

n°445

Du 15 au 29 novembre 2017.

97133

L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH

Disponible dès le mercredi sur le97133.com

  [97133StBarth](https://twitter.com/97133StBarth)

avec les petites annonces de
cyphoma.com

SAINT-BARTH BUREAU



Les agendas
2018
sont arrivés !

LIVRAISON GRATUITE
Résidence J. Bart, St-Jean
Tél. 05 90 29 89 69
s.b.b@orange.fr
Fax. 0590 29 89 26



**Le comptoir
de la peinture**

**OFFRE SPECIALE
CYCLONE**

Remise de **33%**
sur toute la peinture

Horaires d'ouvertures du magasin: lundi > vendredi 7h-12h / 14h-18h - samedi 7h-12h
baudenspeinture@gmail.com • Tél. 05 90 29 99 35
Route de Saint-Jean

 



MISSIMMO

ST BARTH

Agence Immobilière Missimmo • Rue du Bord de Mer à Gustavia • info@missimmo.com - 05 90 51 18 54



Découvrez Island Nature St Barth

Experiences avec Rudi Laplace (p.2)

Infos locales (p.2 et 3)

24 pages de bonnes affaires + infos insolites et pratiques (p.12) + l'instant yoga (p.13) + la minute santé et la recette cocktail (p.21) + les bienfaits du petit déjeuner (p.16) + jeux + recette (p.19) + programme télé (p.22)

Bonne lecture !

La nouvelle,
KIA Picanto
est arrivée

à partir de **10 970€**
GARANTIE 5 ans



05 90 51 93 85 - Fax : 05 90 69 20 81

Bureaux de Grand Cul de Sac - Face au tennis club du Flamboyant - info@centre-auto-sbh.com



Island Nature St Barth Experiences

SOUTENIR LES PROJETS ENVIRONNEMENTAUX

Rencontre avec Rudi Laplace, président de l'association INE au service de Saint Barth...

Bonjour Rudi, pouvez-vous présenter Island Nature Saint-Barth Experiences ?

INE (Island Nature St Barth Experiences) est une association qui a pour but de soutenir des projets environnementaux en apportant une force humaine sur le terrain. Pour cela, nous recrutons des bénévoles de préférence qualifiés en Europe et en Amérique. Ces bénévoles s'engagent sur une période de un à deux mois à raison de 35 heures de travail par semaine et sont en contre partie logés et nourris. INE participe, en amont, à la préparation des missions avec l'ATE et les associations afin de réaliser des chantiers durables et efficaces. Chaque équipe de bénévoles est pilotée sur le terrain par un membre de l'association qualifié aux spécificités du projet. Nous soutenons également des actions ponctuelles qui sont ouvertes aux résidents de l'île tout au long de l'année.

Quelles missions avez-vous menées depuis IRMA ?

Suite au cyclone Irma, nos chantiers bénévoles se sont en premier lieu orientés sur le nettoyage des sentiers, des plages et des mornes :

- Plage de Grand fond et sentier des piscines naturelles
- Sentier de Colombier, anses, plage et morne
- Morne de Vitet
- Ravine 3 coqs et morne de Grand-cul-de-Sac
- Saint-Jean : Morne Tourterelle et morne coupe gorge
- Baie de grand cul de sac avec l'ATE
- Presqu'île de Grand-Cul-de-Sac
- Baie de Marigot avec l'ATE
- Baie de Petit-Cul-de-Sac et périphérie de l'étang

- Ilet de la Tortue

- Plage de Gouverneur

- Morne de Saline

- Morne de Toiny avec le Staff de l'Hotel le Toiny

Nous avons aussi eu le plaisir de travailler avec l'ATE et l'association Coral Restoration pour la récolte de graines destinées à la replantation suite au cyclone. Ainsi qu'avec l'association Ouanalo Reef sur le chantier du récif artificiel type Biorock à Pointe Milou.

Nous tenons particulièrement à remercier les 8 bénévoles venus de métropole et des Etats-Unis qui étaient présents du 4 septembre au 8 octobre, qui malgré le changement de programme, se sont investis courageusement dans la remise en état de l'île.

Quel sont les projets pour la suite ?

Pour l'année à venir nous allons réitérer cette expérience et avancer sur les projets qui étaient prévus cette année, à savoir :

INFOS LOCALES

15/29

Novembre
2017

Psssst ! On vous dit tout ce qu'il faut savoir à Saint Barth !

Echecs. **Reprise des échecs.** Saint-Barth Echecs a repris ses quartiers à l'hôtel Le Village St-Barth à St-Jean samedi dernier à 14h. Les cours d'échecs s'adressent à tous les jeunes de 7 à 77 ans sous la houlette de Jef Follner. Pour ceux qui ont manqué la reprise, venez samedi prochain 4 novembre à 14h au Village. La première compétition devrait être le traditionnel tournoi de Pitea Day le 22 novembre si l'Asbas confirme. Renseignements au 06 90 55 12 14.



Vie locale. **Attention aux faux-agents.** Des plaintes ont été reçues par la Collectivité, indiquant que des personnes se rendent au domicile des administrés en se présentant comme étant des agents de la COM. Chers administrés, en cas de doute sur l'identité de votre interlocuteur, vous pouvez réclamer qu'un justificatif vous soit présenté, signé par le Président, avec la photo de l'agent et son identité. La Collectivité vous remercie de votre attention.

Cantine et ramassage scolaire. Le Service Vie Scolaire, Jeunesse et Formations informe les parents d'élèves que les factures du ramassage, de la restauration scolaire et de la garderie périscolaire du troisième trimestre de l'année 2016-2017 ont été envoyées par voie postale et par mail depuis le 28 août 2017. Elles sont à régler avant le vendredi 10 novembre 2017 date limite avant la mise en place de procédures légales de recouvrement assurées par le Trésor Public. Ouverture : Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi et vendredi : de 7h45 à 11h45

Travaux et circulations. L'article 1 de l'arrêté n°2017-154 (P) est prorogé jusqu'au Jeudi 30 novembre 2017 inclus. Le stationnement de tous les véhicules sera interdit sur les deux places de parking situées devant la trésorerie pendant la durée du chantier. La circulation sera interdite pour les véhicules dont le poids est supérieur à 7.5 tonnes sur une portion de la rue Oscar II à Gustavia comprise entre rue Samuel Fahlberg et la rue de la France.

Le pacte civil de solidarité. La loi n° 2016-1547 de modernisation de la justice du 21^{ème} siècle du 18 novembre 2016, dans son article 48, a transféré aux officiers d'état civil, les compétences dévolues aux greffiers des tribunaux d'instance en matière de PACS. A compter du 1er novembre 2017, il revient désormais à l'officier de l'état civil de recevoir la déclaration conjointe des partenaires, la modification de la convention de PACS, et la dissolution de celui-ci. Monsieur Patrick GRÉAUX, Responsable du service de l'état civil de la collectivité de Saint-Barthélemy se tient à la disposition des personnes intéressées pour tout complément d'information.

Le changement de prénom. La loi n° 2016-1547 de modernisation de la justice du 21^{ème} siècle du 18 novembre 2016, dans son article 56, a transféré vers les mairies ou collectivités territoriales la procédure de changement de prénom jusque-là du domaine du juge aux affaires familiales. Toute personne qui a un intérêt légitime peut demander à changer de prénom(s). Les modifications, adjonctions ou suppression d'un ou plusieurs prénoms, de même que le changement de l'ordre des prénoms sont également possibles. Elle doit pour cela s'adresser à la mairie ou collectivité territoriale de son domicile ou de son lieu de naissance.

-La réalisation d'un sentier autour de la presqu'île de Grand-Cul-De-Sac, en partenariat avec l'Hotel Guahanani et l'ATE

-Plusieurs sentiers en cours de validation avec l'ATE

-L'aide à la mise en place de récif corallien type Biorock, avec l'association Ouanalao Reef

-La préservation de la faune et de la flore terrestre et marine, en partenariat avec l'ATE

Comment peut-on faire partie Island Nature Saint-Barth Experiences ?

Si vous êtes résidents, il suffit d'adhérer à l'association en s'acquittant d'une cotisation, en échange nous offrons un t-shirt et la possibilité de participer aux différentes actions. Pour les personnes hors de l'île nous allons lancer une campagne de recrutement en début d'année pour les chantiers 2018.

Pour plus d'information vous pouvez nous suivre sur notre page Facebook : Island Nature Saint Barth Experiences et sur notre site internet: www.instbarth.com.

Nous remercions nos partenaires sans qui nous n'orions pu réaliser ces actions



Propos recueillis par Caroline Haslé



Recensement au titre du service National. **A savoir.**

Tout jeune (garçon ou fille) de nationalité française doit se faire recenser à la mairie de son domicile, entre la date de ses 16 ans et la fin du 3ème mois suivant. Les non-recensés lors de cette période peuvent régulariser leur situation jusqu'à l'âge de 25 ans. Après 25 ans, le jeune ne peut plus être convoqué à la JDC.

Entre 16 et 18 ans, le mineur peut effectuer seul cette démarche ou se faire représenter par ses parents. Le majeur doit effectuer seul cette démarche.

- Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité

- Le livret de famille des parents ou un acte de naissance récent

- Un justificatif de domicile récent

Le recensement permet à l'administration :

- de convoquer le jeune à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC)

- de faciliter l'inscription sur les listes électorales

Attention : La loi n° 2015-917 du 28/07/2015 a modifié certaines dispositions du code du service national afin, notamment, de simplifier les règles par lesquelles les jeunes gens justifient de leur situation pour être autorisés à s'inscrire aux examens et concours soumis au contrôle de l'autorité publique (CAP, BEP, BAC, permis de conduire, etc...)

Désormais, les administrés ne doivent plus justifier de leur situation vis-à-vis du recensement mais de leur participation à la Journée Défense et Citoyenneté (JDC).

L'attestation de participation remise à l'issue de la JDC doit être conservée précieusement. Elle est valable toute la vie.

FORM FITNESS ST BARTH

Reprise des horaires habituels !

Promotions exceptionnelles jusqu'au 30 novembre

3 MOIS
220€

~~260€~~

Possibilité de paiement en 2x

6 MOIS
390€

~~460€~~

Possibilité de paiement en 3x

12 MOIS
640€

~~780€~~

Possibilité de paiement en 4x

Accès à la salle
Plateau muscu intérieur extérieur
(+ de 40 postes de muscu)
espace cardio (+ de 20 postes)

27 cours collectifs/sem
cardio, renforcement musculaire



© Photos: Hugo Albiary

Programme avec coach
suivez un programme personnalisé
établi en fonction de vos objectifs.

OFFRE D'ESSAI
LA PREMIÈRE SEMAINE
1 cours collectif offert

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

 [formfitness st barth](https://www.facebook.com/formfitnessstbarth)  - www.formfitness-stbarth.com

Réseau national de conseil en cession & acquisition - Commerces - Entreprises - Immobilier d'Entreprises

15 000
REPRENEURS actifs
sur **TOUS SECTEURS**
d'activités

VOUS souhaitez CÉDER votre COMMERCE ou votre ENTREPRISE ?

Nous vous ACCOMPAGNONS de l'ÉVALUATION à la CESSIION DÉFINITIVE
Diffuser votre offre, trouver un repreneur, vérifier la faisabilité
de son projet, l'accompagner dans l'obtention de son financement...



MICHEL SIMOND

stbarth@msimond.fr - 7 ctre d'affaires de Marigot - ST BARTH

06.90.64.13.52

VENTES OFFRES I

- ▶ **Maison + Appartement + Projet Bungalow** : Maison 2 chambres avec grand jardin à Petit Cul de Sac + Appartement 1 chambre + Projet d'un bungalow de 40m² indépendant avec parking Le tout sur terrain de 875m² Photos et renseignements supplémentaires sur demande. Maison. Prix : 1 900 000 € ☎ 06 90 37 30 98
- ▶ **terrain** : Deux terrains à vendre, A. P. 880 et A. P. 881 (l'ancienne parcelle A. P. 74 qui a été divisé en deux) à saint-jean à saint-barthélemy. dans une zone commercial et résidentiel avec un shon de 35 % et un shob de 50 %. N. B. agence et intermédiaire s'abstenir s'il vous plaît. Prix : 2 700 000 € à débattre ☎ francmaltais@msn.com
- ▶ **Terrain** : Particulier Vend un terrain plat. Surface 1200m² qui est en ZONE VERTE. Pour déposer, entreposer - Bateaux, matériels etc. Agence s'abstenir. Terrain, 1200 m². Prix : 490 000 € ☎ start136@gmx.fr

VENTES DEMANDES I

- ▶ **Cherche terrain bord de mer** : investisseur sérieux cherche terrain constructible bord de mer a acheter agences s abstenir. Ter-

rain, 10000 m². Prix : 15 000 000 € à débattre
☎ joanna57@gmail.com

LOCATIONS OFFRES I

- ▶ **Maison à louer** : Maison 1 chambre gde sbd grandes terrasses intérieure et extérieure Vitet libre au 1er novembre. Contact par SMS. Prix : 2 500 € ☎ 06 90 62 90 18
- ▶ **Location maison** : TTC. Loue pour couple respectueux et non fetard, maison 1 chambre Vitet. Maison très agréable à Vivre. Chaleureuse et tres tranquille elle bénéficie d1 belle terrasse extérieure donnant sur un espace arboré et une vue tres dégagée sur la vallée. Prix : 2 200 € ☎ 06 90 62 90 18

LOCATIONS DEMANDES I

- ▶ **Recherche Logt 2 chambres (payé par employeur)** : urgent ! Nous sommes depuis plus de 10 ans sur l'île, et cherchons un logement avec minimum 2 chambres au plus vite. Notre logement a été abîmé et n'est plus habitable en l'état, les réparations ne sont pas faites et nous cherchons donc un logement sain pour nos deux enfants de 7 et 10 ans. Nous sommes sérieux,

responsables et respectueux. Le loyer sera pris en charge en quasi totalité par nos employeurs. 6 m². Prix : 2 000 € à débattre
☎ 69 04 16 88 2

- ▶ **Recherche maison** : Assistante maternelle agréé, cherche maison 2ou3 chambres pour reprendre mon activité au plus vite. Etudie toutes propositions. Maison. ☎ 06 90 72 81 99
- ▶ **Charpentier cherche logement** : Bonjour je suis charpentier couvreur, et je cherche un logement pour la venu de ma femme et mon fils sur l'île. Car il y a beaucoup de toit à refaire. Ci la maison ou l appartement et sinistrés je propose mes services le week-end. Nous sommes couple calme et tranquille. Maison. Prix : 2 800 € à débattre ☎ 06 45 41 59 03
- ▶ **A la recherche de notre petit nid** : Bonjour à tous ! Nous sommes un couple calme, honnête et respectueux à la recherche de notre petit nid. Nous avons des emplois stable sur l'île et de solides garanties financières. Nous sommes ouvert à toutes propositions (Studio, case, coloc.) Vous pouvez me joindre au 06. 42. 51. 92. 31 Alexandra. Prix : 2 000 € ☎ 06 42 51 92 31
- ▶ **Location à l'année SAUR** : Bonjour Couple sans enfants déjà sur l'île, recherche lo-

cation à l'année. Notre loyer est pris en charge par ma société SAUR suite à une mutation professionnelle. Etudie toutes propositions. Pascale et Romain. ☎ 06 90 70 95 09

- ▶ **cherche logement** : Comme beaucoup suite a IRMA nous cherchons un logement avec 2 chambres 3 si une bien séparé, nous pouvons faire des travaux (tout corps d'état) et l'entretien. Couple avec 1 enfant de 11ans, sans animaux et non fumeur. Le loyé et pris en charge par mon employeur (info en MP). Ouvert a toutes proposition. Bien cordialement. Prix : 2 500 € ☎ 06 13 43 22 47
- ▶ **recherche villa ou aptt 2 chambres** : recherche villa ou appartement 2 chambres. prix à débattre ☎ galesbh@orange.fr
- ▶ **Recherche 2/3 chambres** : Recherche maison ou appartement 2/3 chambres. Etudie toutes propositions. Loyer 3500 à 4000 euros cc. Pour famille 2 enfants de plus de 10 ans, pas de colocation. 06. 90. 33. 37. 47. Maison, 100 m², 4 Pièces. Prix : 4 000 € ☎ 06 90 33 37 47
- ▶ **Cherche bureau ou maison prof libérale** : Cherche bureau ou maison pour profession libérale. 75 m². prix à débattre ☎ 06 90 61 83 54

Le retour d'Elo'Dine

après 2 mois de travaux !

Ouverture Vendredi 1^{er} décembre 2017
à partir de 17h avec cocktail de retrouvailles
et inauguration de la nouvelle boutique !

Défilé de Lingerie à partir de 18h30 : nouvelle collection COSABELLA[®]
Merci de confirmer votre présence

CONCOURS

les 10 ans d'Elo'Dine

10 ensembles Lingerie René Rofé Sexy à gagner
(tirage au sort le Samedi 9 Décembre à 9h résultat sur facebook Elo'Dine)
Inscription à la boutique du 1er au 8 décembre inclus

Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 15h à 18h - Samedi, de 9h à 12h et de 16h30 à 19h
Fermée jeudi après midi et dimanche toute la journée
Centre Neptune St Jean - 05 90 27 23 37 - elodine-sbh@orange.fr ELO DINE ST BARTH

- **Recherche location à l'année d'urgence :** Recherche appartement d'urgence sur l'île depuis 20ans!. Appartement. Prix : 1 500 € ☎ 06 90 71 23 83
- **Logement :** Jeune femme résidente depuis 8 ans en cdi cherche logement à louer raisonnable location ou petite colocation. ☎ 69 02 27 00 0
- **Recherche logement 1 ou 2 chambres :** Couple sympa, non fumeurs, qui aiment la tranquillité recherche logement 1 ou 2 chambres à l'année. Nous sommes en CDI sur l'île, paiement de loyer garanti. Nous étudions toutes propositions. Autre, 3 Pièces. Prix : 1 800 € à débattre ☎ 69 03 44 62 8

SAS Lô Bleu
Maxime NAFFAH

Courtier en Crédits
Credit Broker

06 90 415 666

access credits pro AVISOFI FINANCES

Orias 16002437
RCP Hyalin 086850518-240

- **Recherche logement :** Recherche logement. Prix : 2 300 € ☎ 06 90 88 90 90
- **Infirmier Hôpital Bruyn recherche logement :** Bonjour, je suis infirmier et travail à l'hôpital Bruyn. Je recherche au plus vite un logement (studio, chambre, coloc, je suis ouvert à toutes propositions, je ne suis pas compliqué) afin de pouvoir continuer de travailler à l'hôpital. N'hésitez pas à me contacter. Par avance, je vous remercie pour l'attention que vous porterez à ma demande. (Le réseau téléphonique ne passant pas partout, je répondrais plus vite au mails.), prix à débattre ☎ 06 31 14 35 69
- **Recherche f2/3 :** Bonjour suite à l'achat d'un fond de commerce sur saint barth, je suis à la recherche d'une location d'une maison ou d'un appartement d'un budget compris entre 1500 et 2500 euros pour un couple avec un enfant de 2 ans merci d'avance 0644138652. Appartement, 50 m², 3 Pièces. Prix : 2 000 € ☎ 06 44 13 86 52
- **Recherche logement pour un couple :** Bonjour nous sommes à la recherche d'un logement à l'année Pour un couple sérieux et propre depuis 2 ans sur l'île Budget entre 2000/2500 euros tout types de logements nous intéresse Dispo sur l'île à partir de novembre

Numero 0690563380 Cordialement. Appartement, 50 m², 2 Pièces. Prix : 2 500 € ☎ philippe.ros@hotmail.fr

- **Couple natif de l'île cherche logement :** Couple natif de l'île et ayant tout les deux un emploi stable ici cherche logement à l'année. Si vous entendez parler de quelque chose contactez moi en MP ou par téléphone au 0690 67 81 62 ou 0690 70 20 29. Nous étudions toute propositions Merci à vous. Autre, prix à débattre ☎ 06 90 70 20 29
- **Recherche logement 2 chambres à l'année :** Suite à IRMA je recherche un logement de 2 ou 3 chambres à l'année. ☎ 06 90 49 72 11 40

➤ **logement annuel :** Bonjour Ayant quitter l'île à cause du cyclone, nous sommes à la recherche d'un Logement pour un COUPLE. j'ai besoin de reprendre le travail au plus vite. Loyer 1800 max. Merci de contacter 0690721140 « Emilie ». Prix : 1 800 € ☎ (+590) 72 11 40

➤ **Willy peintre sur l'île cherche studio :** Bonjour Je m'appelle willy je suis artisan peintre en BTP, j'ai 48 ans, célibataire, résident St Barth depuis 20 ans. Je suis à la recherche d'un petit logement. Merci de me contacter par mail. willy. enduithotmail. com. 6 m². ☎ 06 90 31 81 72

➤ **cherche logement max 1500 euro :** Malheureusement, ne pouvant plus assumer un loyer de 2000 Euro avec une saison qui comme vous le savez s'annonce très compromise nous sommes à la recherche d'un logement avec une chambre type 2 pièces pour deux personnes avec un budget max de 1400 Euro. Nous sommes un couple sans enfants, sur l'île depuis 10 ans avec références. Prix : 1 500 € ☎ sbhlaurent@gmail. com

➤ **Cherche relogement d'urgence :** Bonjour à tous Comme beaucoup d'entre vous, nous avons vu notre logement gravement touché par IRMA. Notre case est à ce jour inhabitable. Nous cherchons donc d'urgence un logement à louer avec 1 ou 2 chambres, budget max 2500 € par mois. Nous sommes un couple de trentenaires sur l'île depuis presque 2 ans, tous les deux en CDI, sans enfant ni animaux. Discrets et sérieux. Merci beaucoup pour votre retour. Bon courage à tous!! L'île reprend déjà des couleurs!!! Bravo à tous!! Prix : 2 500 € ☎ paulcotton@hotmail. com

I LOCATIONS SAISONNIÈRES I OFFRES

➤ **Studio Pointe Milou :** Studio à louer tout confort climatisé, lit 160cm, grande salle de douche, Cuisine équipée: frigo, congélateur, 2 plaques vitro, micro onde, grille pain, etc. Canal Sat, Wifi, lecteur DVD. Descriptif complet sur demande. par semaine, Capacités 2. Prix à la semaine à partir de : 630 € ☎ 06 90 73 08 68

I LOCATIONS SAISONNIÈRES I DEMANDES

➤ **Recherche chambre ou studio courte durée :** Bonjour Je suis sur l'île pour y travailler mais en coloc. ma famille souhaite venir me rendre visite en janvier alors je cherche un moyen de les loger. chambre ou petite case. et à prix raisonnable. Merci d'avance Hélène. par semaine. Prix à la semaine à partir de : 1 € à débattre ☎ 06 62 02 31 19

I COLOCATIONS OFFRES I

➤ **Chambre chez l'habitant :** Chambre très agréable chez un habitant natif de St Barth, exigeant dans sa recherche de son meilleur colocataire, avec un grand deck avec sdb, dans un jardin exotique. Petite vue mer, à 2 mns de la plage de St Jean, Nikki Beach. Colocation très respectueuse et agréable. On dit de moi « meilleur colocataire de l'île ». Loyer mensuel : 1500 € + caution de 1500 € encaissable, service de chambres d'hôtes compris. Ménage, eau, électricité, gaz, poubelles, taxes compris, wifi, canal sat, solarium Pas de personnel de chantier. Tourisme et bureautique uniquement. Villa non fumeur, Petit coin fumeur si bonne éducation. À bientôt peut-être. Maison, 500 m², 5 Pièces. Prix : 1 500 € ☎ thierytsalapatianis@orange. fr

➤ **Loue chambre dans Maison :** Je propose pour une personne une chambre de 13m² meublée climatisée à l'année en colocation dans une maison tout confort de 70m² non cyclonée située sur les hauteurs de grand fond avec vue mer. Prix 1150€ incluant eau électricité gaz internet. Disponible à partir du 1er octobre. ☎ 06 90 41 83 25

➤ **colocation :** Propose colocation pour personne seule et sérieuse dans grand appartement. Chambre et salle de bain indépendante - climatisation. cuisine toute équipée. proche de la mer incluant eau de ville, électricité, internet, parking, gaz poubelle. Maison, 100 m², 4 Pièces. Prix : 1 200 € ☎ infos@ saint-barths.com

I COLOCATIONS DEMANDES I

➤ **Cherche logement rapidement :** Bonjour Je recherche un logement ou une colocation disponible à partir du 1er décembre sur St Barth. Je vous remercie d'avance. Appartement. ☎ 06 48 14 21 06

➤ **location ou colocation :** Bonjour je viens d'être embauché à la pâtisserie la carambole. Je recherche un endroit pour dormir (je ne suis pas difficile) car à partir du 9 novembre je me retrouve à la rue. J'ai vue avec mon patron il ce porte garant. Je suis discret et je cause pas de tort. Si une personne pouvait répondre à cette requête ce serait formidable. Anaud Ps: je suis disponible au 0777375865. ☎ 07 77 37 58 65

➤ **Recherche location ou colocation :** Recherche colocation ou colocation pour pouvoir commencer à travailler Je suis Très calme et respectueux Merci de me contacter. Prix : 1 000 € ☎ 06 23 69 69 02

➤ **Recherche Chambre En Colocation :** Bonjour à tous, je suis à la recherche d'une

OPTIMHOME
immobilier

A votre service
pour toutes vos demandes

Contact : 0690 541 529
jeanclaudio.eulalie@optimhome.com
Vous méritez l'exclusivité

Jean-Claude EULALIE, Agent commercial OPTIMHOME
RSAG 393902422 - Gd Fond 91733 Saint-Barthélemy

chambre en colocation qui serait disponible à partir du 14 Novembre, pour une durée indéterminée. Merci de me contacter au numéro suivant: 0690 474 575. ☎ 06 90 47 45 75

➤ **Recherche location/colocation :** Bonjour Jeune ingénieur en informatique/business manager bientôt de retour sur Saint-Barth à la recherche d'une location/colocation à l'année. Pour des propositions ou plus d'info, veuillez me contacter par e-mail ou sur mon numéro de téléphone (appel/SMS). Merci à vous !. Prix : 1 000 € ☎ 06 44 04 89 67

➤ **colocation ou chambre pour 6 mois :** Nous cherchons pour notre fille Manihi, une colocation ou 1 chambre pour 6 mois à partir de janvier à St Barth. Etudiante en 4ème année d'architecture à l'ESA, le stage en agence a été validé (intégration à l'initiative d'une action bénévole des architectes sur St Barthélemy et mission recherche sur la construction suite au passage d'Irma). Merci pour vos propositions pour cette période. Autre, Oui Pièces. prix à débattre ☎ 06 90 48 66 00

➤ **Cherche colocation :** Bonjour Jeune femme la quarantaine, j'arrive fin de semaine à St Barth pour minimum 6 mois. Je recherche une colocation. j'ai du préciser Saint Jean mais pas de préférence A bientôt Hélène. Prix : 800 € ☎ 06 62 02 31 19

➤ **recherche une chambre :** Bonjour, je recherche une chambre à louer à l'année (pour moi seule) et (le plus rapidement possible) dans un endroit tranquille et calme. je travail sur l'île depuis longtemps. Prix : 600 € ☎ 06 90 41 38 84

I BUREAUX COMMERCES SOCIÉTÉS I OFFRES

➤ **location d'un local :** A louer local de stockage d'une surface de 23 m² à St Jean, disponible début Décembre. Pour plus de renseignements me contacter au 06 12 74 93 52. 23 m². Prix : 500 € ☎ 06 12 74 93 52

St-Barth
CUISINE

Le sérieux à votre service
depuis 15 ans!

SCHMIDT

La référence française
des meubles haut de gamme,
innovants et sur-mesure.

Rue Schoelcher,
La Pointe Gustavia
face à l'Hôtel de la Collectivité
05 90 27 19 14
sbcuisine@orange.fr





HOME TECHNOLOGY
VENTE - INSTALLATION - DÉPANNAGE À DOMICILE



AUDIOVISUEL - MULTIMÉDIA
COURANT FAIBLE - DOMOTIQUE
SATELLITE - MOTORISATION PORTAIL

0590 87 59 88 - 0690 30 99 79 - 9H - 13H / 15H - 19H DU LUNDI AU SAMEDI - A CÔTÉ DU MARCHÉ U

I OFFRES D'EMPLOI

► **peinture bâtiment** : entreprise fiorillo peinture recherche peintre et enduiseur chantier sur saint barthélemy Rémunération: 2000€. > 3 ans. ☎ 06 90 62 98 26

► **La Vie Claire Saint-Barth recrute** : La Vie Claire SBH recrute!!! Vous êtes dynamique et passionné(e) par l'alimentation saine et les produits bio, envoyez-nous vos cv et lettre de motivation à l'adresse suivante : recrutementlvccdom.fr Poste à pourvoir : -un(e) vendeur(se) polyvalent(e) à 39h00/semaine. Rémunération: fixe + prime sur chiffre d'affaires en fonction des objectifs. CDI, > 3 ans. ☎ recrutement@lvccdom.fr

► **Développeur Full-Stack Ruby on rails H/F** : Avec une petite équipe de 6 personnes, Cyphoma est basée à Saint Barthélemy et à Saint Martin aux Antilles. Nous exploitons une plateforme avancée de petites annonces généralistes, sur l'espace Caraïbes et les territoires d'Outre-Mer. Nous recherchons un Développeur Full-Stack Ruby on rails H/F. Véritable référent technique et fonctionnel, impliqué totalement dans le travail de conception et de réflexion autour de la plateforme, vous réaliserez la maintenance évolutive, développement de nouvelles fonctionnalités, encadrement de prestataire, choix techniques... Vous avez : - Une forte sensibilité pour l'UX, le mobile et idéalement l'analytics et seo. - Une expérience dans le développement avec Ruby et Framework Rails, même à titre personnel est indispensable. - Connaissances en programmation orientée web en Ruby, Ruby on Rails, CSS, JavaScript et/ou JQuery, Ajax. Vous êtes avant tout curieux, ingénieurs et surtout très rigoureux. Nos principales technologies sont Rails, MongoDB, Elasticsearch, Redis, JQuery, Ajax. Le poste est à pourvoir à Saint Barthélemy, à Saint Martin ou en home office depuis la Martinique/Guadeloupe/Métropole... Le poste est par nature évolutif et pourra vous amener à collaborer à d'autres projets. Rémunération selon profil et expérience. A pourvoir d'ici à janvier 2018. Merci de nous envoyer votre CV, motivations et prétentions. CDI, < 3 ans. ☎ 06 90 26 84 26 Cyphoma

► **Recherche agent administratif-comptable** : L'Agence Territoriale de l'Environnement recrute un agent comptable-administratif (comptabilité publique) en CDD 6 mois évolutif vers un CDI. Retrouvez tous les détails des missions dans la fiche de poste sur simple demande au 05 90 27 88 18, CDD, 6, < 3 ans. Rémunération : 1 750 € ☎ 05 90 27 88 18

► **Plaquiste** : Je suis à la recherche d'un ouvrier plaquiste sur St barth merci de me contacter. ☎ 06 90 41 88 32

► **Applicateur hygiéniste 3D** : Recherche Applicateur hygiéniste 3D pour réalisation de traitements insecticides. Disponible de suite. CDD, Débutant accepté. ☎ 06 90 51 70 77

► **Concierge H/F** : SuperYacht St Barth recrute concierge pour la saison 2017-2018 Permis B, anglais courant, Personne dynamique et rigoureuse. Envoyez cv a loicsuperyachtsbarth.com. ☎ loic@superyachtsbarth.com

► **Ouvrier Qualifié** : La société Boatinox recherche un ouvrier qualifié en soudure AC/DC, sachant manipuler de la machinerie (guillotine, plieuse.) Possibilité de logement. ☎ 06 90 75 22 55

► **Magasinier / Technicien** : Nous sommes à la recherche d'une personne polyvalente ayant des connaissances techniques dans le domaine des courants faibles pour assurer le suivi et la gestion du stock. Le candidat devra être capable d'utiliser un logiciel de gestion. Par ailleurs, le candidat se fera confier la gestion de notre parc monétique (installation dépannage et suivi du sav). Dans ce cadre, il sera amené à effectuer des interventions en clientèle. Un profil de technico commercial serait idéal. Salaire en fonction des compétences. CDI, Débutant accepté, prix à débattre ☎ 06 90 59 03 73 LES COURANTS FAIBLES

► **Serveur de restaurant H/F** : Restaurant la langouste recherche serveur ou serveuse. CDD, < 3 ans. ☎ 06 90 71 04 86

► **Kiki-é Mo recherche Chef de Cuisine** : Kiki-é Mo Restaurant Traiteur Bar et Snack recherche son équipe pour la saison 2017/18. Chef de Cuisine H/F expérimenté(e). La cuisine insiste sur la fraîcheur, variétés et quali-

► **CCPF recherche manutentionnaire dynamique/motivé** : CCPF recherche un(e) manutentionnaire dynamique et motivé(e). Expérience appréciée. Envoyer votre CV accompagné d'une lettre de motivation par e-mail uniquement. ☎ 05 90 27 58 00 CCPF

► **dessinateur projeteur H/F** : Agence d'architecture propose poste de dessinateur projeteur H/F sur ARCHICAD. Envoyer CV par email. ☎ 05 90 27 29 59

► **Aide charpentier poseur H/F** : entreprise de charpente couverture cherche main d'oeuvre. Possibilité de loger. Contact 0690620998, CDD, 6, Débutant accepté. ☎ 06 90 62 09 98

► **Carrossier-peintre H/F** : Garage auto recherche carrossier peintre avec expérience. CDD, Oui, > 3 ans. ☎ 05 90 27 17 24

► **Recherche pour le Ti St Barth** : Le Ti St Barth recherche des prestataires de service en extra à partir du 27/10/2017 : - en cuisine : chef de partie, plongeur - en salle : bar-

► **Carreleur H/F** : Recherche un carreleur pour la société Carreaux d'art Poste à pourvoir rapidement. Merci de nous contacter par mail ou téléphone : 0690 35 44 31 ou 0590 27 98 56. CDI, < 3 ans. ☎ 06 90 83 70 83

► **Hôte de caisse H/F** : Pour renforcer son équipe, Les Etablissements ALMA à Public recherche : 1 hôte de caisse PROFIL RECHERCHÉ Dynamique, motivé Expérience de la vente. Notions d'anglais appréciées CANDIDATURE Merci de vous présenter avec votre CV directement à ALMA Public. CDI, < 3 ans. ☎ 05 90 27 64 94

► **manutentionnaire** : Carreaux d'art recherche manutentionnaire. Poste à pourvoir en CDD avec un CDI à la clé Merci de nous contacter par mail ou téléphone 0690 35 44 31 ou 0590 27 98 56. CDI, Débutant accepté. ☎ 06 90 83 70 83

I DEMANDES D'EMPLOI

► **plombier, clim** : homme européen 46 ans habitant en region parisienne pret a s expatrier propose ses competences dans le domaine de la plomberie, du traitement d'eau, j'ai mon appétitude manipulation des fluides frigo, mais pas vraiment d'expérience, mais peu faire des controles j'ai 20 ans d'expérience en chauffage tout appareils a production d'eau chaude je suis actuellement artisan a mon compte mais je souhaite changer de region un poste de technicien ou idéalement chef d'équipe, directeur technique, controleur d'etanchéité frigo ou groupe clim tecnico commercial dans l'énergie faire offre. Oui, Débutant accepté, prix à débattre ☎ 06 20 63 09 51

► **Recherche travail** : Ancien dirigeant d'une société pour la construction des maisons en ossature bois recherche un poste dans la coordination / supervision des chantiers. Ca peut être sur une base ponctuel ou forfaitaire. Je maîtrise couramment Allemand, Français, Anglais, Italien écrit et parlé et Espagnol moyennement. Je suis ouvert à toutes propositions, donc ne hésitez pas de me contacter et / ou demander pour un CV. Salutations cordiales Wolfgang Krug von Nidda. ☎ 06 90 28 65 04

► **Agent de securite** : A la recherche d'un poste d'agent de securite pour une éventuelle 1ere saison sur st barth. Fort de 15 années d'expérience dans le monde du luxe a st tropez (palace et boutique de luxe) je suis motivé sérieux ponctuelle souriant (important avec cette clientèle). Bien évidemment je n'est pas de logement donc poste loger serait un plus. Cap a jour Carte par egalement Ssiap 1 Permis A. Merci d'avance Contact slcogolin83outlook.fr. CDD, 6, > 3 ans. Rémunération : 2 000 € ☎ 07 82 38 02 52

► **Couple jeune retraité cherche poste gardiennage** : Couple de jeune retraité, recherche un poste de gardiennage incluant entretien, disponible sous quelques semaines. Sérieuses références. Salaire à discuter, doit inclure un logement et accepter un chien. CDI. prix à débattre ☎ laulucas@me.com

► **Jeune fille motivée en recherche d'emploi** : Je suis actuellement à la recherche d'un emploi sur Saint-Barthélemy je suis motivée dynamique peu importe le type d'emploi (secrétariat, administration, ménage, service...), je suis preneuse! N'hésitez pas à faire tourner mon annonce sur l'île. Merci !, prix à débattre ☎ kheira.bouzi@hotmial.fr

ALU 2 PRO

POSE - VENTE - SAV

Tous types de menuiserie en aluminium

Volets roulants et fermetures anticycloniques

Portails - Garde-corps - Pergolas



Ramos Sergio

06 90 57 64 65

Vieira Pedro

06 90 26 07 05

alu2pro@yahoo.fr

tés des produits. Envoyez CV par mail à IB CHARNEAU: kikiemowanadoo.fr. ☎ 06 90 58 78 71 Kiki-é Mo

► **Joaillerie chopard recherche vendeuse/vendeur** : Excellente presentation requise. Anglais et Français courant. Sens de l'accueil et du service. Poste à pourvoir au 1er Decembre. 35 heures/semaine. Envoyer CV et lettre de motivation par Cyphoma. CDD, 3, < 3 ans. ☎ florence.buonanno@chopard.com

► **Accastilleur H/F** : la siam sarl recherche un accastilleur expérience exigée pas sérieus s'abstenir contact franki 06 90 41 94 37. ☎ 06 90 41 94 37

► **Soudeur Tungsten Inert Gas -TIG-H/F** : la siam sarl recherche un soudeur au tig expérience exigée pas sérieus s'abstenir contact franki 06 90 41 94 37. ☎ 06 90 41 94 37

► **Kiki-é Mo recherche du personnel** : Kiki-é Mo Restaurant/Traiteur recherche son équipe pour la saison 2017/18. Manager H/F confirmé(e)-bon organisation, sens du management et du relationnel. Envoyez CV par mail à IB CHARNEAU: kikiemowanadoo.fr. 590. ☎ kikiemo@wanadoo.fr Kiki-é Mo

► **Électriciens du bâtiment H/F** : urgent, entreprise recherche électriciens confirmés pour renforcer son équipe, avec possibilité d'hébergement. Me contacter au 06 90 34 54 72. CDI, < 3 ans. ☎ 06 90 34 54 72 Tite-ditions

man, chef de rang, commis de salle Merci d'envoyer vos C. V. CDD, < 3 ans. ☎ 05 90 51 15 80

► **Secrétaire de direction H/F** : Recherchons une Secrétaire de Direction avec des connaissances d'hôtellerie : planning, réception clients etc. anglais indispensable Poste disponible de suite. > 3 ans. prix à débattre ☎ 06 90 56 59 59

► **Assistante** : Galerie recherche assistante pour nettoyer et reorganiser. Possibilité de logement provisoire. Rémunération : 1 200 € ☎ 06 90 77 72 27

► **Dessinateur de la construction H/F** : Agence d'architecture recherche pour compléter son équipe: 2 dessinateurs : maîtrise d'autocad Envoyer CV + lettre de motivation par email. CDI, < 3 ans. ☎ 06 90 54 57 65

► **Secrétaire H/F** : Agence d'architecture recherche 2 secrétaires. PROFIL RECHERCHÉ Bilingue français-anglais (au moins 1) CANDIDATURE Envoyer CV + lettre de motivation. CDI, < 3 ans. ☎ 06 90 54 57 65

► **recherche équipe de 6 carrossiers peintres** : Suite au cyclone IRMA Autonet entreprise du secteur automobile recherche d'autres membres pour agrandir son équipe billet d'avion aller retour et hébergement OFFERT nous recherchons des personnes ayant des connaissances en mécanique, carrosserie et peinture envoyez vos CV. ☎ 06 90 71 66 09 AUTONET st barth



les nouveaux
commerçants

Grand choix de chocolats de Noël



 Rejoignez le groupe Marché U Sbh

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h et le dimanche de 9h à 13h
Saint Jean - Centre Commercial La Savane - Tél : 05 90 27 68 16

► **recherche emploi** : Bonjour je suis un jeune homme de 36 ans et suis principalement à la recherche d'un emploi dans le tourisme ou entretien générale technique de villas, hôtels, résidences, yacht. Je suis également disposé à travailler dans le gardiennage, conciergerie, espaces verts etc. Etant à la base directeur de centre de vacances, je quitte la métropole pour St Barthélemy et suis disponible de suite. Je possède des compétences dans les différents domaines qui incombent à l'hôtellerie: Management, accueil, animation, bar, entretien technique, administratif, RH, communication etc. Recherchant de préférence un poste logé, vous pouvez me contacter par mail à l'adresse suivante: aymeric.bernard1@gmail.com ou au : 07. 62. 25. 55. 54 Je suis sérieux, motivé, consciencieux. Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire. Bien cordialement. prix à débattre ☎ 76 22 55 55 4

► **Recherche emploi sur SBH** : Ayant vécu 2 ans et demi sur St-Barth et St-Martin, j'ai été très affecté par le passage d'Irma et par ce que vous avez pu vivre par la suite. J'ai été touché par la solidarité dont les habitants du Caillou ont fait preuve et aimerai pouvoir contribuer également à la remise en état de cette île qui m'a tant apporté. J'ai vu sur les réseaux sociaux que certains établissements pourraient réouvrir prochainement, je recherche donc un emploi en restaurant, hôtel, villa privée, agence immobilière (15 ans d'expérience en restauration et 2 ans en location immobilière). Actuellement en métropole, je peux être disponible rapidement. ☎ cyrilsavka@yahoo.co.uk

► **charpentier couvreur zingueur** : Je suis un charpentier couvreur débutant ayant commencé ce métier depuis Mars 2016. Je suis actuellement en CDI après avoir effectué 3 cdd dans une entreprise réputée de ma région (surtout en rénovation, charpente traditionnelle) comptabilisant 10 ouvriers. Je possède le permis PL (sans FIMO) et CASES n°9. Je suis polyvalent, vaillant, et passionné par ce métier. J'ai acquis pas mal d'expérience en peu de temps (couverture, bardage, zinguerie). Je souhaiterais vivre une expérience en outre mer. Je me tiens à votre disposition par téléphone au 0670304566 Cordialement. Débutant accepté. ☎ 06 70 30 45 66

► **Assistante administrative indépendante** : Aide aux entreprises & particuliers - sur site ou à distance. ☎ 06 90 48 66 87

► **Conducteur d'engin maçon VRD** : Conducteur d'engins caces 1/2 et 4 Maçon vrd. CDD, 7. ☎ brainwash.music84@gmail.com

► **Recherche d'emploi en restauration - hôtellerie** : Bonjour Je suis un jeune homme de 22 ans très motivé à la recherche d'un emploi sur St Barthélemy dans la restaura-

tion ou l'hôtellerie, j'ai plus de 3 ans d'expériences dans le métier. J'habite actuellement en France, j'aurais donc besoin d'un logement pour venir travailler. Je me tiens prêt à venir vous rejoindre rapidement. ☎ 07 69 50 64 45

► **Serveuse Barmaid** : Bonjour je m'appelle Emmanuelle, j'ai 40 ans et réside à St Barthélemy Ayant plus de 17 années d'expérience dans tous les secteurs de la restauration, et libre de toutes obligations, je suis actuellement à la recherche d'un emploi de serveuse/barmaid sur l'île de St Barthelemy. Souriante, avenante, et

39 years old man, English and German speaking, living in St Jean. I have driving license for all categories for vehicles from A to DE. For boat Catégorie B. If you have any additional information, do not hesitate to contact me. Best regards +590 690 159623. ☎ 69 01 59 62 3

► **collaboratrice polyvalente** : Après des études commerciales et une spécialisation achats, mon parcours professionnel a été dicté par l'envie de challenges. Après 11 ans dans une société Américaine au sein d'un service achat, j'ai pris la responsabilité d'une agence d'intérim pendant

tivité professionnelle. Aussi, par la présente je sollicite un éventuel poste à pourvoir au sein de votre entreprise, établissement. Titulaire de Masters en droit privé, j'ai depuis l'obtention de mes diplômes connus diverses expériences professionnelles dans des secteurs d'activités divergents. Lesquelles expériences ont contribué à un élargissement de mes compétences théoriques et pratiques. Rigoureuse, polyvalente et dynamique. Je suis également doté de qualités relationnelles certaines et d'une forte propension à l'adaptabilité. Ayant conscience de la conjoncture actuelle et de la particularité de mon profil professionnel, je reste ouverte à toute proposition, et ce quelque soit le secteur d'activité. Espérant que ma candidature ait retenue votre attention et dans l'espoir de pouvoir vous exprimer ma motivation dans le cadre d'un entretien, je vous prie de croire Madame, Monsieur, dans l'expression de mes salutations distinguées. SOUQUET Anne. ☎ 06 90 68 81 69

► **Emploi jardin** : Homme 50 ans recherche emploi jardin pour octobre - novembre. Faire offre au 0690678034. CDD, < 3 ans. prix à débattre ☎ 06 90 67 80 34

► **Électricien** : Bonjour, cherche poste d'électricien (logé si possible) sur St Barthélemy! Actuellement installés sur Toulouse, poste occupé N3p2, chef d'équipe. ☎ 07 51 64 72 37

► **Expert marketing interactif** : Je possède plus de 15 ans d'expérience dans le marketing interactif. Formateur Adwords, expert en SEO, FacebookAds, Analytics, Google Tag Manager et email marketing. J'ai créé et dirigé 3 entreprises leaders dans leur domaine au Canada. Présent définitivement sur St barth dans les prochaines semaines, je recherche un poste ou mes compétences pourront servir à une agence, un éditeur ou une entreprise désireuse de maximiser sa présence sur le WEB. CDI. prix à débattre ☎ laulucas@me.com

► **Charpentier** : Artisan charpentier couvreur construction ossature bois en métropole avec plus de 15 ans d'expériences. Propose mes services. Un professionnel à votre écoute. Mon exigence, la qualité. Ma priorité, vous satisfaire. Un savoir faire à votre portée. Merci pour votre confiance. ☎ 06 46 58 33 26

► **Cherche travail** : RENAUD AMAURY Les bonnais, 18110 Allogny. Tel : 06. 79. 93. 79. 23 / 02. 48. 64. 04. 89. E-mail :amaury.renaud14@gmail.com OBJECTIF Je suis à la recherche de nouvelles expériences culinaires, avoir un nouvel objectif à atteindre. Je suis curieux, consciencieux, rigoureux, sérieux ayant le sens des responsabilités. EXPÉRIENCE Le tiki chez marco à St Cyprien Second de cuisine de mai à septembre 2017. - Responsable de la gestion des stocks de l'ensemble de la cuisine. - Négociation avec les fournisseurs.



C'Taline
ST BARTH
COIFFURE A DOMICILE
MIXTE

- PLUS BESOIN DE SE DÉPLACER
- 25 ANS D'EXPÉRIENCE
- CONVIVIALITÉ ASSURÉE !
- HORAIRES ADAPTÉS

0690 345 474 - ctaline@wanadoo.fr - f Taline Coiffures

entrepreneuse je suis à votre disposition pour effectuer tout essai, même à titre gracieux, afin de mettre en valeur mes qualités tant organisationnelles que relationnelles. Etudiant toutes propositions, mes prétentions sont à débattre selon l'emploi et les horaires proposés Vous remerciant par avance de la confiance que vous m'accordez. Cordialement. CDI. ☎ 06 90 73 57 75

► **Jardinier Paysagiste** : Bonjour je recherche un emploi de gardiennage et entretien de propriétés, paysagiste diplômé depuis 1992 et titulaire d'une formation de maintenance des bâtiments de collectivités. Mon parcours professionnel c'est étoffer d'une expérience de traiteur événementiel depuis 8 ans. Touche à tout et ayant un bon sens de l'adaptation, vous pouvez me contacter pour toutes offres d'emploi. ☎ 07 64 56 25 18

► **Looking for Job** : I am looking for a job in the construction/operational management of any facility (villa, houses, restaurant, hotel, gas station etc). I am experienced in management of touristic related facilities and construction. I am

plus de 5 ans. En 2010, j'ai créé des magasins de prêt à porter dont j'ai eu la cogérance jusqu'en juillet 2017. Aujourd'hui j'ai décidé de rejoindre ma famille installée à Saint Barthélemy depuis plus de 15 ans. Je cherche un emploi dans le domaine commercial, achat ou assistante. Je reste à votre disposition pour vous fournir mon cv et vous rencontrer pour vous convaincre de ma motivation. > 3 ans. ☎ 06 30 70 20 94

► **gardiennage** : jeune retraité police offre service durant travaux dans villa suite irma contre logement durée à déterminer libre immédiatement sérieuses références. CDD, 6. Rémunération : 10 € ☎ 62 40 37 32 5

► **Candidature Spontanée** : De formation juridique, ayant occupé en métropole un poste d'enseignante auprès d'étudiants en cycle supérieur et un poste de juriste en droit pénal. Je réside et travaille sur Saint Barthélemy depuis neuf mois. Toutefois, eu égard l'événement naturel majeur que l'île a connue en ce mois de septembre, mon employeur est à cet effet dans l'incapacité de m'assurer une acti-

Carnet d'adresses

ALLYSON
Coiffeuse à domicile



06 90 88 90 90
ally.bcoiffure@gmail.com

Caraïbes
cleaning



Une équipe
à votre service
05 90 27 96 25

SBH FERMETURE

Menuiserie Aluminium
Volets Accordéon
Volets Roulants

Fabrication - Vente - Pose

Pascal
06 90 58 75 99

DEAD MOUSTIC



SAINT-BARTH

05 90 27 82 98 - 06 90 50 31 32
dead.moustic@orange.fr

EDP



Construction et rénovation
Enduit projeté

Tim : 06 90 71 81 50
Milka : 06 90 75 83 99
timotx@hotmail.fr

GSL Le Spécialiste du pneu

05 90 27 23 95

VENTE - RÉPARATION
PNEUS

gslimportexport@gmail.com
LORIENT

isaque freitas



INSTALLATION ÉLECTRIQUE
DÉPANNAGE

☎ 06 90 56 73 93
isaquefreitassimao@hotmail.com

STOCK FIN NOVEMBRE



Michel LENIAU
PARQUET PVC
ETANCHE À CLIPSER

06 90 61 17 92

- Contrôle et réception des marchandises. Domaine trotereau à Quincy Maître de chai de mai 2016/2017. - Responsable de l'élevage du vin, second du chef d'exploitation. Le fiki chez marco à StCyrien Chef de partie chaud et froid de juillet à septembre 2016. Domaine trotereau à Quincy Aide maître de chai de 2013 à 2016. L'atmosphère à Chamonix Chef de partie tournant de novembre 2012 à septembre 2013. Hôtel du grand bec à Pralognan la vanoise Chef de partie tournant de juin à septembre 2012. - Réalisation de pièce en chocolat et en sucre pour des événements. Commis de cuisine de décembre à mars 2011/2012. Le Jules Verne à Yvoire Commis de cuisine de juillet à septembre 2012. Le d'antan Sancerrois à Bourges Apprentie cap en 2 ans. ☎ 06 79 93 79 23

► **recherche emploi** : bonjour envie de changer d'air et de transmettre mon expérience professionnelle si joint cv. CDI, > 3 ans. prix à débattre ☎ 06 98 47 68 72

► **Conducteur de travaux expérimenté** : Bonjour Conducteur de travaux tous corps d'état, en société, parfaite connaissance des méthodes de construction des zones tropicales (10 ans en Nouvelle Calédonie) Ancien sous officier dans le génie, 47 ans, maîtrisant les techniques post catastrophes. Accessoirement conducteur d'engins (pelle, tracto, permis PL) Je cherche, mission auprès des collectivités locales ou des entreprises du bâtiment de la zone des contrats en sous traitance. Adaptable, rigoureux, rompu au management des équipes tous corps d'état. ☎ plondero@bienchezsoi.com

► **Ancien militaire Sérieux dynamique motivée** : Bonjour Je suis actuellement à la recherche d'un emploi sur Saint-Barthélemy je suis motivée dynamique bricoleur peu importe le type d'emploi Manoœuvre chantier, jardinier ect ect je suis preneur dans l'idéal ça serait que le poste soit logé. N'hésitez pas à faire tourner mon annonce merci beaucoup et bon courage à tous. Débutant accepté. ☎ 06 15 53 33 91

► **recherche** : recherche emploi menuisier poseur j'ai 52 ans marié deux enfants expérience en pose 33 ans tres motive et pres au depart car actuellement en france. CDI, > 3 ans. ☎ 07 71 86 27 00

I OFFRES DE SERVICES I

► **Soutien scolaire** : «Réussite» est une nouvelle société sur Gustavia qui propose des cours de soutien scolaire de la primaire au lycée. Nous accueillons les élèves du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00 et le mercredi de 09h00 à 18h00. Les cours sont ré-expliqués, aide aux devoirs et préparation aux examens. # Nous sommes ouverts pendant les vacances scolaires # Pour plus de renseignements, consulter notre page facebook en suivant l'adresse www.facebook.com/reussitegustavia. ☎ 06 90 39 60 51 SAS Réussite

► **Cours anglais espagnol français** : «Réussite» est une nouvelle société sur Gustavia qui propose des cours de langues. -Anglais pour débutants, objectif: atteindre le niveau B2 du ceclr; -Anglais perfectionnement, objectif: atteindre le niveau C1 du ceclr; -Espagnol pour débutants, objectif: atteindre le niveau A2 du ceclr; -Français langue étrangère pour débutants, objectif: atteindre le niveau A2 du ceclr. Chaque formation se décompose en 20 séances d'1h30 chacune. Les premières formations débutent en octobre. Pour plus de renseignements, consulter la rubrique «événements» de notre page facebook en suivant l'adresse www.facebook.com/reussitegustavia. Prix : 25 € ☎ 06 90 39 60 51 SAS Réussite

► **prestation photo** : Bonjour Photographe indépendant depuis 15 ans en Martinique, je vous propose mes services pour vos reportages à St Barthélemy, qu'ils soient personnels ou professionnels. Mariages, naissances, événements, shooting familles, prises de vue aériennes, immobilier, architecture. Je suis également à la recherche de partenariats avec des structures hôtelières, restaurants. Je suis franco-vénézuélien et donc bilingue français-espagnol. Merci d'avance et à bientôt Christian. ☎ 06 96 39 87 80 IMAGES DE L'ISLE

	Déclin	Tomber du robinet	Corps célestes	Trépas	Corde au violon
	Écroudire	Suppliques	Se servir de	Capturées	
	Fruit salé	Boîte de lait			Représentante du peuple
	Désarroi	Peaux tannées			
Baccarat	Tubes de verre	Aiguais	Oui à Madrid	Démonstratif féminin	
Paye en travail			protection médiévale	Formet l'archipe	
Le nickel			Briquée	Mode courte	
	Hauts sommets		Contraire du bien	Abattre, assassine	Attend avec ferveur
Nombre de points			Tasser la neige		
Note dépassée			Jouet de fillette		
	Coutumes		Personnes collantes		
Bulbe piquant	Cône sylvestre		Gibe-cières		
Génies de l'air			Amie du poète	Fixés profondément	Se dégonfler
			Divisible par 2		
Économie d'encre	Dessinateur français	Détruit à la base	Garni de poils	Souçon	
				Per ou étain	
		Beau rouge			Métal maltérable
		Distincte			
Il soit-il			Relâche		
Bordure d'écu			Achévé un 31		
		Ne pas réussir			étui de cousette
		Cubitus ou fémur			Appel à Marius
Comme ci-dessus			Exigence de petit	Acte législatif royal	
Illégress					
			Borde le tissu		

SHOW-ROOM **nolte** À GUSTAVIA
CUISINE

La marque numéro UNE Allemande

REMISE EXCEPTIONNELLE
SUITE À IRMA POUR
TOUTE COMMANDE PASSÉE
AVANT LE 30 NOVEMBRE

ARRIVAGE
LAVE LINGE & SÈCHE LINGE
EN PROMOTION

SANIDESIGN 41 rue Jeanne d'Arc - Gustavia • Tél. : 05 90 29 21 68 - sanidesignsbh@orange.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00, le samedi de 8h00 à 12h00

UN LARGE CHOIX DE VÉHICULES UTILITAIRES POUR RÉPONDRE À TOUS VOS BESOINS

GARAGE FBM AUTOMOBILE

Ventes - Garantie constructeur 2 ans - Service après-vente - Entretien - Réparation

Centre de la Savane - St Jean - Tél : 05 90 27 77 04 - [f FBM Automobile](https://www.facebook.com/FBM-Automobile) - contact@fbmsb.com - www.fbm-autos.com

I VOITURES OFFRES I

- ▶ **Mini Cooper** : Vends Mini Cooper 25000km très bon état, intérieur cuir, boîte automatique. CT OK Vignette OK. Essence, 25000 kilomètres, Auto. Prix : 9 000 € ☎ 06 90 58 51 85
- ▶ **suzuki grand vitara 2010** : a vendre - suzuki grand vitara 2010 36 000 km - en l'état 7 000 euros. ☎ chlodebada@hotmail.com
- ▶ **LAND ROVER Defender 110 Fourgon** : vend Land Rover Defender 110 fourgon Hard Top deux en stock - 110 Hard Top avec fenêtres de 2012 moteur Diesel 212 direction assistée frein a disque 135 000km 22 400€ - 110 Hard Top sans fenêtre de 2004 moteur Diesel TDS direction assisté frein a disque 185 000km 19 800€ Photos non contractuel. Année 2004, Diesel, Manuelle. Prix : 19 800 € ☎ 06 90 64 95 96 HUGUES MARINE
- ▶ **renault captur** : À vendre renault captur. Prix : 14 000 € à débattre ☎ 06 90 35 16 02
- ▶ **fiat 500 convertible** : Véhicule non cycloné et entretenu par FBM. Année 2014, Essence, 12200 kilomètres, Auto. Prix : 9 800 € ☎ 06 90 65 38 33 OSCAR
- ▶ **voiture électrique GEM 7. 0** : A VENDRE CAUSE DEPART GEM 7. 0 ANNEE 2011 22000 KMS moteur changé, boîte de vitesse changée, embrayage changé BON ETAT GENERAL prix à débattre tél : 0690417962. Année 2011, Électrique, 22000 kilomètres, Auto. Prix : 5 000 € ☎ 06 90 41 79 62
- ▶ **Kia Pro'ceed** : Contrôle technique - Ok fait le 4 Octobre Non cyclone. Année 2009, Essence, 25000 kilomètres, Manuelle. Prix : 7 500 € à débattre ☎ 06 90 35 70 80
- ▶ **Suzuki swift** : Suzuki swift. Essence, Manuelle. Prix : 3 000 € à débattre ☎ 06 90 45 76 00
- ▶ **mercedes** : Mercedes Classe C200 sport blue efficiency Année 2010 114000km Toutes options toit ouvrant cuir etc. Contrôle technique ok vignette ok Non cyclone Rien à prévoir. Prix : 1 € ☎ tchoutcho@hotmail.com
- ▶ **Mini countryman** : Bonjour Epave de mini countryman à vendre pour pièces. Choc avant droit. Mise en circulation en octobre 2015, très peu de kilomètres. Nombreuses pièces neuves. Faire offre. Prix : 1 € ☎ popof25000@hotmail.fr
- ▶ **Mini Cooper Cabriolet** : Mini Cooper Cabriolet 122ch Jantes Alu, Boîte Auto, Climatisation, lecteur CD, Radar de recul Peinture métal lightning blue, White Silver et British racing green Peinture non métal Pepper White et Chili red Revision complète après cyclone Carrosserie en très bon état Cause : renouvellement de la flotte véhicule. Année 2015, Essence, 7000

- kilomètres, Auto. Prix : 14 000 € ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures
- ▶ **smart fouror** : Smart for Four 90ch Twinamic Couleurs : orange ou blanche avec toit noir Révison complète après cyclone Carrosserie en très bon état Cause : renouvellement de la flotte véhicule. Année 2015, Essence, 13000 kilomètres, Auto. Prix : 13 000 € ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures
- ▶ **Polo Volkswagen** : Vends plusieurs POLO VOLKSWAGEN de décembre 2015 Kilométrages compris entre 8. 000 et 10. 000km. Véhicules pack confort en 5 portes : boîte Automatique DSG7, radar avant et arrière, camera de recul arrière, rétroviseurs extérieurs électriques, bluetooth Couleurs dispo : blanc, gris argent, gris Urano Vidanges Ok mois de Mai et revision complète après Cyclone. Année 2015, Essence, 10000 kilomètres. Prix : 14 000 € ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures
- ▶ **renault twizy** : Renault Twizy sans permis à vendre 15000 km seulement. Véhicule pas cycloné !! disponible dans 10 jours. Année 2013, Électrique, 15000 kilomètres, Auto. Prix : 8 000 € ☎ 05 90 27 77 04 FBM AUTOMOBILE
- ▶ **dacia dokker** : A vendre Dacia Dooker Très bon état. idéal pour famille. Grand coffre. 5 places ou possibilité utilitaire. Année 2014, Essence, 26000 kilomètres, Manuelle. Prix : 8 500 € à débattre ☎ sophstbarth@wanadoo.fr
- ▶ **terios bon état non cycloné** : Terios bon état non cycloné. Année 2012, Essence, 65000 kilomètres, Auto. Prix : 8 900 € ☎ 07 86 99 24 62
- ▶ **Mini Cooper Cabriolet** : A vendre Mini Cooper Cabriolet 2007 (pour cause de départ) Kilométrage: 38000 kilomètres Carburant: Essence Boîte de vitesse: automatique Très bon état général. Factures d'entretien. Pour tout renseignement merci de me contacter: 06 90 67 96 66. Prix : 6 500 € ☎ 06 90 67 96 66
- ▶ **Suzuki Grand Vitara** : Vend Suzuki Grand Vitara 2000€ (non négociable) 66000 km boîte automatique Contrôle technique et vignette OK Beaucoup de pièces neuves. 66000 kilomètres, Auto. Prix : 2 000 € ☎ maeva.lacotte@hotmail.fr

I VOITURES DEMANDES I

- ▶ **Cherche une mini cooper** : Bonjour je cherche une mini couper non cabriolet. contacter moi pour des propositions. Merci. ☎ 06 90 30 72 56
- ▶ **Cherche Véhicule 4WD boîte auto** : Recherche Véhicule 4x4 boîte auto en bon

état - type Jimmy ou Jeep Wrangler, etc. Pas de rouille, bonne carrosserie. Non cycloné !. Auto. Prix : 1 € ☎ 06 90 75 15 19

I 2 ROUES & QUAD OFFRES I

- ▶ **Scooter 50 cc** : Vend scoot 50cc pour cause de départ. Acheté neuf il y a quelques mois, très peu de kilomètres. Prix à débattre. Année 2016, 50 cm³. Prix : 1 000 € à débattre ☎ 06 90 77 73 29
- ▶ **Quad xmu 300** : Quad à vendre pour pieces.ou Bricoleur il roule mais carburateur starter a changer et colonne de direction. Prix : 500 € ☎ breytondaphnee@gmail.com
- ▶ **Scooter Peugeot Metropolis 400 (MP3)** : A vendre Scooter 3 roues Peugeot Metropolis 400 cm3 Rouge Février 2015 18000 km Excellent état Entretenu chez Fun Motors Fonctionne parfaitement Révisé intégralement après Irma Disponible de suite Prix : 4500 € ferme Me contacter en MP. Année 2015, 18000 kilomètres, 400 cm³. Prix : 4 500 € ☎ paulcoffin@hotmail.com
- ▶ **Quad Kymco 150** : A vendre Quad KYMCO 150 cm3 Blanc Février 2015 14600 km Très bon état Entretenu chez Motoracing Révisé intégralement après Irma Pneus avant changés récemment Fonctionne parfaitement Vendu avec son coffre Disponible de suite Prix : 2500 €. Année 2015, 14600 kilomètres, 150 cm³. Prix : 2 500 € ☎ paulcoffin@hotmail.com
- ▶ **quad Kymco 400 CC** : Vend quad kymco 400CC de 2013 Bon état général Pneu avant neuf, arrière en bon état. Vignette OK. Entretien régulier. Année 2013, 14500 kilomètres, 400 cm³. Prix : 2 900 € ☎ 06 90 70 17 15
- ▶ **Mio 100cm3** : 5600km révision faite en Août, pneu arrière neuf. Aucun frais à prévoir. Prix : 1 500 € ☎ clement-julie-@hotmail.fr
- ▶ **MIO 50cc en très bon état, année 2014, 13000km** : MIO 50cc en très bon état, année 2014, 13000km. Prix : 900 € ☎ 69 03 58 10 3
- ▶ **Quad SYM 250** : Quad 250 NON IRMATÉ Révision faite aujourd'hui. Carrosserie en bon état Assise parfait état. Topcase ferme à clef. 4 pneus neufs (changés aujourd'hui). Prix : 2 450 € ☎ gwendo-65@hotmail.fr
- ▶ **moto Mash 125cm3** : A vendre moto Mash 125 cm3 rouge bordeaux 3000 kms très bon état Révisions faites. Année 2015, 3000 kilomètres, 125 cm³. Prix : 1 850 € à débattre ☎ 06 90 61 02 67
- ▶ **KTM 450cc** : KTM 450cc. Année 2007, 16 kilomètres, 450 cm³. Prix : 5 000 € à débattre ☎ 06 90 50 92 83

- ▶ **2800** : Bonjour Je met en vente mon 2800 comme neuf, toujours entretenue en temps et en heure, temps de chauffe toujours respecté. Beaucoup de pièces et accessoires neufs, pontets, poignets, clignotants, feux AR (cligno intergros), joint spy de fourches, pneu AV, feux de plaque led, chaîne, et j'en passe divers carénage etc. Je la vends à contre cœur pour un autre projet, j'ai bien évidemment les papiers en règle et à mon nom ainsi que le double des clés. Possibilité d'envoi en Guadeloupe et saint Martin. Claf. Année 2014, 800 cm³. Prix : 4 999 € à débattre ☎ 06 90 53 44 67
- ▶ **Quad KYMCO 150cm3 3000km** : Quad KYMCO 150cm3 acheté neuf en septembre 2016 3 000km Parfait état, seule la batterie est à changer 2500€ négociables. Année 2016, 3000 kilomètres, 150 cm³. Prix : 2 500 € à débattre ☎ 05 90 29 79 91
- ▶ **Quad AEON Crossland 300cm3 10 000km** : Quad AEON Crossland 300cm3 10 000km Coffre un peu abimé mais complètement fonctionnel Pneus avant quasi neufs 2800€ négociables. 10000 kilomètres, 300 cm³. Prix : 2 800 € à débattre ☎ 05 90 29 79 91
- ▶ **Scooter KYMCO Like 125cm3 9000km** : Scooter KYMCO Like 125cm3 9000km noir Bon état, selle abimée 1200€ négociable. 9000 kilomètres, 125 cm³. Prix : 1 200 € à débattre ☎ 05 90 29 79 91
- ▶ **custom honda shadow** : Bonjour Je vend ma Shadow 750 tres bien entretenue avec factures à l'appuie, toujours dormie dans un garage, aucuns frais à prévoir, révisé chez Harley davidson. Visible à SBH à partir du 05 Oct Merci. Année 2006, 10500 kilomètres, 750 cm³. Prix : 3 200 € ☎ 06 90 77 44 11

I 2 ROUES & QUAD DEMANDES I

- ▶ **Cherche quad 50 cc** : Bjr je recherche un quad 50cc. ☎ 06 90 88 26 53

I PIECES OFFRES I

- ▶ **Pièce de Jeep Wrangler** : Plusieurs pièces de Jeep wrangler à vendre. Me contacter par Mp pour les tarifs (boîte de vitesse auto 42le également pour TJ ou liberty). ☎ zencoaching@laposte.net
- ▶ **Remorque alu** : Remorque basculant en aluminium fabriqué par l'entreprise SIAM a marigot capacité 1/2mcube environ TEL 0690 36 14 61. Prix : 500 € à débattre ☎ 06 90 36 14 61
- ▶ **Pneus** : 4 pneus à la moitié de leur usures. Prix : 250 € ☎ 06 90 50 92 83
- ▶ **Caches Suzuki Jimmy** : Bonjour, Deux Caches de roues de secours à vendre pour

Carnet d'adresses

Menuiserie et agencement sur mesure

0590 27 76 21 - 0690 35 73 22
sbmenuiserie@wanadoo.fr

SB 97 PEINTURES

enduits tadelakt
finition
décoration
rénovation

06 90 56 13 35
sb97peintures@gmail.com

Vente - Maintenance - Recharge - S.A.V

05 90 27 53 89
06 90 61 17 19
csi.stbarth@gmail.com

Location de vacances
A partir de 1900€ la semaine !
6 villas, 2 chambres, 2 salles de bain

06 90 73 00 73
contact@gmail.com
www.stbarthvacances.com

Suzuki Jimmy. Bon état 25euros pièces. Prix : 25 € ☎ popof2500@hotmail.fr

▶ **Cache roue pour VITARA** : Vente pièce cache roue pour Vitara. Prix : 35 € à débattre ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures

▶ **Cache Roue complet gris pour Terios** : Vente pièce cache roue complet gris pour Terios. A réparer. Prix : 250 € à débattre ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures

▶ **Cache roue complet Terios** : Vente pièce cache roue complet Blanc pour Terios. Prix : 500 € à débattre ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures

▶ **Feux arrière Gauche JIMMY** : Vente pièce feu arrière gauche pour Jimmy. Prix : 80 € ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures

▶ **Pièces Méca et carrosserie SMART 451** : Vente de pièces mécaniques et carrosserie pour Smart 451 (modèle 2008-2014) Prix sur demande Possibilité de montage. ☎ 06 90 41 66 72 SIXT Location de voitures

▶ **plaquettes freins** : a vendre car ma voiture n'est plus roulante plaquettes neuves avec factures. Prix : 75 € ☎ mimi79@me.com

PIECES DEMANDES I

▶ **Recherche Jantes Aluminium 14pouces** : Modèle kia Picanto, Hyundai i10 ou fiat 500. ☎ alex_sbh@hotmail.com

▶ **paire de portières vitrées jeep Wrangler TJ** : Bonjour Suite au passage d'Irma, ma jeep wrangler TJ adorée a souffert un peu. Je souhaite acheter une paire de portière JEEP wrangler TJ sur St Barth (voir St Martin quand liaisons maritimes seront rétablies) Je cherche des portières vitrées en bon état, pas de demi-portière. Je peut être accompagné d'un ami mécanicien pour le démontage. Si votre pauvre jeep doit être déclarée épave dans les prochains mois, je peux être intéressé par un rachat pour pièces détachés, essentiellement carrosserie, pare choc En attente de vos réponse, photos souhaitées. prix à débattre ☎ nanardvet@gmail.com

BATEAUX MOTEURS OFFRES I

▶ **2007 21' Sea Hunt Center Console** : 2007 Yamaha 290 hours Fresh service and new lower unit. 9. 9hp kicker. Aluminum Trailer Garmin GPS Brand New- Fusion / JL audio

smooth running vessel for its size. Please contact via WhatsApp or Facebook. Année 2007, Longueur 6 mètres. Prix : 26 500 € ☎ 56 16 85 58 55

VOILIERS OFFRES I

cement léger : 10 tonnes Matériaux : Epoxy chargé de silice Moteur : perkins 49 Vendu pour cause de double emplois Renaud se fera un plaisir de mettre en main ce bateau au acquéreur afin de les aider à découvrir ce qui se cache derrière l'horizon. Aménagements : 5 couchages Cuisine à tribord Table à cartes à bâbord Grand carré Course menant à l'avant Cabine simple à tribord Cabine double à bâbord cabine double dans la pointe avant Salle de bain avec douche, WC et lavabo Inventaire détaillé sur demande Construction Voilier en epoxy chargé de silice de type Roc 129 mis à l'eau en 1973 par le chantier Roc Marine International, selon des plans Auzepy-Brenneur. Points forts Confortable à la mer, parfaitement équilibré. Coque en résine epoxy : peu d'entretien et pas d'osmose. Nombreux rangements (notamment 5 coffres arrière). Année 1973, Longueur 13 mètres. Prix : 39 000 € à débattre ☎ 01 68 16 9

▶ **Catamaran Bahia 46** : Nous nous séparons de notre beau catamaran bahia 46, merci à ceux qui partageront pour nous aider à trouver un nouveau propriétaire pour de nouvelles belles aventures! <https://www.leboncoin.fr/nautisme/1318201377.htm>. Prix : 227 000 € ☎ eurielleg@hotmail.com

ANNEXES - REMORQUES I OFFRES

▶ **Recherche annexe et moteur** : Recherche petite annexe bon état (suite vol pendant Irma) Dans l'idéal 2, 40 /2, 80 semi rigide alu avec moteur 5/6/8 cv Voir photo Étudie toute proposition 06 74 03 55 83 ou 0690 29 44 72. prix à débattre ☎ 06 74 03 55 83

ACCESSOIRES ACCASTILLAGE I OFFRES

▶ **Ancre annexe** : À récupérer à flamands tous les après midi. ☎ sursbh@gmail.com

GARAGE HENRI GREAUX
SAS RCA
CARROSSERIE - TOLERIE - PEINTURE

DEVIS GRATUIT

Toute l'équipe vous accompagne dans vos démarches et réparations

ECHAPPEMENT WALKER - AMORTISSEURS MONROE

Traitement ANTICOROSION

Recharge de CLIMATISATION à partir de 95€

A votre service depuis 35 ans
Colombier - 06 90 64 47 46 - henrigreux@rcasbh.com

stereo VhF Solar Panels Bilge pump and float switch Throttle cables Lights Stainless 4 blade prop And more. All wiring replaced, freshly polished and sealed. Very Dry and

▶ **ROC 129 non cycloné** : Caractéristiques générales : Longueur : 12, 97 m (42'6») Largeur : 3, 74 m Tirant d'eau : 2, 3 m Hauteur sous barrot : 1, 90m dans le carré Dépla-

U les nouveaux commerçants

Les jouets de Noël sont arrivés... Préparez vos listes!

Rejoignez Marché U SBH

Du lundi au samedi de 8h à 20h et le dimanche de 9h à 13h
Saint-Jean - Centre Commercial La Savane - Tél. : 05 90 27 68 16

OUPS...

7 GESTES ZÉRO DÉCHET FACILES À ADOPTER !

- 1/ On achète ses livres et sa presse en ligne
- 2/ On laisse en permanence un sac en tissu dans son sac à main (par exemple un joli tote-bag) ou dans sa voiture pour le sortir en cas de courses imprévues .
- 3/ On remplace les lingettes à tout faire déjà imprégnées par des alternatives lavables (gants de toilette, éponges, chiffons, serpillières...)
- 4/ On arrête d'utiliser du papier absorbant. On prend une éponge pour nettoyer, un mouchoir lavable si on est enrhumé, une serviette en tissu pour s'essuyer...
- 5/ On prépare les collations et goûters. On cuisine des gâteaux, de la compote ou du yaourt que l'on stocke dans des bocaux, on prépare des petits sachets de mélanges de fruits secs... .
- 6/ On apporte ses collations pour la journée dans des sacs en tissu ou des boîtes réutilisables.
- 7/ Plutôt que de jeter les habits tâchés et troués on en fait des chiffons pour le ménage, la peinture, le bricolage...

Source : glamconscious.fr



« Désolé, cette page n'existe pas. » Certains l'ont rêvé, un employé de Twitter l'a fait : le compte Twitter de Donald Trump a été désactivé aux environs de 23 heures jeudi 2 novembre... Durant onze minutes.

Une désactivation réalisée « par inadvertance » avance le réseau social, qui explique sur l'un de ses comptes officiels qu'il s'agissait pour le fautif de son dernier jour de travail au sein de l'entreprise. Une sortie pour le moins remarquée.

Un « héros mondial », clame notamment un internaute. Car le compte Twitter du président américain a toujours été pour le moins clivant, tant celui-ci est depuis sa campagne présidentielle de 2016 son principal outil de communication politique. La dernière polémique en date étant celle qui a suivi l'attentat de New York du 31 octobre, le président des États-Unis réclamant dans un tweet la peine de mort pour l'auteur de l'attaque.

Un tel événement frappant le compte potentiellement le plus influent au monde n'a pas manqué de provoquer des réactions amusées. « Toi qui désactives le compte Twitter de Trump avant de partir : tu es le soleil de ma journée », déclare l'un d'eux, une « sensation de vide » pour un autre. C'est dire à quel point l'activité du président américain sur Twitter est suivie et scrutée.

Source : lepoint.fr

PROTÉGER LE PÈRE NOËL EN ÉCRIVANT AU PRÉSIDENT

En 1961, au plus fort de la guerre froide, Michelle Rochon, âgée alors de huit ans, s'inquiétait du bien-être du père-Noël. La jeune fille, avait entendu ses parents parler des Russes qui testaient des bombes nucléaires au pôle Nord.

Michelle a alors pris un crayon et a écrit une lettre simple : *Cher M. Kennedy, S'il vous plaît, arrêtez les Russes de bombarder le pôle Nord parce qu'ils vont tuer le Père Noël. J'ai 8 ans. Je suis en troisième année à Holy Cross School. Sincères salutations, Michelle Rochon.*

Elle a ensuite glissé l'enveloppe dans la boîte aux lettres avec marqué dessus « le président Kennedy, Washington, D.C. ».

La Maison Blanche a reçu sa lettre et en a rendu le contenu public, y compris une photo du président la lisant. Quelques jours plus tard, Michelle a reçu une lettre du président lui même dans sa boîte aux lettres :

Chère Michelle, J'ai été heureux de recevoir ta lettre pour essayer d'empêcher les Russes de bombarder le pôle Nord et de risquer la vie du père Noël. Je partage ta préoccupation au sujet des essais de l'Union soviétique, [...] pour toute la population mondiale. Tu ne dois toutefois pas t'inquiéter pour le Père Noël. J'ai discuté avec lui hier et il va bien. Il fera bien sa distribution de cadeaux pour Noël cette année. Cordialement, John Kennedy.

Source : www.lesaviezvous.net



AGENCEMENT • CUISINE & BAINS
ART DE LA TABLE • LUMINAIRES



G.D.M. • Z.I. PUBLIC • TÉL. : 0590 27 62 18 • Mail : gdm-showroom@orange.fr
Ouvert tous les jours de 7h30 à 12h et de 13h30 à 16h30 fermé le mercredi et le samedi après-midi



Sylvain : 06 90 30 25 28
guysbh@orange.fr

**Nous sommes à votre service
pour répondre à vos demandes
et vous accompagner !**



**Spécialiste de la climatisation
& du matériel des métiers de bouche.**



I SCOOTER - JET SKI OFFRES I

► **Kawasaki 800 sx-r Jet à bras** : urgent besoin de place Survivant d'IRMA KAWASAKI 800 SX-R d'origine très bon état général Vendu avec papiers, remorque, bâche, gilet. Plus d'infos 0690733255. Prix : 3 600 € à débattre ☎ 06 90 73 32 55

I ACTIVITÉS NAUTIQUES OFFRES I

- **Surf rusty dwarf 5'4»** : Salut :) à vendre Rusty Dwarf 5'4» en très bon état. 350euros avec ailerons d'origines en tri et quad. Prix : 350 € ☎ zuniette@hotmail.fr
- **Skimboard** : Skimboard varua. Epoxi. Prix : 60 € ☎ baler.sbh@orange.fr
- **Bouet Flamand rose** : A vendre Bouet Flamand rose, me joindre au 0690563380. Prix : 30 € ☎ philippe.ros@hotmail.fr
- **Surf board 6'4** : Surf board 6'4. Prix : 220 € ☎ theoquestel@gmail.com
- **block surf** : Parfait état de fonctionnement. Prix : 30 € ☎ caro_delaby@hotmail.com
- **Ripcurl Surfboard** : Ripcurl Surfboard. Prix : 150 € ☎ clicli_stbarth@hotmail.com
- **kite equipment** : 1) STEP IN KITE BOARD 145*42, 180 EUR, 2 a) KITE F1 8m² green-yellow-black, 350 EUR, 2 b) NAISH BAR (1 fois utilise) 150 EUR 3a) RRD PASSION KITE 13 black-yellow, 350 EUR, 3b) RRD BAR 150 EUR 4a) NORTH KITE 9m² green-yellow-blue 350 EUR 4b) NORTH BAR 150 EUR 5) BILLABONG L 90 EUR 6) ASCAN XL 120 EUR 7) Takoon harpoon 50 EUR. ☎ tatsiana.poliakova@gmail.com

- **Windsurf** : For sale Windsurf RRD X FIRE 130L RRD X FIRE 115L MAST Wishbone Fins. Sail RRD 7. 8 new package 1450E or per unit. prix à débattre ☎ 06 90 61 02 67
- **Cannes à pêches et harpon** : Vends canne de surcasting et canne de traine ainsi que 2 harpons. Prix en MP seulont article. ☎ romain2410@gmail.com
- **Stand up paddle** : A louer stand up paddle gonflable en 12'6 ou 10'7 avec tout l'équipement. Tarif à la journée. Plus de renseignements tel : 0650676371 A bientôt. Prix : 35 € ☎ 06 50 67 63 71
- **kite equipment** : 1) STEP IN KITE BOARD 145*42, 180 EUR, 2 a) KITE F1 8m² green-yellow-black, 350 EUR, 2 b) NAISH BAR (1 fois utilise) 150 EUR 3a) RRD PASSION KITE 13 black-yellow, 350 EUR, 3b) RRD BAR 150 EUR 4a) NORTH KITE 9m² green-yellow-blue 350 EUR 4b) NORTH BAR 150 EUR 5) BILLABONG L 90 EUR 6) ASCAN XL 120 EUR 7) Takoon harpoon 50 EUR. ☎ tatsiana.poliakova@gmail.com
- **Catamaran Bahia 46** : Nous nous séparons de notre beau catamaran bahia 46, merci à ceux qui partageront pour nous aider à trouver un nouveau propriétaire pour de nouvelles belles aventures! <https://www.leboncoin.fr/nautisme/1318201377.htm>. Prix : 227 000 € ☎ eurielleg@hotmail.com

Et pour encore plus d'annonces rendez-vous sur



Il s'agit de retrouver et d'entourer, dans la grille, ch de la liste (horizontalement, verticalement et en dia 8 lettres inutilisées vous permettront de reconstituer u par la définition suivante : Fanfaron, vantard.

ANNUAIRE	FELE	MARITIME	SABOTAGE
ANTIDATER	FURIBONDE	METAL	SAPE
ARTISANAL	GLACIER	NATALITE	SECTAIRE
BENEFICE	HAITIEN	NUDITE	SESSION
COMPOSTER	HUILERIE	OBLIGEANT	SORCIERE
COURROIE	INCENDIE	ONAGRE	SORE
ECUMER	KOBE	PEDIATRIE	SPADASSIN
ENVENIMER	LEGALISTE	PIANO	TERA
EPROUVEE	LIBELLER	PURIN	TRANCHEE
FADA	LIQUIDE	RATA	

H	A	I	T	I	E	N	B	E	N	E	F	I	C	E
N	U	D	I	T	E	O	B	L	I	G	E	A	N	T
R	E	I	C	A	L	G	E	I	D	N	E	C	N	I
T	I	L	L	M	A	R	I	T	I	M	E	T	A	L
A	R	R	E	E	V	U	O	R	P	E	F	A	D	A
E	T	E	G	F	R	E	M	I	N	E	V	N	E	T
G	A	T	A	R	T	I	S	A	N	A	L	R	T	A
A	I	S	L	A	E	R	E	I	C	R	O	S	R	N
T	D	O	I	S	R	T	R	A	N	C	H	E	E	O
O	E	P	S	P	A	D	A	S	S	I	N	R	L	I
B	P	M	T	I	P	P	E	D	I	U	Q	I	L	S
A	I	O	E	C	U	M	E	R	I	A	T	C	E	S
S	A	C	O	U	R	R	O	I	E	T	K	O	B	E
A	N	N	U	A	I	R	E	R	G	A	N	O	I	S
S	O	R	E	D	N	O	B	I	R	U	F	A	L	N

I VIDE MAISON I

- ▀ **divers** : A vendre divers - Prix et infos sous photos. ☎ chlodebad@hotmail.com
- ▀ **divers articles** : A vendre divers - Prix et infos sous les photos. ☎ chlodebad@hotmail.com
- ▀ **divers articles** : Bonsoir à tous. A vendre: Airport express: 90 euro (acheter 110 il y a 6 mois, disponible en novembre seulement) Poubelle en inox: 10 euro Grande horloge: 15 euro Barbecue: 35 euro Sac les petites bombes neuf: 35 euro. MP pour plus d'info. Prix : 150 € ☎ gwendo-65@hotmail.fr
- ▀ **divers articles** : A saisir. Meuble kallax IKEA 8 cases avec 4 paniers (dim. 77x147)80€ 16 cases (dim147x147) 140€ Radio Sony 30€ Plaque électrique Severin 15€ Micro ondes et sa cloche 30€ Imprimante Canon pixma 50€ Petits outils IKEA 10€. Le tout en excellent état !! Tout et négociable dans la limite du raisonnable. A VOS OFFRES !!! Prix : 80 € ☎ pauline43@live.fr
- ▀ **Vide Maison** : Tous ces articles sont en très bon état ou neufs. Ils sont vendus de préférence par lot. - Barbecue gaz Weber avec accessoires: 180 € - Sèche Linge: 100 € - Tapis de course Kettler (utilisé 3 heures): 750 € - TV Sony HD 43" (6 mois avec facture): 400 € - Appareil prise tension: 15 € - Canapé teck Dreamtime: 1350 € - Lit 160: 100 € - Miroir sur pied: 25 € - Cafetière: 25 € - Toaster: 20 € - Presse Agrumes: 15 € - Bouilloire: 15 € - Mixer: 20 € - Mandoline: 15 € - lot assiettes (par 8) porcelaine Limoge: 150 € - lot 6 verres à vin: 10 € - lot verres divers: 15 € - lot 2 poêles Téfal: 30 € - lot 2 casseroles Téfal: 30 € - lot plats four: 8 € - lot plat et passoire: 10 € - lot accessoires cuisine: 15 € - lot coupelles verseur savon salle de bain: 15 € - lot de 6 albums photos: 25 € - lot de 24 cintres bois: 10 € - lot 2 lampes de chevet: 20 € - Paire photophores ronds: 10 € - Photophore carré avec bougies: 5 € - Bouquet roses en soie avec vase: 25 € - Malette 100 dvd: 5 €. ☎ 06 90 70 17 20
- ▀ **evier avec robinetterie** : Cause déménagement vend un ensemble comprenant : -un évier INOX 2 bacs de la marque DOMINOX REF : DEX 621 11 101 00 86 838 valeur neuf 180 € -un robinet NEW WAY BEC valeur neuf 130 € le tout acheté en décembre 2016, utilisé 6 mois facture à l'appui. Prix : 210 € ☎ 06 90 67 96 66
- ▀ **ensemble douche** : Cause déménagement vend un ensemble douche composé : -un mitigeur de la marque BAUEDGE ref 23560 00 valeur neuf 80 € -un panier de douche «CIVIO3 REF 40238 valeur neuf 63 € -un porte serviette double «SCALA» ref 40238 valeur neuf 90 € - une tringle de douche ref 275 98 00 E valeur neuf 65 € Le tout achetés en décembre 2016, utilisés 6 mois Facture à l'appui. Prix : 200 € ☎ 06 90 67 96 66
- ▀ **Ensemble WC** : Cause déménagement vend un ensemble WC Composé d'une balayette « SCALA» REF 40055 Valeur neuve 92, 50 € et un porte papier REF 40050 valeur neuf 41, 50 € le tout achetés en décembre 2016 mis en place 6 mois. facture à l'appui. Prix : 80 € ☎ 06 90 67 96 66
- ▀ **divers** : prix à la demande. ☎ 06 90 32 01 95

I MEUBLES & DECO OFFRES I

- ▀ **4 Chaises et 2 fauteuils en Teck** : 4 Chaises et 2 fauteuils en Teck. Prix : 120 € ☎ henry2 henrybarnett.fr

- ▀ **2 canapés 2 places tissus dehousable** : 2 canapés 2 places tissus dehousable 200 euros piece couleur marron. Prix : 200 € ☎ provostrichard@wanadoo.fr
- ▀ **4 tabourets** : 4 tabourets de bar ou cuisine. Prix : 80 € ☎ 05 90 52 07 33
- ▀ **Brasseur d'air Hunter** : Brasseur d'air HUNTER avec lumière en état de marche et donne un deuxième pour pièces. Diametre 135cm Hauteur totale 85cm. Prix : 50 € ☎ 05 90 52 07 33
- ▀ **matelas 140 x 190** : vends un matelas Sealy hybrid plush Largeur 140cm x Epaisseur

- style 170 euros. 400 euros les 2. Prix : 400 € ☎ aimericm@yahoo.fr
- ▀ **vasques** : Vasques à poser Duravit Starck 1 en céramique. Dimension 530 mm Valeur du neuf 800€ pièce Vendues 300€ pièce. Prix : 600 € ☎ laumangin@gmail.com
- ▀ **Ensemble meubles extérieurs DEDON Marron** : 4 transats 1 table et 4 chaises 1 sofa deux places 2 fauteuils. ☎ provostrichard@wanadoo.fr
- ▀ **Bureau assis/debout, plaqué bouleau, blanc IKEA** : Bureau assis/debout électrique en excellent état http://www.ikea.

- ▀ **meubles** : a vendre meubles 3 tailles disponibles très bon état petite taille:150€ moyenne: 250€ comode 3 portes: 400€. prix à débattre ☎ 06 90 61 02 67
- ▀ **lot fauteuil et chaise en teck** : vends l'ensemble fauteuil et chaise en teck tres bon état tel 0690 22 50 00 visible a gustavia. Prix : 50 € ☎ 06 90 22 50 00
- ▀ **Table de salon** : Je vend une table de salon rectangulaire, 60/80, bois exotique. Prix : 50 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▀ **Coffre fort** : Coffre fort à code et clés. Prix : 70 € ☎ romain2410@gmail.com
- ▀ **Matelas gonflable** : Matelas gonflable 2 personnes avec gonfleur électrique. Prix : 35 € ☎ romain2410@gmail.com
- ▀ **Table de salon ronde** : Je vend une table de salon ronde en bois exotique, dessus en verre. Prix : 20 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▀ **canape** : A vendre canapé 300€ Contact 0690612077. Prix : 300 € ☎ brunosilvaguimaraes@live.fr
- ▀ **table en teck** : Bonjour, Je Vend une table ancienne en teck. H74cm/l77cm/L1, 28m Faire offre en mp. ☎ chloe.chemama@live.fr
- ▀ **Glace ronde** : Vend glace ronde murale. Prix : 10 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▀ **fauteuils** : FAIRE OFFRE Vends 1 fauteuil et 3 chaises bois, peau et cuir. Les assises en cuir sont abimées et les clous tapissiers rouillés FAIRE OFFRE. Prix : 1 € ☎ laumangin@gmail.com
- ▀ **Tapis de Salon** : Vends tapis excéente état de 3m30 par 4m plus antidérapant neuf me contacter par téléphone 0690 22 84 44. Prix : 300 € ☎ 06 90 22 84 44
- ▀ **Lit une personne** : Lit une personne très bon état comme neuf. Dispo de suite. Prix : 250 € ☎ fabmag@dauphinitelecom.fr
- ▀ **LIT avec literie et 2 chevels** : Cause déménagement? vend un ensemble composé de : - un lit en teck modèle ELI- avec les 2 chevels assortis de chez DREAM TIME valeur neuf 1940 € - un matelas ROYAL REF 112 196 de chez CCPF dimensions 180 X 200 valeur neuf 1325 € le tout acheté en Décembre 2016 utilisé 6 mois. Prix : 2 300 € à débattre ☎ 06 90 67 96 66
- ▀ **Matelas Ikea (état neuf)** : Vends matelas Ikea « HAMARVIK » une place. Jamais servi, excellent état et très confortable. Acheté neuf 179 Eur il y a quelques mois, vendu 50 Eur. http://www.ikea.com/fr/fr/catalog/products/50244487/. Prix : 50 € ☎ 06 90 39 60 51
- ▀ **Mobilier de cuisine** : Cuisine d'angle en parfait état. plant de travail en quartz de pierre. 6 tiroirs et 6 portes. Prix : 900 € ☎ 06 90 72 94 15

Arthur Bonnet

Cuisine & Rangement



ARTHUR BONNET s'implique dans la reconstruction de l'île.
Des **remises importantes** sont spécialement consenties aux sinistrés pour rénover cuisines, dressings et salles de bains.

Pensez bien à anticiper vos commandes car les délais de livraison sont de 10 à 12 semaines (fabrication + transport maritime).

Cuisines Arthur Bonnet Sbh
Zone de l'étoile - Saint-Jean - 05 90 27 18 89
Du lundi au vendredi : 8h-12h/14h-18h, samedi : 8h-12h

190cm. Prix transport inclus : 1426 euros. Prix : 1 426 € ☎ info@caroleplaces.com

- ▀ **Lit king size + 2 commodos + matelas** : 400 € l'ensemble Possibilité de le voir sur place démonte. Port Nicolas 0690727914. ☎ debeaud97133@live.fr

- ▀ **Banquette et fauteuil** : A vendre, banquette 2 places : 270 euros et un fauteuil de même

com/fr/fr/catalog/products/S79022527/#/S19022525. Prix : 400 €

- ☎ clicli_stbarth@hotmail.com
- ▀ **tapis enfant** : Tapis carré 145x 145 cm de très bonne qualité. Diane 06 90 61 83 37. Prix : 50 € ☎ diane-xavier@wanadoo.fr

- ▀ **Porte serviettes** : Vend un porte serviettes. Prix : 10 € ☎ 05 90 27 50 42

I MEUBLES & DECO DEMANDES I

- ▀ **Cherche petit Fauteuil** : Faire proposition en MP :) Bonne journée !. Prix : 20 € ☎ line-a@hotmail.fr
- ▀ **recherche du lit réversible Kura de chez Ikea** : Bonjour ! Toujours à la recherche du lit réversible Kura de chez Ikea ! Propositions en mp svp. Bonne journée :). ☎ marine_grenadine@hotmail.com
- ▀ **Cherche canapé d'angle** : Bonjour Je cherche un canapé d'angle en bonne état. Merci. ☎ 06 90 37 11 07

I MOBILIER EXTERIEUR OFFRES I

- ▀ **SPA INTEX gonflable** : A vendre Spa gonflable de 2 mètres de diamètre Chauffage de l'eau Idéal pour petite soirée en amoureux ou pour les enfants. Prix : 270 € ☎ 06 90 75 15 19
- ▀ **4 Chaises Teck 2 Fauteuils Teck** : 4 chaises et 2 fauteuils en Teck. Prix : 120 € ☎ 05 90 52 07 33
- ▀ **glaciere rubbermaid** : GLACIERE RUBBERMAID 8 € TEL 0690 22 50 00. Prix : 8 € ☎ 06 90 22 50 00
- ▀ **Barrière en alu 3. 35M coulissant** : Barrière en alu 3. 35M coulissant pour entrée avec legere pente !. Prix : 500 € ☎ ludovic.antoinne971@gmail.com
- ▀ **garde corps en alu 2 x 3. 94m, 1x2.** : Plusieurs garde corps en alu 2 x 3. 94m, 1x2. 85m, 1x1. 50m et 2x1. 43m+ portail de 1.20m! l'ensemble. Prix : 1 000 € ☎ ludovic.antoinne971@gmail.com

Carnet d'adresses



Clim DAIKIN
9000 et 12000BTU
220/60Hz




06 90 58 79 25



OUVERTURE NOUVEAU BUREAU
Best Offer Car Rental / Xtreme Car Rental

Retrouvez-nous
au Great Bay à Philipsburg

Ten face de la station essence

06 90 64 51 00 / 06 90 88 48 38
xtremecarrental.com



Location de voiture
Prix Spécial pour Résidents et Saisonniers

www.yesscarrental.com
maudrg@dauphinitelecom.fr
06 90 88 00 72 / 06 90 22 32 33

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 **u n i q u e m e n t**

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 BILIS

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

Idée Shopping...



Se faire plaisir à petit prix !
Venez découvrir nos promotions...

Boutique Les Mouettes

Lorient - 05 90 27 77 91

Lundi au Vendredi 9h à 12h et 15h à 18h

Samedi 9h à 12h

Facebook : Les Mouettes - St Barth



- ▶ **panneaux solaires occasion 55W** : À vendre 6 panneaux solaires 55W chacun d occasion. Prix : 300 € ☎ nicotrenaud@hotmail.fr
- ▶ **Transat** : Vend 2 transats. Prix : 20 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▶ **Pompe piscine** : Vends pompe piscine Très bon état Facture à l'appui. Prix : 500 € ☎ cand64@gmail.com
- ▶ **claustras 3 parties** : A Vendre claustras en 3 parties. Dimensions : 146,5mm / 210 cm 141,1mm / 210 cm 141,1mm / 210 cm. ☎ 06 90 41 96 22

I ART DE LA TABLE OFFRES I

- ▶ **Vaisselle** : 5 bol: 8€ La carafe d'eau: 5€. Prix : 50 € ☎ gwendo-65@hotmail.fr

I ELECTROMENAGER OFFRES I

- ▶ **Brasseur d'air HUNTER** : Brasseur d'air HUNTER avec lumière. Dimensions 135cm diamètre. 85cm hauteur totale. Donne deuxième pour pièces. Prix : 50 € ☎ henry@henrybarnett.fr
- ▶ **Lave linge Samsung 7kg** : Lave linge Samsung Ecobubble 7kg. Prix : 275 € à débattre ☎ 69 03 44 62 8
- ▶ **Ventilateur mural** : Vend ventilateur mural (puissant) 50€ contact MP. Prix : 50 € ☎ lauguignon1966@hotmail.com
- ▶ **Four professionnel Bourgeois** : A vendre four professionnel à air tournant Bourgeois, 9 niveaux et 3 phases Largeur 918 cm Profondeur 889 cm Hauteur 1050 cm Poids 131 Kgs. Prix : 3 000 € ☎ 06 90 59 25 22
- ▶ **rowenta gourmet oc 3838** : Ce maxi four d'une capacité de 38 litres accepte un plat rond de 36 cm et un plat ovale de 40 cm de long. Il est ultra rapide grâce à sa puissance de 2200 W (gril : 1800 W). Ses 3 fonctions : Tournebrotte - Convection naturelle - Gril - vous permettront de réussir toutes vos cuissons. Son gril rabattable, sa résistance de sole lisse ainsi que ses parois auto-nettoyantes vous faciliteront son utilisation et son entretien au quotidien. Prix : 120 € ☎ tatsiana.poliakova@gmail.com
- ▶ **kenwood hachoir 2000 excel** : NOUVEAU. Disque pour hachoir à viande (8 mm) |

- Disque pour hachoir à viande (3 mm) | Disque pour hachoir à viande (4,5 mm) | Accessoire Kebbe | Entonnoir pour saucisses. Prix : 140 € ☎ tatsiana.poliakova@gmail.com
- ▶ **Machine à laver Ignis** : Vends machine à laver Non cyclonée Cause double emploi. Prix : 100 € ☎ krustibat@yahoo.fr
- ▶ **Congélateur** : Congélateur. Prix : 300 € à débattre ☎ 06 90 50 92 83
- ▶ **Défroisseur à vapeur Rowenta** : tbe. Prix : 30 € ☎ its_me_mandine@live.fr
- ▶ **Appareil à raclette** : Vend appareil a raclette. Prix : 10 € à débattre ☎ 05 90 27 50 42
- ▶ **Electromenager** : Vends: - four: 60€ -blender:25€ -cafetière:20€. ☎ romain2410@gmail.com
- ▶ **Fer a repasser** : Vend fer Calor. Prix : 20 € ☎ romain2410@gmail.com
- ▶ **Fer a repasser** : Vend fer a repasser. Prix : 10 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▶ **Yaourtière lagrange** : Je vend une yaourtière de marque Lagrange, 6 pots en verre et livre de recette. Prix : 30 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▶ **Ventilateur** : A vendre ventilateur Blanc. Prix : 18 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- ▶ **Centrale fer vapeur** : Vend centrale fer vapeur de marque Stirella DeLonghi 5 bars. Prix : 40 € ☎ 05 90 27 50 42
- ▶ **Frigo de bar à clef** : En parfait état À clef Dim 52,5 x 37,5 environ Livraison possible À voir sur flamands. Prix : 300 € à débattre ☎ sursbh@gmail.com
- ▶ **Plaque de cuisine à induction** : - Max. 2 000 W - Induction : la chaleur est produite directement dans le fond du récipient et non sur la plaque - Surface en verre spécial facile d'entretien - 10 niveaux de puissance et de température - Détection des récipients : arrêté automatique si aucun récipient n'est posé sur les foyers - Panneau de commande tactile (puissance, minuterie, réglage de la puissance, sécurité enfants, on/off) - Affichage LED (W, °C, min.) - Minuterie réglable jusqu'à 180 minutes - Convient pour les récipients de cuisson compatibles induction avec un Ø de 12 à 26 cm - Plage de température : 60-240 °C

- Protection contre la surchauffe et la surtension - Faible déperdition énergétique par dispersion de chaleur - Chauffe rapide par répartition homogène de la chaleur - Les résidus alimentaires ne brûlent pas sur la plaque. Prix : 50 € ☎ 06 90 61 28 98
- ▶ **réfrigérateur siemens** : Cause déménagement vend réfrigérateur de la marque SIEMENS en INOX ref RB 30 J 30 00 57 Acheté en décembre 2016 - sous garantie valeur neuf 829 € Utilisé 6 mois. Prix : 580 € ☎ 06 90 67 96 66
- ▶ **table de cuisson SIEMENS** : Cause déménagement vend table de cuisson de la marque SIEMENS ref : EH 631 BL 18 E achetée en décembre 2016 utilisée 6 mois sous garantie facture à l'appui valeur neuve 549 €. Prix : 400 € ☎ 06 90 67 96 66

I ELECTROMENAGER DEMANDES I

- ▶ **cherche une machine comme celle sur la photo** : cherche une machine comme celle

Solution de la page 9

				D		G		A		D					
				R	E	P	O	U	S	S	E	R			
				C	R	U	S	T	A	C	E				
				L	A	I	T	E	R	I	E				
				D	E	T	R	E	S	S	E				
				C	A	C	E	R	E	S	I	L			
				R	E	M	U	N	E	R	E	E	C	U	
				N	I	P	I	C	S	V	I	S	E	E	
				S	C	O	R	E	M	A	L	T			
				U	T	U	S	D	I	N	E	T	T	E	
				A	I	L	S	A	N	G	S	U	E	S	
				E	L	F	E	S	M	I	E	E	P		
				S	A	P	E	L	A	R	H	E			
				E	T	C	C	A	R	M	I	N	O	R	
				A	I	N	S	I	E	S	C	A	L	E	
				O	R	L	E	R	A	T	E	R	L		
				D	I	T	O	N	A	E	D	I	T		
				L	I	E	S	S	E	L	I	S	E	R	E

sur la photo bon prix. Prix : 30 € ☎ thuggal2006@hotmail.com

I BRICOLAGE & JARDINAGE I OFFRES

- ▶ **Pieds de Maracudja (fruit de la passion)** : graines de St Barth mises en pot 2 mois avant Irma. Joli plante prête à mettre en terre. Pris 30€ pièce. Prix : 30 € ☎ 69 04 18 32 5
- ▶ **Scie a bois** : Vend scie a bois. Prix : 10 € ☎ 05 90 27 50 42
- ▶ **Parquet en ipé lames larges** : Lames de parquet en ipé vernis, 190 mm de large. ☎ 06 90 54 65 92
- ▶ **groupe electrogene pramac 10 kva monophasé** : groupe electrogene neuf prix coutant suite double emploi pramac p11000 10kva monophasé moteur yanmar avec coffret gestion man et auto a refire a lorient. Prix : 7 000 € à débattre ☎ 06 90 75 01 39

Solution de la page 13

				M		A		F		G					
				D	E	D	I	C	A	C	E	E			
				R	E	S	I	D	A	N	T				
				A	C	C	E	L	E	R	E	R			
				I	L	S	E	R	R	E					
				M	C	R	E	E	R	S	I	E	N		
				A	C	H	A	R	N	E	E	E	N		
				P	L	A	I	D	C	T	E	R	R	E	
				M	R	E	C	H	A	R	G	E	E	S	
				R	E	C	U	L	E	S	E	R	G		
				N	O	R	M	E	S	S	E	A	N	T	
				B	E	R	G	E	R	P	N	U	E	E	
				D	I	S	C	E	R	N	E	R	T		
				E	P	I	E	U	N	E	U	R	O	N	E
				L	A	R	E	N	T	E	R	E	E		
				P	E	L	L	E	T	E	E	T	E	R	
				B	O	R	M	E	N	A	E	E	N		
				K	E	P	I	R	I	S	S	O	L	E	E



DUMAINÉ

siège

La Griffe de la Différence !

**FABRICANT DE MOBILIER
STANDARD et SUR-MESURE**

BANQUETTES - POUFS - CANAPÉS - FAUTEUILS
CHAUFFEUSES - TÊTES DE LIT










05 90 27 95 35
lurin.menuiserie@gmail.com • www.lurinmenuiserie.com

I PUÉRICULTURE OFFRES I

- **Lit nourrisson et son matelas** : 1m x 60 cm. Prix : 150 € ☎ julielabrit@gmail.com
- **couches huggies** : 3 caisses. Prix : 25 € ☎ julielabrit@gmail.com
- **jumper** : Jumper musical avec rotation sur 360°, marche avant et arrière, bébé adoré entre 5 et 12 mois en bon état. Prix : 40 € ☎ 06 90 63 99 55
- **Tapis d'éveil** : Tapis d'éveil (rose et blanc) comme neuf. Prix : 40 € ☎ 06 90 63 99 55
- **Transat BEABA** : Transat BEABA très bon état. Prix : 50 € ☎ 06 90 63 99 55
- **Poussette convertible CHICCO** : Poussette CHICCO avec siège auto, très bon état. Prix : 100 € ☎ 06 90 53 32 27
- **Parc Bébé** : A vendre Parc Bébé Marque CAM En bon état (acheté neuf en 2015). Prix : 25 € ☎ steph_magras@hotmail.com
- **Porte bébé** : Vend porte bébé ventrale noir. Prix : 8 € ☎ 05 90 27 50 42
- **Lit bébé à barreaux** : Lit bébé à barreaux. Prix : 50 € ☎ 06 90 64 13 52
- **Poussette double Jané** : 3 roues. Excellent état. Avec pompe et accessoires. Prix : 90 € ☎ st_furet@yahoo.fr
- **Barrière de sécurité enfant** : Vend une barrière de sécurité en métal. Prix : 10 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- **Transat bébé** : Je vend un transat bébé. Prix : 10 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- **baaignoire Rose sur pieds** : baignoire Rose sur pieds. Prix : 25 € ☎ mkrugvnicka@gmail.com
- **Tire-lait électrique double embout Medela** : Tire Lait électrique double embout Medela Freestyle acheté chez bébé au naturel en mars 2017, utilisé pendant 5 mois. Tire-lait léger et de petite taille, batterie rechargeable avec une autonomie de trois heures. Prix neuf: 435 euros. Prix : 250 € ☎ 06 90 72 84 08
- **Echarpe de portage Moby wrap verte** : Lot bébé: Echarpe de portage Moby wrap verte achetée chez baby st barth il y a 2 ans + porte bébé orange et beige et cale bébé. Prix : 30 € ☎ 06 90 72 84 08

I VÊTEMENTS ENFANT OFFRES I

- **Chaussures taille 35 neuves** : Chaussures taille 35 neuves. Prix : 5 € ☎ sursbh@gmail.com

I JEUX & JOUETS OFFRES I

- **masques d'halloween** : samedi et dimanche 28 et 29 octobre de 9h à 20 h grand fond face à la boutique idées cadeaux à petits prix. Prix : 10 € ☎ contact@lydiejaly.com
- **jeux enfant** : À vendre jeux état impeccable. 5€ chacun. Prix : 5 € ☎ caro_delaby@hotmail.com
- **Sudoku électronique** : Bonjour Je m'appelle matys et j'ai dix ans Je vend mes jeux ou échange contre d'autres jeux d'occasion. Mes jeux sont en bon état car je fais attention à mes affaires. Toujours complet, avec la notice et boîte en bon état Sinon je le dirai! (Je suis à flamands tous les après midi de la semaine pour faire la transaction) Ici : Le sudoku électronique avec notice Moi je cherche: Kit chimie + 12ans Et labo de mécanique et/ou électricité En bon état J'espère à bientôt. Prix : 8 € ☎ sursbh@gmail.com
- **Bateau telecommande** : Bonjour Je m'appelle matys et j'ai dix ans Je vend mes jeux ou échange contre d'autres jeux d'occasion. Mes jeux sont en bon état car je fais attention à mes affaires. Toujours complet, avec la notice et boîte en bon état Sinon je le dirai! (Je suis à flamands tous les après midi de la semaine pour faire la transaction) Ici: Bateau télécommandé pour eau douce Moi je cherche:

Kit chimie + 12ans Et labo de mécanique et/ou électricité En bon état J'espère à bientôt. Prix : 10 € ☎ sursbh@gmail.com

► **Voiture Ferrari télécommande** : Bonjour Je m'appelle matys et j'ai dix ans Je vend mes jeux ou échange contre d'autres jeux d'occasion. Mes jeux sont en bon état car je fais attention à mes affaires. Toujours complet, avec la notice et boîte en bon état Sinon je le dirai! (Je suis à flamands tous les après midi de la semaine pour faire la transaction) Ici : Ferrari télécommandée très bon état (Utilisé une fois car j'en ai eu deux pour Noël) Moi je cherche: Kit chimie + 12ans Et labo de mécanique et/ou électricité En bon état J'espère à bientôt. Prix : 20 € à débattre ☎ sursbh@gmail.com

► **Leapfrog tag kit interactif de lecture** : Bonjour Je m'appelle matys et j'ai dix ans Je vend mes jeux ou échange contre d'autres jeux d'occasion. Mes jeux sont en bon état car je fais attention à mes affaires. Toujours complet, avec la notice et boîte en bon état Sinon je le dirai! (Je suis

Gustavia. Résidant habituellement à Corrossol. MERCI ! Récompense. 0690 35 18 18. ☎ 06 90 35 18 18 Particulier

► **Petite chienne couleur caramel trouvée** : Petite chienne couleur caramel trouvée à Grand Fond recherche sa maman. ☎ 05 90 52 93 38

► **Cage de transport** : Vends cage de transport pour chien ou chat dimensions: 71 x 52 x 55 cm poids: 5. 2 kg agréées aux normes IATA compagnies aériennes et vous permettent de voyager et prendre l'avion avec votre animal. Prix : 130 € ☎ 06 90 64 37 67

I INFORMATIQUE OFFRES I

- **Imprimante** : Vend imprimante. Prix : 20 € ☎ mate.jaffre@orange.fr
- **Ecran 27 pouces BENQ neuf** : Ecran marque BenQ 27» LED - PD2700Q Etat Neuf -1 an résolution QHD 2560 x 1440 100 % Rec. 709 et sRGB avec la technologie IPS Fonction DualView (double-vue) et

à flamands tous les après midi de la semaine pour faire la transaction) Ici : Pour apprendre à lire: Stylo lecteur interactif tag + Carte du monde +carte système solaire +livres: Là-haut à l'aventure Lulu et compagnie Toy story 3 manny et ses outils (celui ci n'est pas en très bon état, il a pris de l'eau sur trois pages mais lisible) Moi je cherche: Kit chimie + 12ans Et labo de mécanique et/ou électricité En bon état J'espère à bientôt. Prix : 45 € à débattre ☎ sursbh@gmail.com

I BABYSITTING OFFRES I

- **Cours de soutien en maths** : Professeur expérimentée propose cours de soutien en maths, tous niveaux ainsi que de l'aide aux devoirs. Pour tous renseignements, appelez-moi au 0690 30 35 86. ☎ 69 03 03 58

I ANIMAUX DEMANDES I

- **perdu chat roux angora st barth** : PERDU CHAT ROUX ANGORA A ST BARTH Bonjour les enfants pleurent leur chat adore TIGROU Roux Angora, Queue panache et croute sur nez. Perdu après Irma Haut

Mode Darkroom (Chambre noire) Affichage multifonctionnel pour plus d'efficacité Réglage de la hauteur : confort d'utilisation. Prix : 350 € ☎ 06 90 86 61 95

► **Imprimante A3+ neuve** : Vends imprimante canon Pixma IP8750 comme neuve avec cartouches couleur, gris et noir XL non utilisées. Imprime jusqu'au format A3+. contact par mail car réseau tel défaillant. Prix : 300 € ☎ 06 90 86 61 95

I IMAGE & SON OFFRES I

- **Appareil Nikon D90 avec 2 objectifs** : A vendre Appareil photo Nikon D90 avec objectif Nikon 18-200 3. 5. 5. 6 VR fish eye Samyang AE 8MM 1:3. 5 très bon état avec housse Tel: 0690610267. Prix : 430 € ☎ 06 90 61 02 67
- **Tele sony bravia** : Tele sony bravia. Prix : 250 € ☎ 06 90 55 42 57
- **Traktor S2 + 1 enceinte de monitoring** : Traktor S2 + 1 enceinte de monitoring. Prix : 250 € ☎ max.limousin@yahoo.fr
- **Videoprojecteur BENQ W2000 DLP** : Bonjour Je cède mon vidéoprojecteur BENQ W2000 DLP état neuf avec son carton d'origine. Prix : 450 euros. Je vous fournirai également la facture d'achat. Pos-

sibilité d'envoi en recommandé avec assurance. Merci. Prix : 450 € ☎ houveiro@gmail.com

► **Ecran** : Ecran Samsung 55 cm x 32 cm. Prix : 150 € ☎ 06 90 54 85 84

I IMAGE & SON DEMANDES I

- **Parabolic 1m + Dish / Directv** : Recherche 2 parabolic 1m plus pour Dish Network et/ou Directv Looking for to Satellite dishes of 1. 2m - 45» for Dish Network or Directv boxes with mounting parts, if available Cherche paraboliques pour 2 décodeurs différents à savoir le Dish Network et/ou de Directv 1m grande + taille, avec des pièces de montage si disponible. Prix : 80 € à débattre ☎ 06 90 77 27 66

I CONSOLES & JEUX OFFRES I

- **call of duty ww2 ps4** : Neuf, encore sous cellophane. Prix : 70 € ☎ 06 90 55 33 36
- **Nintendo 3DS** : Nintendo 3DS trouve au magasin LE COMPTOIR DE LA PEINTURE. ☎ vasco_inline@hotmail.com
- **Ps3** : Bonjour je vends ma ps3 Elle a 2 ans 500 giga Je vends 3 jeux Résident évil Call of Fifa Ainsi que 3 manettes Et tout les câbles sont fournis avec. Prix : 100 € ☎ 06 90 47 69 88

I TÉLÉPHONIE OFFRES I

- **Samsung 7 edge SM-G935F 32G** : Vends Samsung 7 edge SM-G935F 32G Débloqué tout opérateurs Avec Coque de protection Message en mp. Prix : 450 € ☎ aeron06@free.fr
- **Telephone sans fil** : Vend téléphone sans fil. Prix : 15 € ☎ 05 90 27 50 42

I VÊTEMENTS OFFRES I

- **vetements divers** : Tout à 5€ Vêtements peu porté Robe taille 42 Combinaison taille 42 Haut taille L. Prix : 5 € ☎ mcmaudouit@hotmail.com
- **Soutien george Victoria Secrets** : Taille 36DD push up Tout neuf erreur de commande. Prix : 20 € ☎ mcmaudouit@hotmail.com
- **Vide Dressing** : Vide Dressing Cause Depart. ☎ bgivanovitch@hotmail.fr
- **Pantalon** : Vend pantalon homme marque Slim taille 42. Homme. Prix : 20 € ☎ 05 90 27 50 42
- **Robe** : Robe neuve encore avec étiquette. Taille 38. Prix : 30 € ☎ 06 90 54 85 84

I CHAUSSURES OFFRES I

- **birkenstock** : Bonjour Je vends 2 paires de birkenstock ttes neuves jamais portées taille 44 mais 45 peut aller aussi à voir lors de l'essayage. Prix : 60 € ☎ edenbidou@hotmail.fr
- **basket Taille 38** : Taille 38 neuves jamais portées, erreur de pointure (Elles taillent grandes) 35euros. ☎ krustibat@yahoo.fr
- **chaussures de marche enfants** : Vente chaussures de marche enfants verte et grises taille 34 Chaussures bleues taille 29. Prix : 15 € ☎ diane-xavier@wanadoo.fr
- **Chaussures** : Vend chaussures sport marque STAN SMITH peinture 45. Homme. Prix : 10 € ☎ 05 90 27 50 42
- **Chaussures** : Vend chaussures hommes marque Ecco, pointure 45. Prix : 15 € ☎ 05 90 27 50 42
- **chaussure de Foot homme** : Vend paire Adidas ACE 17. 3 homme, utilisé 1x fois, taille 43 1/3. Prix : 50 € ☎ loulousse971@hotmail.com
- **baskets converse** : Baskets CONVERSE Taille 36 Neuves (portée 1 fois) Erreur de taille. Prix : 30 € ☎ carolls@live.fr
- **Baskets Addidas** : À vendre Baskets Addidas neuves jamais portées. Erreur

de taille à la commande. Taille 40 (US 8).
Achétées 80€. Prix : 45 €
① bgivanovitch@hotmail.fr

I BIJOUX & ACCESSOIRES I OFFRES

- ▶ **Lunettes Ray-Ban** : Lunettes Ray-Ban. Prix : 90 € ① mcmaudouit@hotmail.com
- ▶ **Colliers handmade amazonite et coquillages** : Plus info en mp.
① dania_delvecchio@libero.it

I SPORTS & HOBBIES I OFFRES

- ▶ **Tapis de course** : Tapis de course KETTLER Excellent état - utilisé 3 heures Livraison possible. Prix : 750 € ① 06 90 70 17 20
- ▶ **Skate carver** : Skate carver roule nickel. Peut encore servir un bon bout de temps. Prix : 30 € ① baler.sbh@orange.fr
- ▶ **Plateau de skate** : trois plateaux de skate neuf 30 € chaque. Prix : 30 € ① baler.sbh@orange.fr
- ▶ **STEP professionnel réglable** : Très peu servie je m'en sépare par manque de place, 100 euro pour les 2. Prix : 65 € ① zencoaching@laposte.net
- ▶ **VTT GT Zaskar carbon expert** : A vendre VTT GT Zaskar carbon expert GT très bon état freins neufs 2 jeux de chambre à air pompe Eclairage avant et arrière Prix: 1600€. Prix : 1 600 € ① 06 90 61 02 67
- ▶ **velo enfant + casque** : Vélo enfant 16 pouces, avec casque neuf. Prix : 30 € ① caro_delaby@hotmail.com
- ▶ **Sac a dos** : Vend sac a dos. Prix : 8 € ① 05 90 27 50 42
- ▶ **vtt specialized(rockhopper) neuf** : vtt specialized(rockhopper) neuf. Prix : 600 € ① 06 90 35 81 03
- ▶ **Appareil fitness** : Je vend un appareil fit-

ness DD, fessiers, jambes, dos, bras. Prix : 30 € ① 05 90 27 50 42

- ▶ **Chaînes enflammées ou bolas** : Chaînes enflammées ou bolas. Prix : 5 € ① sursbh@gmail.com
- ▶ **Lot deux chambre à air 20"** : Neuf Acheté 9. 90 pièce chez Alma. Prix : 10 € ① sursbh@gmail.com

I MATÉRIEL PRO OFFRES I

- ▶ **Tronçonneuse** : Tronçonneuse neuve. Prix : 240 € ① speedauto97@hotmail.fr
- ▶ **Pelle JCB 8030** : Pelle JCB 8030 - Parfait état de marche - 2 Godets (35 - 60) - Prix: 18000€. Prix : 18 000 € ① 06 90 59 27 17
- ▶ **Fauteuil hydraulique de soin** : Fauteuil hydraulique de soin en bon état général. Prix : 400 € ① 05 90 27 90 67
- ▶ **Mannequins femmes** : cell: 06 90 58 56 29 face a la boutique Trezor Island 220€ les 3 550€ nombreux articles sur place a grand fond. Prix : 220 € ① contact@lydiejaly.com

I PERDUS TROUVE I

- ▶ **Télécommande TRIMBLE** : Bonjour nous avons égaré une télécommande de marque TRIMBLE en fin de matinée entre Petit Cul de Sac et Marigot. Merci pour votre aide. ① choulette4l@msn.com

I DIVERS OFFRES I

- ▶ **filtre pour aquarium** : A vendre filtre neuf pour aquarium. Prix : 40 €
① elismefrancis@hotmail.fr

Le plat irratable !

Cannelloni aux épinards

Source : marmiton.org

Ingrédients (pour 2 personnes) :

10 cannellonis à farcir - 150 g d' épinards
1 oignon - 1 gousse d'ail - 150 g d' escalopes de porc - 150 g de comté râpé - Poivre - Sel - Muscade - Beurre - 1 oeuf - Coulis de tomate

1h30 - Facile et bon marché

Hacher séparément les épinards et la viande.
Emincer les oignons, et les faire fondre dans le beurre. Ajouter les épinards et faire évaporer l'eau. Ajouter la viande, l'ail, le sel, le poivre et la muscade. Faire cuire 10 min. Laisser refroidir. Ajouter l'oeuf et la moitié du fromage.

Fourrer les cannelloni. Les disposer dans un plat à four. Napper de coulis et parsemer avec le reste de fromage. Cuire 30 min à 200°C (thermostat 6-7), puis gratiner quelques minutes sous le grill.



Da Vinci

Pizza & Pasta à Lorient

(à côté de la boulangerie Choisy)

Pizza sur place ou à emporter

06 90 42 94 19

05 90 29 76 78

Tous les soirs à partir de 18h (hormis lundi)



Reine 15 €
Sauce tomate, mozzarella, jambon, champignons, olives, origan

Végétarienne 18 €
Sauce tomate, mozzarella, aubergines, artichauts, champignons, poivrons, oignons, olives, roquette, parmesan

Indienne 16 €
Sauce tomate, mozzarella, poulet, poivrons, curry, crème fraîche, herbes de provence

Paysanne 17 €
Crème fraîche, mozzarella, pommes de terre, oignons, lardons, reblochon

5 fromages 17 €
sauce tomate, mozzarella, gorgonzola, chèvre, emmental, brie

Américaine 18 €
sauce tomate, emmental, viande hachée, oignons, poivrons, chorizo, sauce barbecue

RESTAURANTS

Vous vous demandez où sortir et quand ?
Suivez la liste et rendez-vous dans vos restaurants préférés...

GUSTAVIA...

- Le Barts - Ouvert
- Le Bar de l'Oubli - Ouvert
- Bistrot Joséphine - Ouvert
- La Crêperie - Ouvert
- Isoletta - Ouvert
- Le Select - Ouvert
- Le Galawa - Ouvert
- Le Vietnam - Ouvert
- Burger Palace - Ouvert
- Eddy's Restaurant - Ouvert
- Black Ginger - Ouvert
- La Cantina - Ouvert
- Le Repaire - Ouvert
- Isola - Ouvert
- 25 quarter - Ouvert
- Bağatelle - Ouverture le 14 décembre

L'Oreğa - Ouverture pour les fêtes de fin d'année

Bonito - Ouverture 1^{er} trimestre 2018

ANSE DES CAYES...

Chez Yvon - Ouvert

LORIENT...

- Le Bouchon - Ouvert
- Cré age - Ouvert
- Le Portugal à Saint-Barth - Ouvert
- Jojoburger - Ouvert
- Da Vinci - Ouvert

SALINE...

- Le Grain de sel - Ouvert
- L'Esprit - Ouvert

Bête à z'ailes
- Ouverture au plus vite

La Guérite
- Ouverture pour les fêtes de fin d'année

Le Tamarin - Ouverture avant Thanksgiving

COLOMBIER

- Les Bananiers - Ouvert
- François Plantation - Ouverture en décembre 2017

FLAMANDS...

- Spice of St Barth - Ouvert
- La Langouste - Ouvert
- Chez Rolande - Ouverture avant Thanksgiving

SAINT-JEAN...

- L'Ardoise - Ouvert
- Chez Joe - Ouvert
- Le Piment - Ouvert
- Le Jardin - Ouvert
- Le Diamant - Ouvert
- kiki é mo - Ouverture pour les fêtes de fin d'année
- La Plage - Ouverture pour les fêtes de fin d'année

The Hideaway - Ouverture en novembre 2017

POINTE MILOU...

Le Ti Saint Barth - Ouvert

GRAND CUL DE SAC...

- Yosuhi Mania - Ouvert
- O'Corail - Ouverture au plus vite
- La Gloriette - Ouverture au plus vite

GOVERNEUR...

Santa Fé - Ouverture au plus vite

COROSSOL

- Au Régail - Ouvert
- La Saintoise - Ouvert

Sources : site «à la carte»
et Saint-Barth Tourisme

Restez au courant des ouvertures
et changements de menus sur :

à la carte
ST BARTH

Tous les menus des restaurants sur alacarte-stbarth.com

   [alacartestbarth](https://www.instagram.com/alacartestbarth)

Les sels minéraux sont des substances essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. On en dénombre 22 au total, qui sont classés en deux catégories. Les minéraux majeurs : il en existe 7 différents (calcium, magnésium, potassium, phosphore, soufre, sodium et chlore). Les oligoéléments : à l'état de traces dans l'organisme. On en dénombre

15 dont le fer, le zinc, le cuivre, le fluor, l'iode, le chrome et le sélénium.

Les sels minéraux remplissent des fonctions essentielles : Ils entrent dans la composition des enzymes et des hormones, jouent un rôle clé dans la constitution des os et des dents, contribuent au maintien du rythme cardiaque, de la contraction musculaire, de la conductivité neuronale et de l'équilibre acido-basique. Comme le rein les élimine quotidiennement, notre alimentation doit en apporter chaque jour des quantités suffisantes.

La plupart des sels minéraux se trouvent en quantité illimitée dans la nature. Ils sont apportés principalement par les aliments d'origine végétale et les eaux minérales. Un régime alimentaire équilibré doit fournir tous les minéraux dont le corps a besoin. Par ailleurs, pour compléter votre alimentation, l'utilisation de compléments alimentaires de qualité peut s'avérer adapté et efficace.

Venez découvrir dans notre boutique nos compléments Realfood®, Alive® et Purasana® pour une alimentation plus équilibrée et soutenir une bonne vitalité de votre organisme.



Parapharmacie Saint Barth Beauté Santé
Les Galeries du Commerce - Saint-Jean - 05 90 27 71 71
Du lundi au samedi 9h30 à 12h30 et de 15h à 19h30

RECETTE PAR

enjoy St Barth

What you need :

- 4cl de Gin de France G'Vine Floraison.
- 1,5cl de liqueur de Fleur de Sureau.
- 1cl de liqueur de Framboise.
- 1,5cl de jus de Citron jaune.
- 0,5cl de sirop de Sucre de Canne.
- 1/2 Blanc d'œuf.

FLOWERING MOMENT

Cocktail créé par Enjoy St Barth, pour le «25 Quarter» juste après le passage d'Irma.

Préparation :

Versez dans un shaker tous les ingrédients, puis shakez avec des glaçons. Versez dans un verre à Martini, et décorez de thé noir sur le dessus, ainsi qu'un zeste de citron jaune.

CHEERS & ENJOY !

Enjoy St Barth est à votre disposition pour tous vos événements privés (anniversaire, mariage, vernissage, lancement de boutique...).

Pour les professionnels : Création de carte de cocktails, formation du personnel, consulting...

Le professionnel du Bar et du Service à St Barth
Private Party - Cocktail MasterClass - Bar Consulting - Bar Supplies

06 90 71 85 83

info@enjoystbarth.com • www.enjoystbarth.com • f Enjoy St Barth



ST BARTH ELECTRONIQUE

REPRÉSENTANT OFFICIEL ET EXCLUSIF



ET SONY

Promotions en cours sur une sélection de produits*(sur modèles sony)
*voir conditions en magasin



TV QLED SAMSUNG
QE65Q7F

QLED TV 4K NETFLIX YouTube molotov.tv



BARRE DE SON SAMSUNG
HWMS6501



POSSIBILITÉ DE
PAIEMENT EN 4X
SANS FRAIS !

GRANDE
SÉLECTION DE
MODÈLES
DU 32' AU 82'



TV SONY
KD65XE7096

4K NETFLIX YouTube molotov.tv



BARRE 5.1 SONY
HTRT5



Les Galeries du Commerce - St Jean - Tel : 05 90 27 77 77 - Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h à 18h30 – info@sbh.fr

	TF1	CANAL+	6	2	3	1
Vendredi 17	20:55 - KOH-LANTA Jeu 23:05 - PAS DE ÇA ENTRE NOUS ! Divertissement	20:55 - LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LÉON Comédie 22:55 - LES ANIMAUX FANTASTIQUES Science fiction	20:50 - NCIS Série 23:15 - NCIS Série	20:45 - L'ART DU CRIME Série 23:15 - RONDE DE NUIT Série	20:45 - QUI PRENDRA LA SUITE ? Magazine 23:20 - LA VIE SECRÈTE DES CHANSONS Magazine	20:05 - LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série 23:45 - LES EXPERTS : LAS VEGAS - Série
Samedi 18	20:50 - DANSE AVEC LES STARS Divertissement 23:15 - DANSE AVEC LES STARS - Divertissement	20:55 - DEEPWATER Drame 22:55 - LES INSUS ? DERNIER APPEL AU STADE DE FRANCE Concert	20:50 - NCIS : LOS ANGELES Série	20:55 - RUGBY TEST MATCH Sport 23:05 - ON N'EST PAS COUCHÉ - Talk-show	20:45 - MEURTRES À SARLAT Téléfilm 22:50 - MEURTRES À L'ILE DE RE Téléfilm	20:05 - JULIE LESCAUT Téléfilm 23:15 - LOW WINTER SUN Série
Dimanche 19	20:55 - SAN ANDREAS Action 23:15 - SAN ANDREAS 21:00 SAN ANDREAS Action	20:55 - LIGUE 1 Sport / Foot 22:55 - CANAL FOOTBALL CLUB, LE DÉBRIEF Magazine	20:50 - CAPITAL Magazine 22:50 - ENQUÊTE EXCLUSIVE Magazine	20:45 - BURN AFTER READING Comédie 22:30 - UN JOUR, UN DESTIN Magazine	20:45 - LES ENQUÊTES DE VERA Téléfilm 2 épisodes	20:05 - AMISTAD Drame 21:55 - BEAUTY AND THE BEAST Série
Lundi 20	20:50 - LA VENGEANCE AUX YEUX CLAIRS Série 23:45 - NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE - Série	20:55 - THE NIGHT OF Série 22:35 - L'EFFET PAPILLON Magazine	20:50 - MARIÉS AU PREMIER REGARD Divertissement 22:50 - LA ROBE DE MA VIE Divertissement	20:45 - THIRTEEN Série 23:00 - THIRTEEN Série	20:45 - FAUT PAS REVER Magazine 22:50 - QUI SOMMES-NOUS ? Documentaire	20:05 - MARLEY Documentaire 22:35 - ROCKSTEADY AUX ORIGINES DU REGGAE Documentaire
Mardi 21	20:50 - UNE FAMILLE FORMIDABLE Série 23:45 - NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE - Série	20:55 - SNOWDEN Biopic 22:50 - TCHI TCHA Magazine	20:50 - LE MEILLEUR PÂTISSIER Téléréalité	20:45 - JEUNESSES HITLÉRIENNES, L'ENDOCTRINEMENT ... Docu 22:51 - MAGDA GOEBBELS Documentaire	20:45 - LA FORET Téléfilm 22:50 - LE BEAU MONDE Information	20:05 - LE GOÛT DES AUTRES Comédie dramatique 23:15 - LA SMALA S'EN MÉLE - Téléfilm
Mercredi 22	20:50 - ESPRITS CRIMINELS Série 23:15 - ESPRITS CRIMINELS Série	20:55 - LIGUE DES CHAMP. Sport / Foot 22:35 - 21 CM Magazine	20:50 - NOUVELLE STAR Magazine 2 épisodes	20:55 - L'ÉPREUVE D'AMOUR Série 23:05 - LE DÉBAT - TRANSGENÈRES : LA FIN D'UN TABOU ? - Débat	20:55 - JACQUES BREL, FOU DE VIVRE - Magazine 22:55 - IN SITU Information	20:05 - BUZZ 1ÈRE Magazine 20:35 - L'ÉCOLE DES CHAMPIONS Téléfilm
Jeudi 23	20:55 - LE TUEUR DU LAC Série 23:15 - ESPRITS CRIMINELS Série	20:55 - SNOWFALL Série 22:40 - I'M DYING UP HERE Série	20:50 - LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT Divertissement	20:45 - ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23:15 - COMPLÈMENT D'ENQUÊTE Magazine	20:45 - UN VILLAGE FRANÇAIS Série 22:55 - KLAUS BARBIE, UN PROCÈS POUR MÉMOIRE Documentaire	20:05 - THE BRIDGE Série 20:35 - LES EXPERTS : MANHATTAN Série
Vendredi 24	20:55 - KOH-LANTA Jeu 23:05 - VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR Divertissement	20:55 - BRICE 3 Comédie 22:55 - LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LÉON Comédie	20:50 - NCIS Série 23:15 - NCIS Série	20:45 - L'ART DU CRIME Série 23:15 - TARATATA 100%LIVE Concert	20:45 - QUI PRENDRA LA SUITE ? Magazine 23:20 - CETTE SEMAINE LÀ Magazine	NON COMMUNIQUÉ
Samedi 25	20:50 - DANSE AVEC LES STARS Divertissement 23:15 - DANSE AVEC LES STARS - Divertissement	20:55 - COMANCHERIA Western 22:55 - SNOWDEN Biopic	20:50 - NCIS : LOS ANGELES Série	20:55 - RUGBY TEST MATCH Sport 23:05 - ON N'EST PAS COUCHÉ - Talk-show	20:45 - MONGEVILLE Téléfilm 22:50 - MONGEVILLE Téléfilm	NON COMMUNIQUÉ
Dimanche 26	20:55 - JURASSIC WORLD Science fiction 23:15 - JURASSIC PARK Science fiction	20:55 - LIGUE 1 Sport / Foot 22:55 - CANAL FOOTBALL CLUB, LE DÉBRIEF Magazine	20:50 - ZONE INTERDITE Magazine 22:50 - ENQUÊTE EXCLUSIVE Magazine	20:45 - THE IMPOSSIBLE Drame 22:30 - CELLULE DE CRISE Magazine	20:45 - LES ENQUÊTES DE VERA Téléfilm 2 épisodes	NON COMMUNIQUÉ
Lundi 27	20:50 - LA VENGEANCE AUX YEUX CLAIRS Série 23:45 - NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE - Série	20:55 - PARIS ETC Série 22:35 - L'EFFET PAPILLON Magazine	20:50 - MARIÉS AU PREMIER REGARD Divertissement 22:50 - LA ROBE DE MA VIE Divertissement	20:45 - THIRTEEN Série 23:00 - STUPEFIANT ! Magazine	20:45 - FAUT PAS REVER Magazine 22:50 - QUI SOMMES-NOUS ? Documentaire	NON COMMUNIQUÉ
Mardi 28	20:50 - UNE FAMILLE FORMIDABLE Série 23:45 - NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE - Série	20:55 - THE BIRTH OF A NATION Biographie 22:50 - TCHI TCHA Magazine	20:50 - LE MEILLEUR PÂTISSIER Téléréalité	20:45 - CASH INVESTIGATION Magazine 22:51 - L'EXCISION : LE PLAISIR INTERDIT - Documentaire	20:45 - LA FORET Téléfilm 22:50 - BREVE DE COMPTOIR Téléfilm	NON COMMUNIQUÉ
Mercredi 29	20:50 - ESPRITS CRIMINELS Série 23:15 - ESPRITS CRIMINELS Série	20:55 - LIGUE DES CHAMP. Sport / Foot 22:35 - 21 CM Magazine	20:50 - NOUVELLE STAR Magazine 2 épisodes	NON COMMUNIQUÉ	NON COMMUNIQUÉ	NON COMMUNIQUÉ
Jeudi 30	20:55 - LE TUEUR DU LAC Série 23:15 - ESPRITS CRIMINELS Série	20:55 - SNOWFALL Série 22:40 - I'M DYING UP HERE Série	20:50 - LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT Divertissement	20:45 - ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23:15 - COMPLÈMENT D'ENQUÊTE Magazine	20:45 - UN VILLAGE FRANÇAIS Série	NON COMMUNIQUÉ



BÉLIER 21/03 au 21/04

Tout vous sourit, profitez-en ! Partagez toutes ces bonnes ondes avec votre entourage !

TAUREAU 22/04 au 21/05

Ne sous-estimez pas vos collègues, vous pourriez en avoir besoin pour faire fonctionner la photocopieuse.



GÉMEAUX 22/05 au 21/06

Vous vivez pour la musique, peut-être arriverez-vous à démêler vos écouteurs avant la fin du mois.

CANCER 22/06 au 22/07

Vous n'aurez de cesse de vous nourrir de la créativité des autres et de cookies aussi !



LION 23/07 au 21/08

Vous allez rencontrer l'amour avec un grand L apostrophe.

VIERGE 22/08 au 22/09

Vos idées seront débattues et appréciées. Mais non retenues faute de charisme.



SCORPION 23/10 au 21/11.

Ne faites pas comme l'oiseau qui vit d'amour et d'eau fraîche, mangez aussi des protéines et vos 5 fruits et légumes par jour !



BALANCE 23/09 au 22/10

Vous aimeriez clamer votre bonheur à la terre entière mais vous avez une extinction de voix. Dommage.

SAGITTAIRE 23/11 au 21/12

Vous recevez énormément d'amour de la part de vos proches. Gardez le ticket, on ne sait jamais !



CAPRICORNE 22/12 au 20/01

L'amour frappe à votre porte. Cependant à écouter la musique trop fort vous n'entendez rien...

VERSEAU 22/12 au 20/01

L'amour frappe à votre porte. Cependant à écouter la musique trop fort vous n'entendez rien...



POISSON 19/02 au 20/03

Sur le plan professionnel, tout roule hormis la machine à café en panne... relativisez !

		9		5				
		2			3		6	5
7	3				6	4	9	8
	2		8		1	9		
4			7		5	2		
9			6				1	7
5		8		1				
2		6		7	9	8		
3				8				9

Sudoku

Solution du sudoku

6	1	5	8	9	2	4	7	3
3	4	8	6	7	5	9	1	2
2	7	9	4	1	3	8	6	5
7	8	1	2	4	9	3	5	6
9	3	2	5	6	7	1	8	4
4	5	6	1	3	8	7	2	9
8	6	4	9	2	1	5	3	7
5	9	7	3	8	6	2	4	1
1	2	3	7	5	4	6	9	8

Caroline
Responsable commerciale
0690 60 54 45
caroline@tititions.fr



Charlotte
Responsable production
0690 73 74 43
charlotte@tititions.fr



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. C. Richer : directrice de publication et responsable de rédaction - Ne pas jeter sur la voie publique. Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite. L'éditeur décline toute responsabilité sur les annonces publiées.



Dezigual®

Avant déménagement,

-50%

sur un grand choix de vêtements et maroquinerie

Chez Barnes Dezigual

Rue Pavée - Gustavia (en face de Galawa)

05 90 27 71 55

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30

Chez Barnes Dezigual

Photos non contractuelles

Chez Barnes

Galerie du commerce à Saint-Jean
vous accueille dans
son nouvel espace !



Chez Barnes
votre partenaire Loto,
Keno, Parions Sports
Euromillions, Amigo
et jeux de grattages



PAPETERIE - LIBRAIRIE
JOUETS & FDJ

Du lundi au samedi de 9h à 13h et de 15h à 18h