démêlés, brossez-les dans tous les sens, tête en haut puis tête en bas, pour aérer le cuir chevelu, et éliminer toutes les traces de poussière et les résidus.

2 - Faire son shampoing, oui mais pas n'importe comment !

Bien faire son shampoing contribue à la réussite d'un beau cheveu ! Avant de passer au shampoing, pensez à bien démêler vos cheveux. Inutile de prendre une grosse dose de shampoing, une noisette dans la paume des mains suffira ! Ne frottez pas le cuir chevelu avec les ongles, mais massez du bout des doigts, en exerçant de légères pressions pour détendre le cuir chevelu. Avant le rinçage, éliminez le maximum de mousse à l'aide de vos mains. Un shampoing est plus difficile à rincer quand il y a trop de mousse. Rincez soigneusement, à l'eau tiède voire froide, en bougeant les cheveux pour aérer la tête.

3 - Hydrater vos cheveux !

Nourrir ses cheveux pour préserver leur vitalité est un geste essentiel. Une à deux



fois par semaine suivant la nature de vos cheveux, pensez à leur apporter un soin en profondeur, pour les hydrater et ainsi conserver toute leur force. En fonction de votre emploi du temps, plusieurs solutions s'offrent à vous. Si vous avez un peu de temps, laissez poser un masque nourrissant après le shampoing une fois par semaine. Si vous n'avez pas le temps de vous attarder sous la douche, préférez les soins quotidiens sans rinçage qui s'appliquent chaque matin comme une crème de jour pour cheveux.

Les huiles sont aussi d'excellents hydratants. Avec un peigne, sur cheveux secs, répartissez quelques gouttes d'huile sur l'ensemble de la chevelure ou juste sur les longueurs et les pointes en fonction de votre cheveu. Laissez ensuite poser quelques minutes ou si vous le pouvez, toute une nuit les cheveux enroulés dans une serviette.

4 - Couper les pointes régulièrement

Pour faire pousser ses cheveux rapidement, le réflexe à adopter est de couper les pointes. Dès qu'elles s'effilochent, faites les couper pour épaissir et booster les cheveux. Ils resteront ainsi beaux et forts.

5 - Un beau cheveu passe aussi par l'alimentation

Consommez des fruits et des légumes, des aliments riches en vitamine B (jambon blanc, céréales, pain complet), des aliments riches en vitamine A (carottes, beurre), des aliments riches en zinc (poissons, fruits de mer, noix, noisettes), des aliments riches en fer (viande, légumes secs).

Sources : marieclaire.com

psychologies.com

lexpress.fr



GUSTAVIA

L'ATELIER
ART & COIFFURE

ST BARTH

AURA BOTANICA
de Kérastase

La 1^{ère} ligne de soins capillaires
avec 98% d'ingrédients d'origine naturelle.

Huile de coco des Îles Samoa et huile d'argan du
Maroc, pressées à la main.

Sans silicone – sans sulfate – sans parabène.

Retrouvez toute la gamme
de shampoings et soins

TIGI

NOUVELLE COLLECTION
ANTONY MORATO

L'atelier Art et coiffure
Coiffure mixte
Prêt-à-porter et accessoires masculin
9h-20h du lundi au samedi
Ouvert toute l'année
05 90 51 93 86 - Gustavia
ateliersbh@gmail.com
Atelier art et coiffure SBH

Sommeil

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Pour des nuits paisibles et un sommeil réparateur, il est important de suivre les quelques conseils. Ils ne sont pas exhaustifs mais participent déjà à une rencontre douce et rapide avec Morphée.

Alléger le repas du soir

On devrait manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir. L'adage est toujours d'actualité. C'est d'ailleurs ce que faisaient les anciens : une soupe, une pomme et au lit ! Mais attention, à ne pas sauter le repas pour autant, vous risqueriez d'être réveillé par la faim.

Quelles activités le soir ?

Eviter les choses qui énervent, stressent ou font peur (pas la peine de se refaire l'intégrale de Saw avant d'aller vous coucher) car vous excitez vos glandes surrénales. Résultat : impossible de trouver le sommeil ! Il est donc conseillé en soirée de ralentir vos activités, pour laisser le corps se mettre dans un état de détente. En ralentissant les activités du soir, on ira se coucher un peu plus tôt, mais surtout on aura un sommeil beaucoup plus réparateur.

Ecouter et respecter ses rythmes de sommeil

Toutes les 90 minutes, on a un train de sommeil qui passe : on sent que l'on a envie de « piquer du nez ». Ne le loupez surtout pas ! Sinon il vous faudra attendre 90 mn à 2 heures pour le revoir passer. De la même manière, si on finit un cycle de 90 mn, on se réveille en forme, même de bonne heure. L'erreur à ne pas commettre, alors : se rendormir, même s'il nous reste quelques minutes avant la sonnerie du réveil. Car on va repartir dans un cycle que l'on ne pourra pas achever. Le réveil en sera douloureux.

Ne pas se coucher avec un trop plein d'émotions

S'il y a des choses qui vous restent sur le cœur de la journée, au lieu de ruminer, essayez d'écrire pour exorciser la chose. Cela consiste à prendre un bloc de papier



seulement pour dormir. Même les activités qui vous détendent, comme lire ou écouter de la musique, sont à pratiquer hors du lit ! Il faut conditionner votre cerveau à une activité à cette place sinon il vous empêchera de retrouver le sommeil.

Bâiller

Ne vous retenez pas de bâiller ! Quand on bâille, on croit, à tort, que l'on donne l'impression que l'on s'ennuie. Mais en réalité, bâiller nous met dans un système nerveux que l'on appelle le parasympathique. C'est le meilleur moyen de se détendre, de se relaxer et de se mettre en prédisposition pour trouver le sommeil. Donc bâillez, bâillez, bâillez !

et à écrire aux gens auxquels on en veut. Il faut écrire comme cela vient, directement, en vidant son sac. Cela permet de libérer les émotions et permettra d'atteindre un état plus serein.

Il en va de même pour préparer sa journée du lendemain. Apprenez à préparer vos affaires avant d'aller vous coucher, comme ça elles seront mises de côté jusqu'au lendemain et tout sera prêt et vous fera gagner des minutes précieuses.

Avoir les pieds chauds

Pourquoi ? Parce qu'on ne peut pas s'endormir avec les pieds froids ! C'est impossible !

Attention à l'environnement

Pas de lumière dans la chambre ! La lumière nous fait sécréter des hormones qui entretiennent l'activité. C'est pour quoi il est déconseillé le soir d'utiliser ordinateur et tablette au lit, car leur luminosité active l'état d'éveil. Pas de bruit non plus, autant que possible. Et une température ni trop chaude, ni trop froide. On cite souvent le chiffre de 18° dans la chambre mais cela dépend des tempéraments.

Débarassez-vous des bruits, et isolez votre chambre en un cocon protecteur. N'hésitez pas à essayer des boules Quiès si votre conjoint(e) ronfle.

Il est conseillé d'accomplir un petit rituel apaisant (tisane, démaquillage...) qui facilitera le passage vers le sommeil.

Un lit uniquement dédié au sommeil, à l'amour et à la nuit

C'est LE conseil pour bien dormir à absolument retenir : mis à part les câlins et les rapports sexuels, soyez dans votre lit

Si vous vous réveillez la nuit

En cas de réveil nocturne, si vous avez des difficultés à vous rendormir : levez-vous. Et faites quelque chose que vous détestez : vaisselle, repassage, etc... L'intérêt ? Reconditionner le cerveau pour qu'au bout de plusieurs nuits, celui-ci préfère replonger dans le sommeil plutôt que de se faire imposer une activité désagréable. Essayez, ça marche !

Sources : ladepeche.fr / psychologies.com





oceanculture

St Barth

Un Instant Marocain by Oceanculture
« ESCAPADE ORIENTALE »

Profitez des bienfaits du hammam et prolongez votre rituel par un gommage façon Marocaine, afin de sublimer votre peau; Terminez votre voyage par un massage relaxant aux saveurs exquises.

Temps du rituel - 120 min
Prix - 120€*

*offre valable tout le mois de septembre



OCEANCULTURE
Luxury Spa
info@oceanculturestbarth.com
05 90 52 06 84 / 06 90 34 35 18



les clés pour passer l'angoisse

Phobie scolaire », « refus scolaire anxieux » « anxiété scolaire » : autant de mots derrière lesquelles se trouvent la même sensation : « une peur intense de l'école, qui conduit l'enfant à éviter systématiquement de s'y confronter » résume la psychologue Béatrice Copper-Royer dans son livre « Peur du loup, peur de tout » (Albin Michel).

Il est presque unimaginable de penser que l'école, lieu de rencontre, d'apprentissage et de sociabilisation du jeune âge rendent certains aussi anxieux de s'y rendre.

Un phénomène encore flou

Il est difficile d'y voir clair dans le nombre d'enfants concernés par ce mal, des études avanceraient un chiffre compris entre 4 et 5 % la proportion d'élèves en âge de suivre une scolarité obligatoire (de 6 à 16 ans) victimes de cette anxiété. En réalité, le terme « phobie scolaire » n'est pas adapté car l'enfant n'a pas « peur » de l'école : il n'arrive tout simplement plus à s'y rendre.

Un syndrome aux multiples visages

Pour les parents comment savoir si son enfant souffre de l'école ? Quels sont les signes qui doivent interpeller ? A la simple mention de l'école, les enfants peuvent parfois se mettre dans des états qui semblent exagérés.

Les symptômes peuvent être physiques : Maux de ventre, migraines, nausées et vomissements, cris et hurlements, de véritables manifestations de panique, crises d'angoisse...

Cela peut arriver en cette période de rentrée, ou soudainement en plein

milieu de l'année scolaire, la détresse émotionnelle est alors réelle et palpable chez l'enfant.

Quels sont les enfants concernés ?

Il n'y a pas d'âge particulier, mais on peut dire que les petits enfants, ceux en maternelles sont en général moins concernés que les grands, notamment lors des passages au CP ou en 6ème. Il s'agit d'une nouvelle étape à franchir, un nouvel

Une fois le problème mis à jour, il est important d'établir une discussion avec son enfant en le laissant exprimer son ressenti sur la situation.

Il est important de comprendre ce qu'il se passe et d'où vient le problème afin de pouvoir trouver une solution correspondante à la situation. S'il s'agit de troubles anxieux, un rendez-vous chez un psychologue ou un psychiatre est nécessaire. L'accompagnement de

l'enfant l'aidera à retourner progressivement à l'école. Dans un premier temps, une rencontre avec la personne en charge de l'instruction peut être organisée, puis, petit à petit, le parent l'accompagne pour une heure de classe... jusqu'à ce que l'enfant aille mieux.

Quelles sont les erreurs à ne pas faire ?

Etre à l'écoute et ne pas stresser. Il faut que l'enfant se sente prêt à retourner à l'école.

Le problème doit être pris au sérieux et en charge le plus tôt possible afin de ne pas favoriser le terrain de l'angoisse. Le stress est déconseillé, en racontant à l'enfant comment l'année à venir sera plus dure que la précédente et que l'on attend beaucoup de lui, tel que prendre le bus seul, avoir de nouveaux professeurs, apprendre à se défendre, être bon à l'école... tout cela à la fois peut déstabiliser l'enfant et

si il est sensible, fragiliser la confiance qu'il a de lui et favoriser l'anxiété. Rester positif devrait aider l'enfant à surmonter les obstacles. L'écoute étant la meilleure des préventions au quotidien, il est conseillé de ne pas être exclusivement focus sur les notes mais aussi s'intéresser à ses relations à l'école, ce qu'il ressent ou apprend de sa journée.



univers à appréhender et à apprivoiser. Celui-ci apporte quelques changements : prendre le bus, ne plus avoir les mêmes horaires, devoir changer de professeurs, s'adapter à un nouvel environnement, à de nouveaux camarades. L'enfant peut aussi avoir assisté ou subi des humiliations ou violences devant l'assemblée de ses camarades. Ce qui déclencherait un stress post-traumatique.

Comment réagir en cas de phobie scolaire ?

En premier lieu, il convient de remarquer qu'il se passe quelque chose d'anormal.



ACTUS - SORTIES - EVENEMENTS - RESTOS - BONS PLANS



BEST OF SAINT BARTH.COM



Quelle activité pour moi ?

Bon à savoir !

Dimanche 24 septembre 2017, sera organisée la journée du sport sur la Plaine des Jeux à Saint-Jean avec la majeure partie du mouvement associatif !

AJOE

Présidente : Mme Cécile COUDREAU

Surf / Football / Danse africaine / Pilates / Hockey / Beach volley

05 90 27 67 63 - ajoe.sbh@gmail.com

AMICALE DES BOULISTES

Présidente : Mme Mireille PELLIGOTTI

Pétanque

06 90 47 64 19 - mireille.pelligotti@orange.fr

ASBAS

Président : M. Nils DUFAU

Course

06 90 59 03 84

ASCCO

Présidente : Mme Alexandra LEDEE

Multi activités (tennis / Yoga)

05 90 27 61 07 - asccostbarth@wanadoo.fr

ASSOCIATION SPORTIVE DU COLLEGE MIREILLE CHOISY

Principale : Mme Mona GOB

Sport scolaire

05 90 29 60 00 - ce.97100351@ac-guadeloupe.fr

CENTRE EQUESTRE GALOPS DES ILES

Présidente : Mme Sylvie GREVIN

Équitation

06 90 58 44 65 - galopsdesiles@gmail.com

CENTRE NAUTIQUE ST BARTHELEMY

Président : M. JC LHERMITTE

Activités nautiques

06 90 61 87 72 - centrenautiquestbarth@orange.fr

ECOLE DE RUGBY

Président : M. Laurent CATHELOT

Rugby

06 90 30 96 77

Ecolerugbybarracudas97@gmail.com

ECOLE DE TAEKWONDO MUDO DE ST BARTHÉLÉMY

Présidente : Mme Chantal GREAU

Taekwondo

06 90 22 89 49 - ericgreau.tk@dauphintelecom.fr

ESPRIT ATHLE ST BARTH

Président : M. Christian ONIER

Athlétisme

06 90 38 25 34 - onierchristian@yahoo.fr

JUDO CLUB ST BARTH

Président : M. Patrick PERRON D'ARC

Judo

06 90 59 17 47 - pppdasbh@orange.fr

LES CARETTES

Président : M. Greg LIBEAU

Hockey subaquatique

06 90 82 90 68 - pilotefish@yahoo.fr

LOISIRS SPORTIFS COLLEGE M.C FSGT

Présidente : Mme Annick BONNEAU

Multi activités

06 90 63 53 68 - Fsgt.sbh@gmail.com

LES FRANCS ARCHERS DE ST BARTHELEMY

Président : M. Romain PROSDOCIMI

Tir à l'arc

06 90 55 51 00 - prosdocimiromain@gmail.com

OUANALAO BEACH CLUB

Président : M. Laurent DELAVAL

Beach tennis

06 90 75 14 32 - obc971@gmail.com

PANDA FREEDIVING SCHOOL

Présidente : Mme Camille CELNY

Apnée

0690882653 - pandafreedivingschool@yahoo.fr

PELICANS BASKET CLUB

Président : M. Johan SAINTE HELENE

Basket

06 90 83 67 59 - pelicansbasketsbh@gmail.com

RUGBY CLUB LES BARRACUDAS

Président : M. Olivier RIBERA

Rugby

06 90 64 25 00 - olivier.ribera@hotmail.fr

ST BARTH ECHECS

Président : M. Jean François FOLLNER

Echecs

06 90 55 12 14 - jeffolner@yahoo.fr

ST BARTH JUJITSU

Président : M. Edoard MALESPINE

Jujitsu / Self Defense

05 90 27 64 95 - nicolas.harmange@wanadoo.fr

ST BARTH NATATION

Président : M. Michel LAPLACE

Natation

06 90 48 60 69 - pmichel.laplace@gmail.com

ST BARTH TENNIS CLUB

Président : M. Daniel BRIN

Tennis / Beach tennis

06 90 30 64 93 - stbarhtc@orange.fr

ST BARTH TRIATHLON

Président : M. Xavier LÉDÉE

Triathlon

06 90 38 18 19 - xavierledee@hotmail.com

ST BARTH YACHT CLUB

Président : M. Benoit MEESEMAECKER

Voile légère et scolaire

05 90 27 70 41 - moniteurs.sbyc@gmail.com

LISTE DES ASSOCIATIONS CULTURELLES

ALC

A S P DE PUBLIC : fête de Public + activités à l'année

CARIBBEAN GIRLS : groupe de carnaval

CHORALE de Bons Chœurs (chant)

CINE Saint-Barth

Confédération nationale de DANSES

Festival de MUSIQUE

ISLANDS NATURE ST BARTH EXPERIENCES : patrimoine

LA POINTE EN MOUVEMENT : carnaval, musique, chants, instruments

L'ENVOLEE : danse

LEZARD DES CAYES : Fête de quartier + activités à l'année

OUANALAO GAMES : jeux de société

PINEAPPLE GIRLS : groupe de carnaval et boot camp

SAINT B'ART : Organisation manifestations culturelles

SB ARTISTS : création et production de spectacles, Théâtre

SAINT BARTH HARMONY : enseignement de la musique

SAINT BARTH HERITAGE : exposition des artistes internationaux

SAINT BARTH MUTIHULLS : organisation d'un concert pour les 10 ans de la Cata Cup

S.B.J.A.M : Festival de Musique

The YOUNGZ : musique caribéenne + Fête de Gustavia

TI OUANA SALSA : cours de danses : salsa et rock

UNITED ARTISTS OF SAINT BARTH : expositions et évènements

Domaine de la Petite Enfance

> Association BOUT'CHOU (Garde d'enfants)

> Les ZANDOLIS (organisation de loisirs pendant les vacances et les mercredis pour les enfants de 3 à 11 ans scolarisés).

Domaine Solidarité Humanitaire

E M M A : Enfants trouble d'apprentissage

Domaine RADIOS

TROPIK FM

SAINT BARTH SUN LIGHT

Domaine DIVERS

Amicale des SAPEURS-POMPIERS

Bibliothèque de Lorient

Fédération des ANCIENS COMBATTANTS

IN MY KITCHEN SBH : cours de cuisine enfants école, garderie, particulier

SAINT BARTH HANDICAP

ON SORT ?

On fait quoi en SEPTEMBRE ?

JE VEUX UNE SALADE

LES PIEDS DANS L'EAU !

RÉOUVERTURE
LE 5 SEPTEMBRE !



**LE PORTUGAL
À SAINT-BARTH**
Lorient restaurant & take away

Ouvert tous les jours
- Midi et soir -

Barbecue le dimanche midi
à emporter

Fermé dimanche soir
et lundi soir

05 90 29 23 55

le Portugal a saint barth

L'ardoise.

Restaurant L'ardoise
à la Villa Créole à Saint-Jean.

Spécialités :
cuisine du marché, salades, glaces,
Formule plat du jour à 16€.

05 90 87 04 59

Réservation recommandée

Ouvert du lundi au samedi
de 12h à 14h30 et de 19h à 22h.
Fermé le mardi midi.



**Ouvert tous les midis
en septembre**

**Fermé tous les soirs
et le mercredi**

0590 298 571 - 0690 350 387
rhum-lagloriette.com - La Gloriette

LA SAINTOISE



**PIZZA AU FEU DE BOIS
PANINI & SALADE**

**À EMPORTER ET EN LIVRAISON
COROSSOL**

**OUVERT 6/7 DE 18H À 22H
DU MARDI AU DIMANCHE**

05 90 27 68 70

La Saintoise SBH

Restaurant

Galawa



CUISINE CRÉOLE ET FRANÇAISE

**Formule du midi à 18€
(plat + boisson + café)**

Suggestion chaque soir

**Ouvert du lundi au samedi de 12h à 14h30
et de 19h à 22h30 - fermé le dimanche**
Rue du Général de Gaulle • 05 90 27 53 20



côté PORT
Restaurant • Bar • Gustavia • St Barth

Côté Port
Rue Jeanne d'Arc à Gustavia

Brasserie moderne
Midi - Soir
Midi Formule plat du jour à 18€

05 90 87 79 54

Ouvert 7j/7
Déjeuner : 12h à 14h30
Dîner : 19h à 22h30



ON MANGE
OÙ ?

TOUS POUR
UNE PIZZA !

Bon plan

Vivre une giga rentrée



DAS 0,42W/kg⁽⁴⁾

4G

13
Mpx

5"

Huawei Y6 offert⁽¹⁾ 3 fois plus de giga⁽²⁾

avec le forfait Play 2h 1 Go pendant 6 mois

orange™

**Vous rapprocher
de l'essentiel**

4G#1
en débit⁽³⁾

 Kit mains libres recommandé.

Offre soumise à conditions avec engagement de 12 mois valables en zone Antilles Guyane française jusqu'au 04 octobre 2017 pour toute nouvelle souscription à un forfait Play 2h 1Go réservée aux jeunes de moins de 26 ans.

(1) Prix d'achat d'un Huawei Y6 2017 après une réduction de 50€ liée à la portabilité du numéro pour la souscription d'un forfait mobile Play 2H, valable du 23/08/2017 au 04/10/2017. (2) 3Go par mois pendant 6 mois puis débit réduit pour le forfait Play 2h 1Go. Accès et connexions aux services Internet mobile (hors services payants), décomptés au ko. (3) 1er en débit moyen descendant 2G/3G/4G. Orange obtient le meilleur score global T1 2017. Voir nperf.com. Sous réserve de couverture réseau et terminaux compatibles 4G/4G+ uniquement dans les zones déployées. (4) Le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg. 08/17 © Orange Caraïbe - S.A au capital de 5 360 000€ - Siège social : 1 Avenue Nelson Mandela 94110 Arcueil - 379 984 891 RCS Créteil.