

n°392
Septembre 2016

97133

L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH

Le spécial

SOYEZ

prêts pour
la nouvelle

SAISON

Famille
Bien être

Santé, Nutrition, Sport

Décoration et Aménagement
Shopping

Art

Sortir en septembre
à Saint Barth

FORFAIT MOBILE & 3G+

www.dauphintelecom.com

EASY
SCHOOL

- Un smartphone à petit prix !
- Volume internet mobile **X2** ⁽²⁾



KAZAM
Trooper X 4.0
49€⁽¹⁾



ALCATEL
onetouch Pixi3
69€⁽¹⁾

2Go ⁽²⁾

Forfaits 1 ou 2h
SMS illimités

à partir de

14,90€
/mois⁽¹⁾



⁽¹⁾Smartphones Kazam 4.0 et Alcatel onetouch Pixi3 proposés respectivement aux prix de 49€ et 69€ au lieu de 99€ et 109€ dans la limite des stocks disponibles. Forfait mobile destiné aux particuliers comprenant 1h d'appels à 14,90€/mois ou 2h d'appels à 24,90€/mois. ⁽²⁾2Go d'internet 3G+ jusqu'à fin décembre 2016. Le volume 3G+ sera ensuite réduit à 1Go. Offre soumise à un engagement de 18 mois et valable jusqu'au 15 octobre 2016. En cas de résiliation anticipée : Le client s'engage à rembourser 80% du montant restant dû sur 12 mois, puis 25% du montant restant dû sur 6 mois.

Easy go !

Dauphin
telecom

La rentrée un rite de passage

Premiers jours à la crèche, à la maternelle, au CP ou au collègue : toutes les premières fois font grandir. Ces rentrées sont autant de rites de passage, de points de rupture symboliques permettant à nos enfants de gagner en maturité et autonomie. Encore faut-il que nous l'acceptions... Si ces étapes sont une source d'inquiétude pour les enfants, elles le sont en aussi - voire davantage - pour nous, parents. Accepter que son enfant grandisse n'est jamais chose facile... Comment aider nos enfants à appréhender cette étape ? Comment en tant que parent, la vivre au mieux ? Nos conseils, avec Christine Brunet, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

A la crèche ou chez la nounou : la première séparation

Le congé maternité prend fin, et vient le moment de confier son enfant à une tierce personne. Des sentiments souvent contradictoires surgissent à l'heure de cette première séparation. Aussi difficile soit-elle, elle peut être bénéfique pour chacun. Quelques pistes pour mieux vivre cette étape, avec Christine Brunet, psychologue clinicienne et psychothérapeute, et Stephan Valentin, psychologue.

Ce que cela signifie pour le bébé

Aussi petit soit-il, le bébé se rend compte de ce changement de vie. « Il perçoit l'urgence du temps et du rythme, mais aussi l'anxiété de ses parents. Il peut traduire ce sentiment d'insécurité par quelques caprices. », explique Christine Brunet, psychologue. Dans le même temps, cette séparation peut le rassurer. Elle lui montre que ses parents peuvent le laisser, mais qu'ils reviennent toujours le chercher.

Ce que cela signifie pour nous C'est souvent pour la maman que cette première séparation est la plus difficile. Après des semaines de fusion, vient l'heure de rompre cette dyade originelle. Entre la culpabilité de confier son enfant pour aller vivre sa vie de femme active, l'angoisse d'un éventuel incident, et parfois, la jalousie envers cette tierce personne qui passera la journée avec son bébé, l'entrée à la crèche ou chez la nounou est un véritable crève-cœur.

« La maman ne s'occupe plus soi-même de son

enfant, elle se sent dépossédée de son rôle », explique Stephan Valentin. Mais rassurez-vous : votre bébé n'a qu'une seule maman, vous. Il est important de travailler sur cette angoisse ; votre enfant vivra d'autant mieux cette séparation que vous l'accepterez. Ce qui nécessite, parfois, un petit travail sur soi. Mettre des mots sur les sentiments qui nous animent - culpabilité, peur, frustration... - en parler avec son compagnon, son enfant, et accepter ces sentiments.

Respecter une période d'adaptation

Quel que soit le mode de garde, une période d'adaptation est indispensable pour le bébé et ses parents. Le système est bien rôdé dans les crèches avec une adaptation échelonnée sur une ou deux semaines : une ou deux heures les premiers jours, une demie journée, puis une journée entière. S'en inspirer pour l'entrée chez l'assistante maternelle.

Dans ce processus, le rôle de la mère est central. « C'est un temps où vous, sa mère, allez accompagner votre bébé dans son nouveau lieu, y être avec lui, vous tenir dans toutes les pièces où il se tiendra bientôt seul. Ce lieu sera pour lui investi de votre présence et votre bébé se souviendra de vous lorsqu'il s'y retrouvera seul », explique la psychothérapeute Anne Bacus*. Ce temps d'adaptation est aussi l'occasion de faire connaissance avec le personnel de la crèche, de lui poser des questions, mais aussi formuler vos attentes en matière d'éducation et de soins à votre enfant.

Avoir confiance en son mode de garde

Depuis la naissance, la maman s'est tellement investie dans son rôle qu'elle pense être l'unique personne capable de s'occuper de son bébé. Au fil de ce tête-à-tête quotidien, elle a appris le « fonctionnement » de son enfant ; elle sait désormais décrypter ses envies. ■

Les conseils d'une maîtresse pour une rentrée réussie

Comment vivez-vous chaque rentrée ? Chaque rentrée apporte ses nouveautés, c'est un nouveau départ, une nouvelle classe, de nouveaux parents et parfois une nouvelle école. Je prépare la rentrée dès la fin de l'année scolaire précédente, toujours avec une petite excitation. Cela redonne une dynamique à notre métier. Il faut tout reprendre à zéro avec des élèves que l'on ne connaît pas. On peut enfin prendre du recul sur l'année passée et améliorer ce qui n'a pas été.

La rentrée est-elle aussi stressante pour les professeurs ? Il y a forcément une petite appréhension, mais elle n'est là que quelques minutes avant l'heure de la rentrée. Les jours d'avant, nous passons du temps à l'école en équipe pour tout préparer ; c'est un moment clé pour vivre sereinement la rentrée. Le jour J, les minutes

d'attente avant 9 heures sont longues... Petite boule au ventre, on espère que tout se passera bien, que les parents ne seront pas trop inquiets...

Comment se familiariser au plus vite avec les enfants ? Cela dépend du niveau de classe. Avec des grands (CM2), cela vient petit à petit. Ils ont l'habitude des rentrées et sont donc moins inquiets. Avec des plus petits (CP ou CE1), je commence la journée de rentrée par des activités pour faire connaissance. J'apprécie particulièrement le livre « Quel stress pour la maîtresse », qui raconte l'histoire d'une maîtresse angoissée à l'idée de la rentrée. Ses élèves vont-ils l'apprécier ? Vont-ils être gentils avec elle ? En lisant l'histoire, je modifie parfois quelques prénoms en prenant les prénoms des élèves de la classe. ■

GUSTAVIA

L'ATELIER
ART & COIFFURE

ST BARTH

TIGI



PROMOTION

Shampooing et soin TIGI
grand format (750ml)
de **40€** à **55€**



OUVERT TOUTE L'ANNÉE



AM

ANTHONY MORATO

Prêt-à-porter
homme

L'atelier Art et coiffure
Coiffure mixte
Prêt-à-porter et accessoires masculin
9h-20h tous les jours
sauf mercredi et samedi : 12h - 20h
05 90 51 93 86 - Gustavia
ateliersbh@gmail.com

6 repères alimentaires

by new line®

Grignotages, absence de petit-déjeuner, excès de boissons sucrées, snacks... sont autant de mauvaises habitudes alimentaires qui contribuent à la survenue du surpoids. Voici quelques repères alimentaires pour couvrir au plus juste les besoins nutritionnels de vos enfants et ados.

LES BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS ET DES ADOS :

Les apports nutritionnels doivent couvrir les besoins en énergie et assurer en même temps la croissance.

Les besoins en énergie des enfants et ados de 4 à 17 ans varient de 1750 à 2500 calories, mais ces valeurs sont à ajuster en fonction de l'âge, de la stature et de l'activité physique de chaque enfant.

Les apports quotidiens doivent comporter :

- des protéines (11 à 15% de l'apport énergétique total),
- des glucides (50 à 55%)
- des lipides (30 à 35%),
- ainsi que des vitamines et des minéraux.

Cette répartition en ces différentes catégories

nutritionnelles n'étant pas forcément facile à appliquer, voici les quelques repères pour vous y aider.

6 REPÈRES ALIMENTAIRES :

1- Un produit lacté à chaque repas.

Équivalences : 1/4 de litre de lait = 2 yaourts = 80 g de camembert = 60 g de comté.

Chez les filles et jeunes filles, des apports suffisants en calcium sont très importants pour prévenir plus tard le risque d'ostéoporose.

Il faut savoir que le pic de masse osseuse est atteint à 20 ans.

Le lait et les produits laitiers sont les meilleures sources de calcium.

2- Une portion de protéines animales par jour (viande, poisson, oeuf)

Plus précisément, on recommande, par jour, 10 g (viande, poisson ou oeuf) par année d'âge + 10 g,

soit par exemple : 40 g de viande par jour pour un enfant de 3 ans ou 80 g pour un enfant de 7 ans (de préférence une portion par jour).

3- Cinq portions de fruits et légumes par jour. Quelle que soit leur présentation : frais, surgelés, en conserve.

Une portion équivaut à environ 80 g de

fruits ou de légumes, soit : Une moitié d'assiette de légumes ou une petite assiette de crudités ou un bol de soupe de légumes ; Un fruit type pomme, poire, orange ou deux fruits type abricot, clémentine, kiwi ou une poignée de petits fruits type fraises, cerises, litchis...

4- Des féculents à chaque repas.

Pain, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre.

5- Limiter le sucre.

Le sucre doit être un aliment festif, réservé aux grandes occasions.

Il ne doit pas être exclu, mais il faut en éviter les excès et ne pas habituer les enfants au goût sucré. C'est souvent ce qui se passe avec les sucreries et encore plus avec les boissons sucrées consommées quotidiennement.

6- Donner à boire de l'eau.

C'est la seule boisson nécessaire à l'organisme, sans adjonction de sucre sous forme de jus de fruits ou de sirop.

Ces 6 repères sont à mettre en place de façon rythmée dans la journée, c'est-à-dire autour de 3 repas par jour (le petit-déjeuner est un vrai repas) et d'un goûter.

A noter enfin : les fast-foods ne sont pas non plus à diaboliser.

Il faut les limiter et veiller à ce qu'ils ne s'ajoutent pas aux autres repas : un repas au fast-food de temps en temps (une fois toutes les 3-6 semaines) à l'heure habituelle du repas, en veillant à ce que les portions soient adaptées. ■



new line®
N°1 DE LA MINCEUR
TOUJOURS COPIÉ, JAMAIS ÉGALÉ !

new line®
Sint Maarten
St Barth
Guadeloupe
Martinique

Mincir
Tonifier
Détoxifier
Remodeler

DÉCOUVREZ
LE CONCEPT



Contactez votre coach minceur
au **05 90 51 30 99**
ou newlinestbarth@gmail.com

Permanence le mercredi
sur rendez-vous

Objectif **0%**
de MG



- 100% de coaching
- 100% de technologie minceur
- 100% d'exclusivité
- 200% de résultat !!! Newline
- 0% d'effet YOYO

Témoignage de Christelle

C
U
R
E
E
X
P
R
E
S
S



PHOTOGRAPHIE
NON RETOUCHEE

EXCLUSIVITÉ
new line®
EXCLUSIVITÉ

De la taille 42 à la taille 38

Bien manger

Le Matin

Le Rendez-Vous

LE PETIT DEJ' IDÉAL

POUR BIEN

DÉMARRER

LA JOURNÉE



Les Mangliers à Saint-Jean
Du lundi au samedi de 8h à 19h.
contact@amcstbarth.com

Vous en avez marre d'entendre à quel point le petit-déjeuner est important pour votre santé ? Alors, quels sont les bienfaits des petits-déjeuners ? Pourquoi est-il devenu important de manger un petit-déjeuner le matin ? **POURQUOI LE PETIT DÉJEUNER EST-IL IMPORTANT POUR NOTRE SANTÉ ?**

#1 LE PETIT-DEJ' NOUS DONNE DE L'ÉNERGIE

Le petit-déjeuner est un repas très important car il suit une période de jeûne de 8 à 12 heures (la nuit). Il doit donc être suffisamment copieux pour combler nos besoins d'énergie de la première partie de la journée pour ainsi nous donner la force et l'énergie pour tenir jusqu'au repas de midi.

#2 IL AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

Pendant la nuit, le taux de glucose (sucre) dans le sang chute, ce qui explique pourquoi nous manquons d'énergie le matin. Manger un petit-déjeuner permet donc de nous donner la « force » nécessaire pour attaquer la matinée – nous rendant ainsi en mesure de penser clairement, d'apprendre ou encore de travailler.

#3 MOINS DE RISQUES DE CARENCES

Le petit-déjeuner est une opportunité pour votre organisme de recevoir des nutriments essentiels au fonctionnement de votre organisme – contrairement aux personnes qui sautent le petit-déjeuner qui auront davantage de risques de carences.

#4 IL EMPÊCHE DE GRIGNOTER

Si vous commencez la journée le ventre vide, vous sentirez probablement une forte baisse d'énergie assez rapidement, ce qui va vous pousser à grignoter des snacks pas toujours très équilibrés (viennoiserie, biscuits, barre céréales...) souvent bourrés de sucres et de graisses. Rien de bon pour votre organisme...

#5 IL EMPÊCHE DE PRENDRE DU POIDS

Certains prétendent que sauter le petit-déjeuner permettrait de leur

faire perdre du poids. Détrompez-vous ! De nombreuses études ont été effectuées sur le sujet et les conclusions sont étonnantes : les personnes qui ne mangent pas le matin ont au contraire beaucoup plus de difficultés à contrôler leur poids. L'étude réalisée par The American Journal of Epidemiology montre que les personnes qui sautent le petit-déjeuner sont davantage touchés par le surpoids ou l'obésité.

#6 IL STIMULE LE MÉTABOLISME

Il s'avère que manger un petit-déjeuner le matin permettrait de stimuler le métabolisme de l'organisme : donnant le signal de brûler les calories au lieu de les stocker, évitant entre autres le stockage de graisses et la prise massive de poids.

#7 IL PERMET DE MANGER PLUS SAINEMENT

Manger un petit déj permet également de manger plus sainement en instaurant la prise des repas à des heures régulières.

#8 IL AMÉLIORE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE

Pendant la nuit, le taux de glucose (sucre) dans le sang chute, ce qui explique pourquoi nous manquons d'énergie le matin. Manger un petit-déjeuner permet donc de nous donner la « force » nécessaire pour attaquer la matinée – nous rendant ainsi en mesure de penser clairement, d'apprendre ou encore de travailler. ■



Votre enfant doit porter des lunettes ?

Muni de l'ordonnance de votre ophtalmologiste, c'est indispensable, vous devez maintenant vous rendre chez un opticien pour choisir la monture. Plastique, métal, monobloc, rondes, ovales... Comment être sûr de faire le bon choix parmi les centaines de modèles proposés ? Suivez nos conseils pour ne pas vous tromper.

Conseils pour choisir une monture enfant : de 0 à 6 ans

Entre 0 et 6 ans, une monture en plastique s'impose. Pour les petits de 0 à 3 ans, on recommande une monture monobloc, souple et sans charnière métallique, de sorte que la lunette soit incassable et totalement rassurante au niveau sécurité (le bébé peut la manipuler à son gré sans jamais la casser). De plus, ce type de monture est très léger et ne marque pas le nez des tout-petits. La monture plastique monobloc ne serre pas non plus les tempes. Et enfin, elle est suffisamment haute pour que l'enfant ne puisse pas regarder au-dessus de ses lunettes.

Avec les nouveaux modèles et le large choix de couleurs, les petits bébés à lunettes sont aujourd'hui très mignons alors qu'autrefois les seuls modèles proposés étaient des monoblocs rectangulaires peu élégants. En pratique, il faut bien s'assurer que les lunettes se positionnent correctement sur le nez de l'enfant, qu'elles ne serrent pas les tempes et que l'enfant ne regarde pas en dessus.

Pour les 3-6 ans, il existe des montures en acétate équipées de charnières en métal. Toutefois, ce sont des branches flexibles à ressorts, donc théoriquement assez solides.

Comme pour les petits de 0 à 3 ans, le choix doit se faire en fonction de la morphologie du visage de l'enfant, en tenant compte de la base du nez, de la largeur des tempes et de la forme du visage. Enfin, même critère également, l'enfant ne peut pas regarder au-dessus ni en dessous. Les lunettes doivent donc bien se positionner : pas trop loin des yeux mais suffisamment proches du visage.

Au-delà de 6 ans

Après 6 ans, les enfants interviennent beaucoup plus dans le choix, tant pour la couleur que pour la forme. Il est donc plus difficile de leur faire porter des lunettes enfantines en plastique et hautes. Malgré tout, il faut toujours essayer d'orienter le choix vers le plastique. Pourquoi ? Parce que les lunettes métalliques présentent des plaquettes. Or elles s'écrasent facilement, ce qui a pour effet de descendre la monture sur le nez de l'enfant, qui peut alors regarder par-dessus. Ce phénomène s'observe quelle que soit la forme des lunettes métalliques. De même, ce type de lunettes est nettement moins bien niveau sécurité. Si l'enfant tombe, la plaquette rentre facilement dans l'oeil. Donc vers 6-8 ans, pour faire accepter à l'enfant des montures en plastique, on lui propose des formes un peu plus rectangulaires et à la mode. Sinon, on passe au métal.

Dans ce dernier cas, il faut choisir une monture assez ronde et assez haute, surtout pour les hypermétropes et les amblyopes (qui ne regardent qu'avec un des deux yeux) afin qu'ils ne soient pas tentés de regarder par-dessus. En effet, à cet âge, les lunettes sont utilisées comme traitement. Si l'enfant peut regarder par-dessus, il ne bénéficiera pas de la correction ou de l'apprentissage visuel imposé par les verres. Ainsi par exemple, un enfant amblyope continuera à utiliser l'oeil avec lequel il voit le mieux et ne fera pas travailler l'oeil le plus faible. La monture doit impérativement être adaptée au traitement.

Pour conclure une recommandation permanente, consulter votre ophtalmologiste régulièrement. ■



**VIEW
OF
ST BARTH**
opticien

- SOLAIRES
- LENTILLES DE CONTACT



2^{ème} paire à votre vue offerte!

Galleries du Commerce, Saint-Jean
Du lundi au samedi 9h-13h et 15h-19h
05 90 87 23 91

Des sports à découvrir pour garder la forme toute l'année

C'est l'objectif de la rentrée ? Trouver un sport pour garder la bonne dynamique de l'été et rester en forme toute l'année. Découverte des disciplines pour savoir celle qui vous conviendra le mieux ! A tester et pourquoi pas adopter.

LE WAKE UP CALL

Préparer son corps à affronter la journée, c'est le but premier du cours de wake up call. C'est en quelque sorte, un premier rendez-vous avec notre corps, c'est-à-dire un éveil musculaire. Il se pratique très tôt le matin afin d'évaluer notre état de forme du jour mais aussi et surtout à jeun, afin d'optimiser nos performances et de gagner en tonicité. La séance s'oriente autour d'exercices de respiration abdominale, de travail en équilibre et de mobilisations articulaires (comme les cervicales et les épaules). A noter que l'intensité de la séance est croissante, puisqu'elle est spécialement organisée en fonction du réveil.

L'AQUA ZUMBA

Véritable carton dans les salles de sport, la Zumba s'invite désormais dans les piscines. Si vous optez pour des cours d'Aqua Zumba à la rentrée, danser dans l'eau en suivant une chorégraphie endiablée sera votre prochain défi ! L'Aqua Zumba s'adresse à toutes celles qui

aiment aller à la piscine non pour se prélasser et nager tranquillement, mais bien pour se défouler ! Le rythme étant soutenu, il est nécessaire d'avoir du souffle. Grâce à l'eau qui fait pression et ralentit nos mouvements, les muscles sont très sollicités. Le corps et la peau sont ainsi tonifiés. Quant à notre système cardiovasculaire et notre circulation sanguine, ils sont tous deux stimulés, ce qui nous rend plus endurante. En 30 minutes d'Aqua Zumba, on élimine environ 600 calories, soit l'équivalent d'1h30 de fitness !

L'AQUAPUNCHING

C'est la version aquatique du body combat, cette discipline très cardio qui reprend les mouvements des arts martiaux et de la boxe en musique. Avec l'aquapunching, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire est garanti, d'autant plus que l'eau multiplie le travail des muscles par deux. Seul petit bémol, il faut avoir un minimum d'endurance et de coordination gestuelle afin de ne pas boire la tasse dès le premier uppercut, crochet ou coup de coude (les gestes principalement utilisés au cours d'une séance). De par la nature de son travail intense, l'aquapunching favorise et accélère aussi la perte de poids, pour ceux et celles qui le souhaitent.

LE FIT PUNCH

Ce sport au drôle de nom est un mix entre la boxe et le kick boxing. En pratique, cela consiste à porter des coups puissants contre... Un punching ball. A première vue, rien de bien innovant pourtant, la rigueur est de mise dans cette discipline où l'on doit frapper avec les poings et les pieds de façon précise et rapide. Tous ceux qui sont pleins d'énergie, le Fit Punch est fait pour vous. Grâce à ce sport, vous vous défoulez et évacuez toutes vos contrariétés. Quant aux stressées, vous devriez également être séduites... Outre le fait de muscler son corps, on gagne en tonicité et en souplesse. Les mouvements sont plus coordonnés et les réflexes affinés. Le système cardio-vasculaire se voit renforcé au fil des séances, à condition bien entendu, d'être assidue dans la fréquence de celles-ci. En 45 minutes, près de 500 calories sont brûlées. Et ce taux peut augmenter en fonction de votre rythme. Une bonne raison de donner le meilleur de soi-même !

LE PILOXING KNOCKOUT

Pour les adeptes de sensations fortes, cette nouvelle discipline inventée par Viveca Jensen et adaptée en France par Stéphanie Carpentier, met à mal les kilos superflus. Le knockout est en réalité organisé selon les principes de l'interval training (un travail à intensité fractionnée, entrecoupé de période d'intensité maximale et de repos) et s'articule autour de 6 rounds (pour un cours de 45 minutes) avec des exercices inspirés de la boxe, du pilates et de combinaisons de sauts. Très accés sur le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire, cette activité demande tout de même une certaine condition physique pour pouvoir la pratiquer sans risque. ■

AFFIRME TON
style avec

Capucines

Du lundi au samedi 10h-13h et 16h-19h - Dimanche 17h-19h Rue Oscar II - Gustavia - 05 90 51 98 94

Shopping

1

L'atelier art et coiffure



2



L'Entrepôt des Lézards



3

Rivieras



4



Dolva Shoes

5



Boutique Les Mouettes



6

Atelier Blue Gecko Studio

1/ Polo Antony Morato différents coloris - 36€ / Pantalon noir habillé antony morato - 75€. L'atelier art et coiffure - Gustavia 2/ Septembre est là et c'est le moment de repenser à sa déco. Pensez à réserver la votre ! L'Entrepôt des Lézards, Anse des Lézards 3/ Cross Fit Rivieras fabriquées à la main en Europe. - Adultes - 70 à 95€ - Enfants - 65 à 85€. Rivieras, Rue du Roi Oscar II - Gustavia 4/ Pour la rentrée, venez découvrir la nouvelle collection GEOX pour garçons ! Dolva Shoes, 2ème entrée après l'hôtel Normandie en direction de Saline - Lorient 5/ C'est le moment de se faire plaisir avec une sélection de bijoux à -50%. Boutique Les Mouettes - Lorient 6/ Peinture sur céramique. Réalisez des pièces uniques, utilisables et durables, des cadeaux inoubliables. Atelier Blue Gecko Studio - Saint Jean - Pélican ■

Cuisine, il faut savoir pour oser

La cuisine américaine, on en rêve souvent sous nos latitudes, sans visualiser les contraintes associées à une cuisine ouverte. Réflexions pour savoir, oser et réussir votre projet avec SAINT-BARTH CUISINE.

Une cuisine pour qui ?

Tout dépend du mode de vie de chacun. Vous aimez la convivialité, faire la cuisine en prenant l'apéritif avec les amis ou surveiller en même temps les devoirs de enfants, vous avez envie d'une cuisine moderne et design, la cuisine ouverte est faite pour vous. Par contre, si vous appréciez recevoir de façon plus formelle et que vous n'avez pas la fibre du rangement, ce modèle ne vous conviendra pas. Point incontournable, choisissez votre cuisine en fonction de vous et de vos proches.

Attention au désordre.

L'inconvénient avec une cuisine ouverte, c'est que vous offrez à la vue de tous, vos petits secrets... Mais aussi votre sens du rangement et de la propreté ! Si vous n'êtes pas une experte de l'organisation, réfléchissez avant de vous lancer, êtes-vous prête à partager votre bazar !

La question de la forme.

Que ce soit en U, en L, en îlot, de nombreuses implantations sont possibles, il faudra cependant tenir compte du manque de murs contre lequel s'adosser, et toujours réserver au moins 80 cm pour circuler si vous implantez un îlot. Ouverte mais pas trop, c'est aussi une solution. Cloisonner partiellement est la solution pour qui souhaite les avantages de la cuisine ouverte sans les contraintes. Pour cela, la verrière est une solution aussi pratique qu'esthétique, tout comme les portes coulissantes.

À quel prix ?

Une cuisine ouverte n'est pas plus onéreuse, puisque ce sont les mêmes éléments. Tout dépend du niveau d'équipement, comme les aménagements intérieurs, et l'électroménager qui, lui, est plus coûteux dans sa version encastrable (surtout implantée dans un îlot) qu'en pose libre.

Côté décoration et aménagement ?

L'esthétique et le confort sont les

valeurs dominantes. Les fabricants, SCHMIDT en particulier, suivent les tendances globales de la déco en cuisine, et cela vaut davantage pour celles qui sont ouvertes, puisqu'elles se montrent. Elles se fondent donc dans l'ambiance du logement, adoptent des meubles et des matériaux en conséquence. Dans les détails les cuisines sur-mesure sont équipées de meubles bas, surélevés pour éviter de se baisser, de système d'ouverture électrifié, de tiroirs coulissants qui s'ouvrent sur simple pression du doigt... Leur ouverture totale permet ainsi de voir tout le contenu en un clin d'œil. Equipés de séparateurs modulables, l'aménagement intérieur des tiroirs est personnalisable pour une plus grande flexibilité selon les besoins.

Multipliez les rangements.

Puisqu'il s'agit de laisser le moins possible de choses trainer sur le plan de travail, la capacité de rangement est plus importante en cuisine ouverte. Pour optimiser : pensez aux rangements en verticalité avec des colonnes, aux îlots avec placards et tiroirs sous le plan de travail et intégrés dans les plinthes.

Cuisine ouverte ne rime pas toujours avec îlot central ?

Ce n'est pas une obligation même s'il est aujourd'hui plébiscité. Sachez qu'il faut un peu d'espace pour l'implanter : 80 cm à 1 mètre autour, pour circuler sans gêne, ouvrir les placards... L'alternative : un plan snack ou un plan ajouté sur le plan de travail, pour déjeuner sur le pouce, poser son ordinateur ou prendre un verre entre amis.

Comment choisir mon électro ?

Le vrai confort passe par des appareils silencieux, notamment pour le lave-vaisselle et la hotte. À ce titre la hotte est essentielle pour une cuisine ouverte, pour éviter la dispersion des odeurs dans toute la maison. Le choix d'un modèle haut de gamme s'impose donc à vous pour n'avoir aucun regret.

L'équipe SAINT-BARTH CUISINE pour accompagner vos projets ! ■

St-Barth
CUISINE
SCHMIDT



> CONSEIL



> QUALITÉ

> CONFIANCE



> SÉRÉNITÉ

Des professionnels présents depuis plus de 15 ans

CUISINE - SALLE DE BAINS - DRESSING
AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

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

Mobiliers et luminaires : place au design et au fonctionnel

Comme chaque année, au rythme de St-Barth, une fois passé un repos bien mérité la préoccupation revient vite à la préparation de la nouvelle saison. Pour les hébergements, les villas et les appartements, c'est le moment de repenser les intérieurs, d'aménager les terrasses et espaces extérieurs, de revoir aussi les éclairages... pour le plus grand plaisir des résidents et des visiteurs de l'île.

Tour d'horizon avec l'état d'esprit Villa Victoria, où raffinement, convivialité, partage sont au cœur des préoccupations.

Comme pour les vêtements, les styles, les formes et les couleurs changent et se transforment au fil des saisons. Mais certaines

tendances que l'on croyait disparues, réapparaissent et s'adaptent. Du naturel, avec le retour du rotin un temps ringard, en passant par le métal aux couleurs acidulées, jusqu'à la fameuse résine tressée qui a toujours le vent en poupe, et est extrêmement bien adaptée aux conditions climatiques de nos îles.

Nous savons qu'il vous tient à cœur d'offrir un extérieur à la hauteur de votre intérieur : luxueux et fonctionnel. Nous avons voulu vous proposer une large palette de styles et de matériaux afin que vous puissiez investir pleinement ce nouvel espace à vivre : votre extérieur, que ce soit une terrasse ou plus loin le jardin... Une manière de renouer avec la nature et le bien-être.

Pour sublimer votre terrasse Les luminaires peuvent être design aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Vintage ou très contemporain, pure ou de couleurs vives, le luminaire prend place chez vous. En lampadaire pour lire, en tabouret lumineux pour s'asseoir ou en applique... Nous proposons aussi une gamme de lampes solaires pour les terrasses et jardins, esthétiques et robustes, qui est très demandée. Voir encart ci-après.

Vous avez à la fois envie de retrouver des pièces aperçues ici ou là mais aussi de composer votre propre espace de vie, unique. Parce que du mélange, naissent les plus beaux aménagements, nous avons pensé vous présenter plusieurs tendances, à mêler au gré de vos envies et des espaces.

Visiter donc Villa Victoria pour faire aboutir vos idées les plus audacieuses.

FAITES-VOUS PLAISIR AU MEILLEUR PRIX ! ARRIVAGE DE MOBILIER D'EXTÉRIEUR AMÉNAGEMENT DÉCORATION INTÉRIEUR & EXTÉRIEUR



Villa Victoria
La Pointe - Gustavia
Tel. : 0 690 561 888
azur.distribution@wanadoo.fr

f Villa Victoria Sbh
Du lundi au samedi
8h15 - 12h15 / 16h - 18h30
Fermé le mercredi

Venez vous faire plaisir en 4 x sans frais

Les lampes solaires de jardin sont de plus en plus appréciées par les jardiniers et les décorateurs. Ce sont en effet des objets qui sont très décoratifs et qui grâce à leur panneau solaire ne nécessitent plus de branchement comme par le passé. Vous pouvez ainsi éclairer l'ensemble de votre jardin ou créer des ambiances plus intimistes pour votre terrasse.

Écologique, économique et esthétique, la lampe solaire de jardin est dotée d'un petit panneau solaire - les capteurs photovoltaïques intégrés - et d'une petite batterie pour restituer en nocturne de la lumière par des leds. Il existe une grande variété d'éclairages solaires extérieurs pour les extérieurs : balises solaires, bornes solaires, lampes solaires de jardin,

lampes solaires extérieures, lampes solaires de piscine, spots et palets solaires encastrés.

C'est clair, les lampes solaires présentent de nombreux atouts. Simplicité à installer : vous n'avez aucun fil depuis votre réseau puisqu'elles sont entièrement autonomes. Simplicité à l'usage : les lampes solaires de jardin s'allument automatiquement sans votre intervention... à la seule condition de les avoir exposées à la lumière dans la journée. Faciles et légères à transporter, elles vous apportent une lumière intimiste sans polluer, ni bruit. Étanche, la balise solaire fonctionne même sous un temps nuageux grâce à sa technologie en silicium amorphe. La surface protégeant le panneau solaire bénéficie d'un traitement

« anti-UV » qui prolonge la durée d'utilisation de la balise

Si vous installez plusieurs lampes solaires dans des alignements bien visibles, vous créez dans votre jardin des lignes de lumière qui l'habillent automatiquement une fois la nuit tombée.

Enfin en installant des lampes solaires vous diminuez votre facture énergétique et vos émissions de gaz à effet de serre, pour le respect de notre précieux environnement !

Venez voir et tester les différents modèles de lampes solaires de jardin proposés par Villa Victoria. ■

Roger MOREAU

artiste peintre et sculpteur

Cœurs de St-Barth

Vous avez peut-être remarqué ces cœurs sculptés dans le corail ou la pierre, de différentes tailles, qui sont mis en valeur sur un socle élégant dans certaines vitrines ou plus simplement dans la nature, sur des hauteurs de l'île. Ce travail réalisé par un artiste à St-Barth, Roger MOREAU, devient depuis maintenant une année un must de l'île qu'il faut avoir, ou pour les visiteurs un souvenir à ramener. Un cadeau exclusif de St-Barth. Nous avons rencontré Roger MOREAU à Grand Fond où il vit et travaille.

Le97133 – Parlez-nous de vous, de votre travail ?

J'ai exercé différents métiers, mais la constance chez moi c'est la création, la peinture. J'ai toujours peint depuis mon plus jeune âge. Les gens, vous savez, sont interpellés par différentes choses de leur environnement. Chacun possède une capacité à regarder différente. Pour ma part les couleurs, la lumière et les formes nourrissent mon imaginaire, ma créativité. Durant toute ma vie, cela veut dire depuis de très nombreuses années j'ai cherché à exprimer mes émotions, ma vision du monde sur des toiles.

Pour cela j'ai privilégié la peinture à l'huile au couteau. Bien sûr la peinture au couteau n'a pas le côté classique du pinceau ou de la brosse, mais cela me permet de mieux exprimer mes émotions et ressentis. J'aime la matière, les textures denses et les tracés puissants.

Aux Antilles françaises où je vis depuis longtemps, entre la Martinique, la Guadeloupe, St-Martin et St-Barth, j'ai peint des sujets variés qui m'ont interpellé (des maisons, des portraits, des paysages...) et que j'ai exposés à différentes occasions.



Le97133 – Et la sculpture, les cœurs de St Barth ?

Ma peinture a évolué dans le temps et est devenu moins figurative. J'ai eu besoin d'aller vers des choses plus minérales, en tout cas c'est ce que je ressens. Un besoin de simplicité. Le passage à la sculpture, plus exactement à la taille de pierres, est venu de façon naturelle. Aujourd'hui, dans une même journée, je peins et je sculpte. Une recherche identique de pureté, de retour à l'essentiel, pour saisir à la fois les détails, la globalité, les mouvements du monde... Prendre une pierre et la travailler, voir ses changements de couleurs, c'est comme un tableau avec une vie différente et un même bonheur de création.

La série «Cœurstbarth» est venue un peu par hasard. Je suis passé de la collecte de pierres et de coraux suggérant des formes de cœur à leur transformation en cœur. De façon un peu inattendue cela a intéressé ceux qui connaissent mon travail... et la série connaît un certain succès depuis qu'elle est mise en avant par la boutique Teck à Gustavia.

Cela me touche énormément quand quelqu'un vient me voir pour acheter un cœur qu'il souhaite par exemple offrir à sa grand-mère.

Le97133 – Vous l'expliquez comment ?

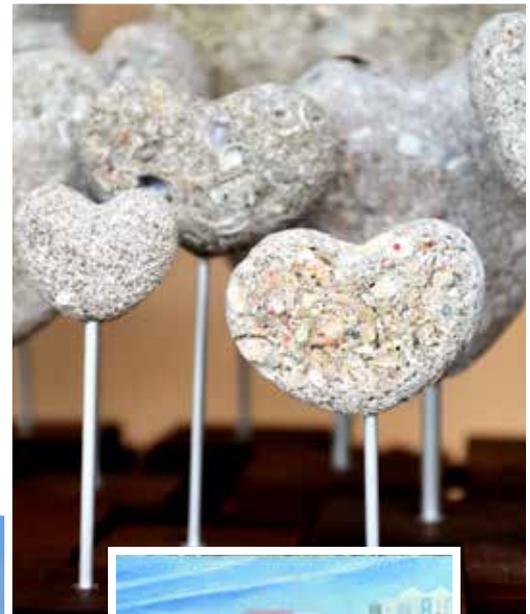
Avant tout je crois aussi que cela montre un retour à la nature et à la créativité. Répétition et variété totale, chaque pièce étant un cadeau unique. Il faut insister là-dessus, chaque cœur à son histoire, sa forme, son message propre. Comme les humains.



Je vois aussi dans l'intérêt pour ces pièces une symbolique de paix, d'amour et d'empathie dans un monde troublé et individualiste. Un rayon d'optimisme.

Je rajouterai enfin que ces cœurs correspondent bien à l'âme de St-Barth où la nature est exceptionnelle et les rapports entre habitants encore très respectueux de l'autre. Des qualités précieuses qui expliquent pourquoi je m'y suis installé. ■

*Propos recueillis et photos par Charles Apanon
Contact de l'artiste :
coeurstbarth ; rogermoreaustb@gmail.com*





Colombier

Soirée moules frites le 10 septembre

Cuisine Française
Midi plat du jour à 12€
Pizza sur place ou à emporter

05 90 27 93 48

lesbananiers@orange.fr

Ouvert de 12h à 14h
et de 18h30 à 22h
Fermé le samedi midi et le dimanche



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

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

05 90 87 04 59

Réservation recommandée

Du lundi au samedi
12h / 14h30 et de 19h à 22 h.



Carpe diem
CARIBBEAN BAR-BBQ
Friendly Prices
SOIRÉE SALSA TOUS LES MERCREDI
Rue Jeanne d'Arc
• GUSTAVIA •
+590 590 27 15 05

SORTIR EN SEPTEMBRE

Toutes les bonnes adresses pour sortir déjeuner, dîner ou simplement boire un verre à St-Barth

à la carte
ST BARTH

Retrouvez toutes
les actualités
de vos restaurants
sur

À La Carte St Barth
alacartestbarth

alacarte-stbarth.com

le guide des restaurants à Saint Barth

côté PORT
Restaurant • Bar • Gustavia • St Barth

Côté Port
Rue Jeanne d'Arc à Gustavia

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

05 90 87 79 54

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



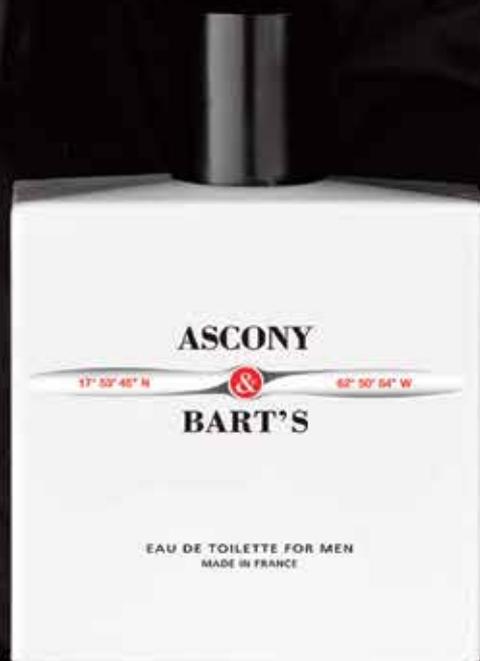
25 QUARTER
BAR, FOOD & COMPAGNIE



OFFRE SPÉCIALE:
1 assiette de dumplings
offerte pour toute commande*

Sur présentation de ce coupon
*offre valable une seule fois

25 RUE DU GENERAL DE GAULLE, GUSTAVIA
@25QUARTERSBH | WWW.25SBH.COM



**EAU DE TOILETTE
FOR MEN**

www.ascony.net