

n°718.
Du 06 au 12 décembre 2024.

97133

L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH

Disponible dès le mercredi sur le97133.com
f i 97133StBarth

avec les petites annonces de
cyphoma.com

Le comptoir de la peinture

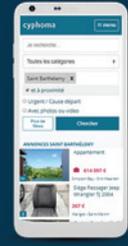


RÉFLEXION DE 90% DES INFRAROUGES
THEOTHERM réfléchit 90% des infrarouges du rayonnement solaire responsable de l'échauffement des façades.

Peinture THÉOTHERM

Saint Jean - 05 90 29 99 35
Du lundi au vendredi 7h - 12h / 14h - 18h
Samedi 7h - 12h

Retrouvez toutes les petites annonces de St Barth et des alentours sur



cyphoma

www.cyphoma.com



Les offres CANAL+ chez Dauphin telecom

Offres disponibles à partir du 25/11/2024, réservée aux particuliers valable à Saint-Martin, Saint-Barthélemy, Guadeloupe, Martinique et Guyane soumise aux conditions d'éligibilité et de compatibilité technique. Le descriptif de l'offre, ses modalités et conditions d'accès, ses conditions tarifaires ainsi que ses conditions de résiliation sont disponibles à l'adresse suivante www.dauphintelecom.com ou en agence.



Les Lutins Farceurs : Quand Noël rime avec malice et surprises ! ... (p.2)

16 pages de bonnes affaires + astro + recette + culture
infos insolites + jeux + shopping + programme télé...
Bonne lecture !

L'ENTRETIEN DE VOS PNEUS DOIT ÊTRE EFFECTUÉ DE FAÇON RÉGULIÈRE : TOUS LES MOIS, IL FAUT EN CONTRÔLER LA PRESSION ET L'USURE !

UN PNEU USÉ OU DÉGONFLÉ PEUT ENTRAÎNER UN FREINAGE MOINS EFFICACE ET DONC AUGMENTER LES RISQUES D'ACCIDENT.

**MONTAGE DE 2 PNEUS EN 20 MINUTES !
NE PRENEZ PLUS DE RISQUES !**

GSL

Le Spécialiste du pneu

VENTE - POSE - RÉPARATION • TOUS TYPES DE PNEUS

Route de Saline - Lorient
05 90 27 23 95 - 06 90 64 87 34



LES LUTINS FARCEURS : QUAND NOËL RIME AVEC MALICE ET SURPRISES !

© Markus Spiske

À l'approche des fêtes, les lutins farceurs envahissent nos maisons, apportant avec eux une bonne dose de magie, de malice... et parfois un joyeux désordre! Ces petits personnages espiègles, appelés Elf on the Shelf dans les pays anglo-saxons, sont devenus une tradition incontournable. Ils font patienter les enfants avant Noël tout en permettant aux parents de laisser libre cours à leur imagination – ou de tester leur endurance face à une créativité sans limites.



Une légende moderne pleine de fantaisie

L'histoire des lutins farceurs repose sur un principe simple : envoyés par le Père Noël lui-même, ces petits espions s'installent discrètement dans nos maisons pour observer les enfants et rapporter leurs comportements en Laponie. Mais la nuit, c'est une autre histoire! Chaque matin, on les retrouve dans des situations loufoques : ils grimpent dans le sapin, se cachent dans le réfrigérateur ou transforment le papier toilette en guirlande. Résultat? Des éclats de rire au réveil, parfois accompagnés d'un soupir devant le chaos à ranger.



Une tradition interactive et créative

Depuis leur introduction en 2005 grâce au livre *The Elf on the Shelf*, ces lutins ont conquis le monde entier. Mais attention, ils ne se contentent pas de rester sagement en observation! Ils s'invitent dans des mises en scène toujours plus inventives, imaginées par des parents rivalisant d'ingéniosité pour émerveiller leurs enfants. Les réseaux sociaux débordent de photos et d'idées hilarantes, preuve que cette tradition est devenue bien plus qu'un simple jeu : une vraie compétition de créativité.

Une magie qui rassemble

Malgré leurs bêtises (ou peut-être grâce à elles), les lutins farceurs rassemblent les familles autour de moments drôles et complices. Ils rappellent à tous que Noël est avant tout une période pour s'amuser, rire et créer des souvenirs mémorables.

Alors, même si vous vous retrouvez un matin avec des céréales pleines de paillettes ou une moustache dessinée au feutre (merci, le lutin!), l'esprit des fêtes est bien là : la joie et l'émerveillement sont au rendez-vous.

Que vous soyez un fan inconditionnel ou un spectateur amusé, ouvrez l'œil : un lutin farceur pourrait bien débarquer chez vous cette année, prêt à vous jouer un tour... ou à piquer vos cookies.

Camiile

Dans ce numéro

02 *Les Lutins Farceurs* : Quand Noël rime avec malice et surprises!

04-05 *Un œil sur...* infos insolites, culture, shopping, recette...

06-07 *Immo*, logement, location, vente...

10-11 *Emploi, service*, offres et demandes d'emploi...

Sans plus attendre : le sommaire de la semaine!

12-13 *Auto, moto, nautisme*, les petites annonces pour vous déplacer sur l'eau, dans les airs ou sur terre, jeux...

14 *Déco, divers, enfants*, vous cherchez à vous meubler? Vous êtes au bon endroit et tout ce que vous n'avez pas trouvé ailleurs; astro...

15 *Programme télé, Un œil sur...* santé

16 *Fin*, c'est tout pour cette semaine!

À la semaine prochaine!

Envie d'une belle table pour les fêtes ?

L'ART DE LA TABLE

de Noël

EST ARRIVÉ dans votre magasin.

*Nappes, vaisselle,
bougies, décorations...*

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR
VISUELS NON CONTRACTUELS

Commerçants **autrement**

SUPER U Saint-Barthélemy

📍 Super U SBH - Saint-Jean - Du lundi au samedi de 8h à 20h - Tel. 05 90 27 68 16

Votre magasin sera exceptionnellement ouvert les dimanches 22 et 29 décembre de 8h à 20h.



Triplets et siamois

Les triplets siamois sont rarissimes. Comme dans le cas des jumeaux siamois, les triplets siamois sont réunis par des parties de leur corps qui ont fusionné durant le développement embryonnaire et souffrent généralement de graves malformations. Il n'existe que trois cas documentés.

La course qui se répète toutes les heures

La Backyard ultra est une forme de course extrême, où les concurrents doivent courir une distance de 6,7 kilomètres toutes les heures, en moins d'une heure (soit 100 miles en 24 heures). S'ils complètent la boucle en moins d'une heure, ils utilisent le temps restant pour se reposer et s'alimenter. Le record actuel est détenu par trois Allemands, avec 110 boucles complétées (soit 737,66 km sur 5 jours). Les concurrents qui ne parviennent pas à terminer la boucle à temps sont éliminés. Le vainqueur est le dernier participant à achever une boucle seul, en moins d'une heure.

Une voiture à monter soi-même

La Fiat 500 Abarth était initialement vendue sous forme de kit à monter soi-même. Les amateurs pouvaient ainsi transformer leur Fiat 500 classique en un modèle sportif grâce à un kit de pièces à installer sur la 500 d'origine. Aujourd'hui, Abarth est devenue une marque à part entière, célèbre pour ses voitures de haute performance. Ces kits comprenaient des modifications significatives telles que l'augmentation de la cylindrée, un carburateur plus grand et un échappement amélioré.

Lucifer est d'abord un saint

Lucifer est aussi un saint : Lucifer de Cagliari fut évêque de Cagliari en Sardaigne, au IV^e siècle, plus tard reconnu saint par l'Église catholique. Le nom "Lucifer" signifie en effet "porteur de lumière", et son association avec le diable est due à une série d'erreurs et d'approximations qui amenèrent à associer le nom de Lucifer à celui de l'Ange Déchu, puis à Satan.

Un oiseau bombardier d'eau

Pour abreuver leurs petits, les gangas ont une méthode originale. Les mâles ont la capacité de stocker de l'eau dans leur plumage (avec une capacité supérieure à une éponge synthétique) et le rapportent aux poussins qui aspirent l'eau contenue dans les plumes. Cette particularité leur permet d'éloigner leurs nids des points d'eau, et donc de s'éloigner des prédateurs.

Pourquoi parle-t-on de belle lurette ?

Dans l'expression "depuis belle lurette", qui veut dire depuis longtemps, la lurette est une déformation du vieux français "heurette", lui-même diminutif du mot "heure". Depuis belle lurette veut donc dire littéralement depuis une bonne heure.

La rétrolalie, un pouvoir qui ne sert à rien

La rétrolalie, qui est un phénomène rare encore mal compris, est la faculté innée de prononcer les mots à l'envers. Par exemple, pour les personnes atteintes "bonjour" devient "ruojnob" sans quelles n'aient besoin d'y réfléchir.



Idee shopping

NOUVEL ARRIVAGE TUNTURI

- Tapis de course
- Elliptique
- Vélos d'appartement
- Rameurs

CARAÏBES MEDICAL SERVICES

Rue Jeanne d'Arc, Gustavia
05 90 51 12 23 - www.cms-sbh.com
Lundi au vendredi : 8h - 17h • Samedi 8h - 12h
[f](#) [i](#) CARAÏBES MEDICAL SERVICES

Thé de Noël

Source : marmiton.org

🕒 10 min - 🍳 facile - 💰 bon marché
Ingrédients (pour 4 personnes) :

20 grains de poivre (ou baies rouges) - 4 écorces d'orange séchée - 8 cuillères à soupe de quatre épices - 20 cuillères à soupe de thé noir (ou vert, selon les goûts) - 4 mandarines séchées



- Prendre un bocal type pot de confiture pour y garnir votre thé de Noël.
- Remplir à moitié de thé et ajouter 2 cuillères à soupe de quatre épices, une écorce d'orange coupée finement et quelques grains de poivre ou de baies rouges.
- Bien refermer le pot, mélanger en secouant le pot et laisser le thé s'imprégner du mélange pendant au moins une semaine.
- Régalez-vous !!

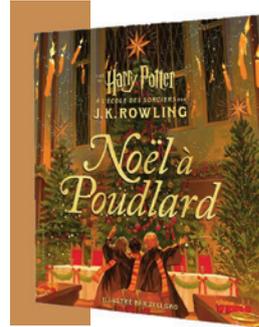


"La romance presque parfaite d'une accro à Noël"

écrit par **Laura S. Wild**

Cette comédie romantique pétillante, nous plonge dans l'esprit des fêtes. Zoé, passionnée par Noël au point d'en faire son métier, décide de prendre une pause pour profiter de sa famille dans sa ville natale. Mais ses plans prennent une tournure inattendue lorsqu'Ethan, un journaliste sceptique sur les fêtes, s'invite dans son univers féerique.

Chargé d'écrire un article sur Zoé et son entreprise, Ethan découvre un monde de sapins, guirlandes et traditions festives qu'il ne comprend pas. Tandis que Zoé essaie de lui transmettre sa passion, leurs différences donnent lieu à des échanges drôles et touchants, dévoilant peu à peu des émotions plus profondes. Ce roman explore avec humour les opposés qui s'attirent, tout en célébrant les valeurs de Noël : partage, amour et convivialité. Une lecture légère et réconfortante, parfaite pour se mettre dans l'ambiance des fêtes !



"Harry Potter - Noël à Poudlard"

écrit par **J.K. Rowling**
et illustré par **Ziyi Gao**

C'est est une plongée magique et festive dans le premier Noël de Harry à l'école des sorciers. Tandis que Poudlard se pare d'une épaisse couche de neige et de décorations féeriques, la Grande Salle resplendit

de sapins illuminés et de guirlandes enchantées. Ces vacances mémorables, rythmées par des festins délicieux et l'excitation des cadeaux, marquent pour Harry des instants précieux de bonheur et d'amitié.

Ce livre reprend un moment emblématique du chapitre 12 de Harry Potter à l'école des sorciers, où l'émerveillement de Harry face à la magie des fêtes contraste avec ses Noëls solitaires passés chez les Dursley. L'ambiance chaleureuse et féerique est magnifiquement mise en valeur par les illustrations lumineuses de Ziyi Gao, qui enrichissent ce récit intemporel.

À travers ce voyage enchanteur, vivez les joies d'un Noël magique à Poudlard, un mélange parfait de traditions festives, de camaraderie et de surprises inoubliables. Une expérience visuelle et littéraire idéale pour célébrer les fêtes sous le signe de la magie.



"Un Chant de Noël"

écrit par **Charles Dickens**

Dans le cœur d'Ebenezer Scrooge, le froid est plus mordant que les vents hivernaux. À l'approche de Noël, ce vieil avare ne supporte pas la joie contagieuse qui envahit la ville et méprise cette effervescence d'un seul mot :

« Sottise ! ». Comme à son habitude, il compte passer les fêtes seul. Mais tout bascule lorsque trois esprits de Noël viennent le visiter, lui offrant une chance de se réconcilier avec la magie de cette période.

Paru en 1843, ce conte intemporel en cinq chapitres est rapidement devenu un classique de la littérature anglo-saxonne. À travers sa fraîcheur et son humour, il continue de captiver les lecteurs de toutes générations.

Ce conte est idéal pour se plonger dans l'esprit de Noël et réfléchir aux valeurs humaines comme la générosité et la rédemption.



"Presque toute la vérité sur les lutins"

écrit par **Clothilde Delacroix**

Ce livre révèle tout (ou presque) ce que vous avez toujours voulu

savoir sur les lutins sans jamais oser le demander ! Idéal pour les enfants, il mêle humour et originalité, avec des illustrations pleines de charme qui captivent petits et grands.

À travers des questions drôles et décalées, l'auteur offre des réponses aussi inventives que hilarantes. Ce récit joyeux et pétillant transforme l'attente de Noël en un moment de pur plaisir, tout en dévoilant les mystères de l'origine des lutins.

Ce livre ludique et plein de malice deviendra vite un incontournable pour tout savoir sur ces petits êtres malicieux qui enchantent la magie de Noël.





VENTES OFFRES I

► **Penthouse for sale:** Own a piece of Miami paradise. This Penthouse Unit condo is ideally located on the Intracoastal with breathtaking views, reasonably priced. This building is very converted by both investors and personal buyers. Taxes: 3, 885 Tax Year: 2023 Living space SqFt: 831. 3 pièces, 77. Appartement, Oui. Prix: 411 603 € ☎ +590 690 80 60 74 HARRY

► **Terrain Grand Cul de Sac - PC pour 2 Villas:** Découvrez ce terrain plat de 856 m² avec permis de construire obtenu et purgé de tout recours, conçu pour accueillir deux logements individuels, chacun avec sa propre piscine privée. • Villa 1 Avec son architecture allongée, ce logement baigné de lumière offre un séjour spacieux et ouvert, idéal pour la convivialité, ainsi que deux chambres avec salles de bains attenantes. La pièce de vie s'ouvre sur une grande terrasse, parfaite pour vos moments de détente au bord de la piscine. • Villa 2 Ce deuxième logement se distingue par une conception originale en deux bâtiments distincts qui se font face. Le module ouest abrite deux chambres luxueuses avec leurs salles de bains attenantes, offrant intimité et sérénité dans un cadre naturel. Ce projet est l'occasion idéale de créer un lieu de vie unique ou d'investir dans des logements à fort potentiel locatif. Contactez-nous pour plus de détails sur ce projet! 856, Terrain, Oui. Prix: 2 500 000 € ☎ enzo.tardieu@icloud.com

► **Belle villa récente aux prestations de qualité:** Nous avons le plaisir de vous présenter cette villa récente aux prestations de qualité. Un large deck et une grande piscine face à la mer Un séjour / salon avec cuisine ouverte aux vastes proportions. 2 chambres avec chacune sa salle de bains Un espace bureau Et une possibilité d'agrandissement sous réserve de l'obtention des autorisations nécessaires. Référence: 576 Pièces: 3 Chambres: 2 Surface: 130 m² Surface terrain: 815 m² Cuisine: sans cuisine Quartier: Plage de Sables Piscines: Oui Terrasse: Oui. Maison, 815, 130, 3 pièces, 2 chambres. Prix: 3 200 000 € ☎ +590 690 66 06 89 IMMOBUSINESS

► **Terrain à bâtir 3485 m²:** iad France - Christophe Jouas (I) vous propose: 97133 SAINT BARTHELEMY - SPECIAL INVESTISSEURS - TERRAIN DE 3485 m² - CONSTRUCTIBLE - PC DE 2020 POUR 5 BATIMENTS (9 LOGEMENTS) Opportunité Rare: Terrain à bâtir à Saint Barthélemy - Belle exposition. Rare opportunité à saisir sur l'île de Saint Barthélemy! Ce terrain à bâtir d'une superficie généreuse, est parfait pour concrétiser votre projet de construction. Situé dans un secteur prisé de l'île, ce terrain vous offre la possibilité de créer de belles maisons, appartements, guest house, hôtel, à votre convenance. D'une configuration idéale, ce terrain à bâtir vous permet de laisser libre cours à votre imagination, pour concrétiser votre projet. Profitez de la tranquillité de Saint Barthélemy, tout en restant proche des commodités et des services essentiels. Un cadre de vie paisible et serein pour des futurs logements de luxe. Ne manquez pas cette opportunité exceptionnelle de devenir propriétaire d'un terrain à bâtir à Saint Barthélemy. Contactez-moi dès maintenant pour plus d'informations et pour concrétiser votre projet immobilier. Honoraires d'agence à la charge du vendeur. Bien non soumis au DPE. Les informations sur les risques auxquels ce bien est exposé sont disponibles sur le site Géorisques: www.georisques.gouv.fr. La présente annonce immobilière a été rédigée sous la responsabilité éditoriale de M. Christophe Jouas El (ID 79369), mandataire indépendant en immobilier (sans détention de fonds), agent commercial de la SAS I@D France immatriculé au RSAC de BASSE-TERRER sous le numéro 393176540, titulaire de la carte de démarchage immobilier pour le compte de la société I@D France SAS. Référence: 1586472 Surface: 3485 m² Surface terrain: 3485 m². Terrain, 3485, 3485. Prix: 7 000 000 € ☎ +590 690 68 68 03 IAD FRANCE

► **Exclu appartement renové 2 ch St Jean vue mer:** Superbe appartement entièrement renové en exclusivité à st jean a deux pas des commerces et plage: deux chambres climatisées, salon, superbe terrasse vue mer, cuisine aménagée et équipée avec ilot cen-

tral, douche extérieure. Place de parking et piscine dans la résidence tres agréable Idéal pour habitation principale et tres bon placement Locatif Mandat 2324092024 Agence Bucket List Villa. 0 pièces, Appartement, Oui. Prix: 2 438 000 € ☎ +590 690 61 02 67

► **Petite villa à voir:** Villa d'inspiration traditionnelle composée de deux chambres, un séjour, une cuisine et une salle d'eau. Terrasse et parking. Petite vue sur le lagon et l'océan. Beau potentiel Prix frais d'agence inclus Jean Dominique PLANCKAERT AGENCE HOMESTAR Carte professionnelle n° CP19771202100000006. Maison, 80, 4 pièces, Oui. Prix: 1 380 000 € ☎ +590 690 51 02 98 AGENCE HOMESTAR

► **Appartement très belle vue à Saint Jean:** Très bel appartement de 80 m² et 17 m² de terrasse couverte avec vue exceptionnelle. L'appartement se compose d'un séjour avec cuisine américaine et espace diner, une salle de bains, une chambre, un WC, et une grande terrasse avec Jacuzzi. L'équipement cuisine et salle de bains est très haut de gamme. Charges de copropriété: 500 €/mois Prix FAI = 3 187 200 € Honoraires à la charge du vendeur. Appartement, 80, 2 pièces, Oui. Prix: 3 187 200 € ☎ +590 690 22 77 00 IMMO CARAIBES

► **Terrain superbe vue:** RARE à vendre: Terrain sur Marigot de 400 m² superbe vue mer terrassé, prêt à être construit: Permis accordé et purgé pour deux maisons de 51 m² et parkings Très bonne rentabilité Agence Bucket List Villa Tel: 0690 61 02 67 www.bucketlistvilla.com. 400, Terrain, Oui. Prix: 1 537 000 € ☎ +590 690 61 02 67

► **Saint Jean:** Appartement 42 m² vue mer: La plage de St Jean à pieds. Les restaurants et commerces à proximité. C'est l'emplacement idéal de cet appartement avec vue mer. Appartement composé d'une pièce à vivre avec cuisine ouverte, d'un bureau (ou espace nuit), d'une salle d'eau avec wc. Couchage supplémentaire au dessus du séjour. Fort potentiel locatif. Référence: 574 Pièces: 2 Chambres: 1 Surface: 42 m² Cuisine: américaine Quartier: Commerces, restaurant, plage de Saint Jean Nombre de WC: 1 Nombre d'étages: 0 Vue: Oui Cave: Oui. Appartement, 42, 42, 2 pièces, 1 chambres, Oui. Prix: 1 060 000 € ☎ +590 690 66 06 89 IMMOBUSINESS

► **Maison 3 pièces Saint Barthelemy (978) vue panoramique:** Vous cherchez un petit pied à terre sur Saint Barth? Cette villa est faite pour vous. C'est une oasis de tranquillité moderne dotée d'une piscine à débordement chauffée avec vue sur la mer. Les intérieurs lumineux comprennent un salon, une cuisine entièrement équipée, un coin repas et deux chambres avec salles de bains privatives. Entourée d'une végétation luxuriante, la villa offre une évasion paisible à quelques minutes de la plage, des boutiques et des restaurants. Climatisation dans les chambres, Piscine chauffée. Information et renseignements complémentaires après appel téléphonique, alors, appelez-moi. Laurence WERNER Votre Conseillère en Immobilier CAPIFRANCE Spécialiste Prestige Guadeloupe depuis 11 ans https:// Référence: 34 Pièces: 3 Chambres: 2 Surface: 350 m² Surface terrain: 933 m² Cuisine: américaine Grenier: non Nombre de place de stationnements: 1 Type de stationnement: extérieur Style: architecte Nombre de WC: 3 Nombre de places de garage: 1 Standing: luxe Vue: Vue dégagée, Panoramique, sur Mer, sur Montagne, s Piscine: Oui Cave: Oui Garage: Oui Terrasse: Oui Jardin privatif: Oui Libre à la vente: Oui. Maison, 933, 350, 3 pièces, 2 chambres, Oui, Oui, Oui. Prix: 5 560 000 € ☎ +590 690 07 15 34 CAPIFRANCE

► **Villa vue mer panoramique, 4 chambres, 4 Sde, piscine, 2:** urgent C'EST LA VILLA A ACHETER. La vue est exceptionnelle, l'architecture contemporaine, située à 5 minutes de Gustavia, 3 minutes de la plage de Flamands. Elle bénéficie du coucher de soleil tout au long de l'année. La Villa est une résidence extraordinaire comprenant 4 chambres avec salles de bains privatives, un salon spacieux avec une cuisine ouverte et une arrière-cuisine supplémentaire. Autour de la villa et de sa piscine à débordement chauffée se trouvent de vastes terrasses, certaines ombragées et d'autres ensoleillées, offrant de nombreux es-

paces isolés pour savourer des moments de tranquillité suspendue avec vue sur le paysage fascinant de la mer. Un jardin exquis soigneusement entretenu. La propriété est en outre complétée par un généreux parking et deux garages couverts et fermés, ajoutant à l'intégralité de cette villa exceptionnelle. Portail automatisé. 1 buanderie, 1 local technique, 1 pièce de stockage. Conformité PC, conformité assainissement. Aucun travaux à prévoir. Information et renseignements complémentaires après appel téléphonique, alors, appelez-moi. Laurence WERNER Votre Conseillère en Immobilier CAPIFRANCE Spécialiste Prestige Guadeloupe depuis 11 ans. Les honoraires sont à la charge du vendeur. Les informations sur les risques auxquels ce bien est exposé sont disponibles sur le site Géorisques: www.georisques.gouv.fr. Référence: 34 Pièces: 6 Chambres: 4 Surface: 560 m² Surface terrain: 2028 m² Cuisine: américaine Grenier: non Nombre de place de stationnements: 1 Type de stationnement: extérieur Style: architecte Nombre de WC: 5 Nombre de places de garage: 2 Standing: luxe Vue: Vue dégagée, Panoramique, sur Mer, sur Montagne, s Piscine: Oui Cave: Oui Garage: Oui Terrasse: Oui Jardin privatif: Oui Libre à la vente: Oui. Maison, 2028, 560, 6 pièces, 4 chambres, Oui, Oui, Oui, Oui. Prix: 13 500 000 € ☎ +590 690 07 15 34 CAPIFRANCE

LOCATIONS OFFRES I

► **Recherche Location:** Sur l'île depuis près de 10 ans, nous sommes un couple sérieux, calme et respectueux, travaillant tous les deux la journée. Nous prenons soin des endroits où nous vivons, et nous disposons de références sur l'île si vous le désirez. N'hésitez pas à nous contacter. Merci d'avance. ☎ +590 690 38 14 11

► **Échange de maisons:** Paris ↔ Saint-Barthélemy: ✦ Échange de maisons: Paris ↔ Saint Martin / Saint-Barthélemy ✦ Vous vivez à Saint Martin ou à Saint-Barthélemy et souhaitez séjourner à Paris pour une longue période? Je propose un échange de maison pour une durée idéale pour étudiants, professionnels travaillant dans la capitale ou personnes suivant des traitements de santé à Paris. • Mon logement à Paris est situé dans un quartier pratique et bien desservi, à proximité des transports, commerces, et des meilleurs lieux de la ville. Un espace agréable et bien équipé pour vous sentir chez vous dans la Ville Lumière! ✨ Votre logement dans les îles pourrait être l'endroit parfait pour moi, en échange d'une expérience parisienne unique. ☎ Intéressé(e)? N'hésitez pas à me contacter pour plus de détails et échanger sur nos besoins respectifs! 2 pièces, 45, Appartement. Prix: 1 600 € à débattre ☎ eousoussimonebarreto@gmail.com

► **Homme seul, calme et sérieux recherche logement:** Homme seul 52 ans, calme, sérieux, discret, responsable de maintenance en CDI d'excellente référence, recherche un logement sur du long terme avec un prix raisonnable. Reste à l'écoute pour toutes propositions sérieuses. Merci à tous, par semaine, 1 chambre, ☎ +590 690 77 23 09

► **Maison de 3 chambres disponible pour l'hébergement du personnel:** Une maison de trois chambres est désormais disponible en location longue durée à Grand Fond, adaptée au logement du personnel. L'établissement comprend: - 3 chambres - 1 cuisine - 1 WC - Coins salon intérieurs et extérieurs Veuillez noter que la maison a besoin de quelques réparations. Une période de non-location sera envisagée à la place de ces réparations après discussion. Pour toute demande de renseignements et pour organiser des visites, veuillez nous contacter par e-mail. Merci!. Oui. Prix: 6 000 € ☎ asif.nawaz@easy.com

► **Appartement à louer à l'année:** A louer à l'année, appartement d'une chambre, cuisine, salon, salle à manger, terrasse, tout équipé. Une place de parking. 3000 euros/mois. 2 pièces, 57, Appartement. Prix: 3000 € ☎ iletechveau@gmail.com

► **Chambre à louer:** Chambre en location à partir du fin de mois de septembre Chambre climatisé Wc privé dans la chambre Piscine

avec jardin à partager avec 2 personnes Cuisine meublée partager. 1 pièces, Appartement. Prix: 1 900 € ☎ daniel_noway@hotmail.com

LOCATIONS DEMANDES I

► **Recherche Logement pour l'Ecole de voile:** Bonjour à tous, L'école de voile de Saint Barth recherche un logement. Nous étudions toutes les possibilités, appartement, maisons. Nous sommes ouverts à toutes les propositions et serions ravis d'échanger. ☎ +590 690 77 40 99 Saint Barth Yacht Club

► **Recherche d'un logement pour toute l'année:** Recherche d'un logement pour toute l'année. Professionnel de 40 ans, propriétaire d'une entreprise locale. 1 pièces, Maison. prix à débattre ☎ contact@lerevestbarth.com

► **Cabinet Médical recherche logement:** Cabinet de kinésithérapie OKS à Gustavia recherche logement pour le personnel dès que possible. Loyer assuré. N'hésitez pas à contacter le cabinet ou bien directement Mélanie et Julie, +33647965088 +33627024646 Merci à vous. ☎ +33 6 47 96 50 88

► **cherche logement:** Petite famille cherche un logement, à partir du mois de janvier, 2 chambres, avec un loyer raisonnable, discrets et calmes, loyer assuré par entreprise. 3 pièces. Prix: 3000 € ☎ +590 690 48 13 10

► **Cherche logement payé par employeur:** Bonjour, nous sommes une infirmière et une professeur des écoles, nous cherchons un appartement sur saint Barthelemy. Peu importe le secteur où le type de logement nous ne sommes pas difficiles ☺ Le loyer sera pris en charge par nos employeurs. Merci pour vos retours. Prix: 4000 € à débattre ☎ +590 690 69 46 70

► **Infirmière cherche logement payé par l'employeur:** Bonjour, ayant trouvé un poste d'infirmière à saint Barthelemy, je suis à la recherche d'un logement à partir de mi-janvier. Le logement est pris en charge mon employeur. Studio, colocation, ou toute autre proposition, peu importe. Je me trouve actuellement sur saint Martin et je peux faire le déplacement si vous souhaitez me rencontrer. Merci ☺. Appartement. Prix: 1 500 € à débattre ☎ bourjinggaelle@gmail.com

► **Studio:** Bonjour, Mon copain, originaire de Saint-Barthélemy, et moi-même, installée sur l'île depuis deux ans, recherchons activement un logement. Nous formons un couple très calme, sérieux et discret. Je suis fumeuse (évidemment en extérieur), nous ne buvons pas d'alcool, et nous ne faisons pas de fêtes. Nous avons un mode de vie simple et apprécions particulièrement les environnements paisibles. Nous recherchons une petite chambre ou un studio où nous pourrions nous installer dans la tranquillité avec notre chat, qui est propre, calme et habitué à vivre en intérieur et extérieur (ne peut pas rentrer dans mon logement actuel donc vit à l'extérieur). Nous sommes très soucieux du respect des lieux et de la propreté: nous veillons toujours à maintenir notre espace de vie en ordre et à prendre soin et entretenir le logement qui nous est confié. Si vous avez un logement disponible et cherchez des locataires de confiance, nous serions ravis de vous rencontrer pour en discuter. Mes parents peuvent se porter garant si nécessaire. Merci à tous pour votre attention. Prix: 2000 € ☎ 0671 207240

► **Lola à la recherche d'un logement:** Lola à la recherche d'un logement à louer sur l'île, dans un environnement calme et agréable. Je suis ouverte à différents types de bien: appartement, maison, bungalow, ou autre. Je suis une personne sérieuse, respectueuse de mon environnement, et je m'engage à prendre soin du logement que je louerai (moi-même étant déjà propriétaire d'un bien immobilier je sais ce que cela implique.) Idéalement, je cherche à m'installer pour un projet longue durée. Si vous avez un bien correspondant à cette description ou si vous connaissez des opportunités, je serais ravie d'en discuter. Vous pouvez me contacter par message privé. Merci d'avance pour vos propositions! Lola. 1 pièces. Prix: 1 300 € à débattre ☎ lopezlolapro@gmail.com



Pour que votre annonce soit publiée dans l'heβδο 97133, sélectionnez l'option « Publier aussi l'annonce dans l'heβδο »

Déposez vos annonces sur cyphoma.com

► **Rencontrez votre nouveau locataire :** Bonjour, Nous sommes un couple de professionnels semi-retraités, lui ancien hôtelier et elle assistante sociale spécialisée dans l'enfance. Nous venons à Saint Barth depuis vingt ans et y vivons en permanence depuis deux ans. Loyer payé directement par nous, pas besoin de faire appel à quelqu'un d'autre. Possibilité de payer annuellement à l'avance. Nous pouvons garantir les fonds avec des coordonnées bancaires et un compte séquestre si nécessaire. Nous cherchons un logement rapidement car notre maison actuelle est à vendre. Amis idéaux pour un logement à long terme. Non fumeur, très propre, pas d'animaux, pas d'enfants et très calme. Nous prendrons bien soin de votre propriété et nous avons des références locales pour nous appuyer. Comme nous sommes déjà présents sur l'île, nous pouvons facilement organiser une rencontre avec vous. N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin de plus amples informations. Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées. Prix: 3000 € à débattre ☎ +590 690 51 58 97

► **COLOCATION / LOCATION / CHAMBRE St Barth :** Cher Tous, Jeune vendeuse de 24 ans, dans le secteur du luxe, recherche activement un logement sur saint barthélemy afin de pouvoir mener à bien mon projet professionnel. Je suis ouverte à toute proposition, colocation, location, chambre chez l'habitant N'hésitez pas à me contacter Cordialement Emma. 1 pièces, 9. Prix: 1300 € ☎ 0658147819

► **Recherche appartement ou maison :** Bonjour, nous recherchons activement un appartement où petite maison pour emménager ensemble. Aidez nous svp 🙏 belle journée ☀. Maison. ☎ 0660809999

► **Recherche logement :** Bonjour Maman avec un enfant de 3ans et depuis plus de 13ans sur l'île Je recherche un logement studio ou 1 chambre Étudie toute proposition Le loyer peut être garantie par mon employeur Merci. Appartement. Prix: 2500 € ☎ 0691259650

► **Recherche logement de fonction :** Recherche logement pour un chef privé et une comptable (couple) Loyer pris en charge par la société. Commission possible. prix à débattre ☎ 0630197016

► **Location pour un couple :** Bonjour, je suis à la recherche d'un logement pour ma copine et moi. Nous avons tous les deux un emploi manque plus qu'un logement. Nous sommes à l'écoute pour types de propositions. Bonne journée. Appartement. Prix: 2000 € à débattre ☎ 0618797355

► **Couple cherche logement courte ou longue durée :** urgent sans logement au 20 octobre Bonjour, Nous sommes un couple de professionnels, chef privé et comptable. Loyer pris en charge par la société possibilité de payer plusieurs mois d'avance + Indemnité logement de l'entreprise de ma compagne. Nous sommes à la recherche d'un logement dès que possible. (Studio, collocation ...) pour du long terme ou même quelque mois. Non-fumeurs, propres et discrets, nous saurions prendre soin de votre bien. Étant déjà présents sur l'île, nous pouvons facilement organiser une rencontre avec vous. Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire. Bien cordialement, Mathieu 0678042732. 1 pièces, 15. Appartement. Prix: 3500 € à débattre ☎ 0678042732

► **Couple recherche logement longue durée :** Bonjour, Nous sommes un couple sérieux, travaillant au service de l'île et à la recherche de logement. Je travaille à mon compte dans le domaine de la santé et mon copain est en CDI dans une entreprise locale. Nous ne demandons pas la lune mais plutôt quelque chose de simple pour se sentir bien dans notre petit cocon. Nous en prendrons soin bien évidemment et nous avons des garanties financières l'un et l'autre pour votre loyer. Nous étudions toutes les propositions. Au plaisir d'échanger, Chloé. Prix: 2000 € ☎ +33 6 33 24 88 75

► **Couple sérieux cherche appartement :** Bonjour, Nous sommes un couple sérieux, travaillant au service de l'île et à la recherche de logement. Je travaille à mon compte dans le domaine de la santé et mon copain est en CDI dans une entreprise locale.

Nous ne demandons pas la lune mais plutôt quelque chose de simple pour se sentir bien dans notre petit cocon. Nous en prendrons soin bien évidemment et nous avons des garanties financières l'un et l'autre pour votre loyer. Nous étudions toutes les propositions. Au plaisir d'échanger, Chloé. Prix: 2000 € ☎ +33 6 33 24 88 75

► **St Barth Property Owners :** choosing peace of mind? 🙏 St Barth Property Owners: How about choosing peace of mind? 🙏 Tired of managing constant check-ins and the surprises of short-term rentals? It can get exhausting, right? Now, imagine the peace of having reliable, long-term tenants already settled on the island 🙏. We are a couple of entrepreneurs, residents of St Barth for 20 years, and we are looking for a 1 or 2 bedroom house for a long-term rental. With us, it's simple: calm, stability, and trust. You won't need to worry about the details anymore. Just the serenity of having responsible tenants who love this island as much as you do. Curious to know more? Reach out to us! 🙏🙏 Thank you and hope to hear from you soon! 🙏🙏 Virginia. prix à débattre ☎ +590 690 35 66 97

► **Recherche logement :** Famille sympathique résidant sur l'île depuis plus de 10 ans avec 2 enfants sommes à la recherche d'un logement. Nous sommes tous les deux chefs d'entreprises et n'avons pas peur des travaux si besoin. Sérieuses garanties financières, possibilité de payer plusieurs loyers d'un coup 6 mois voir 1 an. Merci pour votre aide. Étudions toutes propositions. ☎ +590 690 52 87 91

recherchons: Un appartement ou une maison 🏠 avec 2 chambres 🛏. Un espace calme et lumineux ☀, propice à la sérénité et à la productivité 📈 Une location longue durée pour créer un chez-nous stable sur plusieurs années 🏡. Nous comprenons que louer un bien de qualité nécessite de trouver des locataires fiables et attentionnés. Nous sommes prêts à relever ce défi et à prendre soin de votre logement avec tout notre engagement 🙏. 🙏 N'hésitez pas à nous contacter pour discuter davantage et organiser une rencontre. Nous serions ravis d'échanger avec vous! Au plaisir de vous lire, Virginie 🙏 Merci de partager cette annonce pour nous aider à trouver notre petit coin de paradis! 🙏 ☎ prix à débattre ☎ +590 690 35 66 97

► **Recherche chambre / studio :** Bonjour à tous, Nous sommes deux amies de 25 ans qui arrivent sur l'île le 13 octobre 2024. Jobs en poche, il ne manque qu'un toit! Nous sommes donc à la recherche (urgente) d'une chambre / studio que nous partagerons sans problème dans une colocation. Toutes deux propriétaires en métropole nous avons à cœur le respect des lieux et le calme. Je vous remercie d'avance pour votre aide. Noémie 0615115036. 1 pièces, Appartement. Prix: 1900 € ☎ 0615115036

► **Recherche studio a l'année :** Cherche studio a louer a l'année. Prix: 2000 € ☎ +590 690 54 48 55

► **Recherche Terrain a louer :** Bonjour, Nous recherchons un terrain a louer pour notre pépinière. - 150 mètres carrés ou plus - plus ou moins plat - accès à l'eau et à l'électricité - sans visite extérieur Merci de votre attention. 150. Terrain. prix à débattre ☎ +590 690 25 94 06

le mois de novembre pour une personne. Merci de nous contacter au 0690584248. prix à débattre ☎ +590 690 58 42 48

I LOCATIONS SAISONNIÈRES I OFFRES

► **Location - Petite Saline :** Nichée dans le quartier paisible de Salines, cette charmante maison d'une chambre est l'endroit idéal pour se ressourcer dans un cadre enchanteur. Dès votre arrivée, vous serez accueilli par un environnement verdoyant et reposant, propice à la détente. À l'étage, une belle chambre spacieuse vous attend, avec sa salle de bain attenante, offrant tout le confort nécessaire pour un séjour agréable. La décoration soignée, alliant harmonieusement le bois et des éléments contemporains, crée une atmosphère chaleureuse et raffinée. Le salon, lumineux et ouvert sur l'extérieur, est parfait pour se détendre tout en profitant de la vue sur le jardin. Les grandes baies vitrées laissent entrer la lumière naturelle et offrent un accès direct à une terrasse ensoleillée, où transats et canapés vous invitent à vous relaxer en toute quiétude. Un petit coin bureau, intelligemment aménagé, vous permet de travailler en toute sérénité face à la beauté de la nature environnante. La cuisine, entièrement équipée, s'ouvre sur un coin repas extérieur ombragé par le patio, idéal pour des repas conviviaux en tête-à-tête ou entre amis. L'ambiance tropicale du jardin, agrémentée du chant des oiseaux, offre un cadre idyllique pour vos moments de détente et de partage. Avec cette maison nichée au cœur de Salines, vivez un séjour tout en douceur, combinant confort, intimité et proximité avec la nature. Location saisonnière festive disponible du 30 décembre/2024 au 7 janvier/2025 3400 € / semaine + 5% de taxe de séjour à rajouter au montant de la location, par semaine, translation missing: fr.characteristics._data.pool.1, 1 chambres, Capacités 2. Oui. Prix par semaine à partir de: 3400 € ☎ +590 690 63 47 25 Sun Beach House SARL

I BUREAUX COMMERCES SOCIÉTÉS I OFFRES

► **FROM SXM# Restaurant à Hope Estate, Saint Martin :** Opportunité à saisir! Acquisition de 100 % des parts sociales d'une entreprise de restauration. Restaurant de 200 m², 55 places assises, section climatisée, cuisine entièrement équipée avec du matériel neuf et de qualité. Idéalement situé à Hope Estate, il est actuellement ouvert seulement le matin et le midi. Il offre beaucoup de potentiel de développement en ouvrant le soir. Il dispose également d'un 1er étage de 90 m² environ, actuellement non exploité, qui pourrait servir au choix de salle de banquet, salle de séminaire pour réunions syndic ou autres, ... Bail 3-6-9 au loyer raisonnable. Les informations sur les risques auxquels ce bien est exposé sont disponibles sur le site Géorisques: www.georisques.gouv.fr. 200. Prix: 185000 € ☎ +590 690 88 17 26

► **Crêperie 64 m² :** Exclusif Iad France - Fabrice Zoccola () vous propose: 97133 SAINT BARTHÉLEMY - CENTRE DE GUSTAVIA - FOND DE COMMERCE VENDU EQUIPE - TRES BELLE AFFAIRE - Très belle affaire au centre de Gustavia à Saint Barthélemy - vendue entièrement équipée et située dans l'une des rues les plus passantes de Gustavia, c'est une opportunité à ne pas manquer - avec une surface de 64 m² environ, cette crêperie vendue toute équipée, possède également une terrasse pour une dizaine de couverts - l'intérieur, l'aménagement moderne et épuré vous permettra de recevoir une trentaine de personnes. Affaire à saisir rapidement - Contactez-moi pour une visite. Information d'affichage énergétique sur le bien associé à cette annonce: DPE NS indice 0 et GES NS indice 0. La présente annonce immobilière a été rédigée sous la responsabilité éditoriale de M. Fabrice Zoccola (ID 79366), Agent Commercial mandataire en immobilier immatriculé au Registre Spécial des Agents Commerciaux (RSAC) du Tribunal de Commerce de BASSE-TERRÉ sous le numéro 397715285 Référence: 1606728 Surface: 64 m² Nombre d'étages: 0. 64. Prix: 1365000 € ☎ +590 690 70 05 69 IAD FRANCE

À VENDRE

FONDS DE COMMERCE
Boutique de prêt à porter
Surface : 38 m²
Emplacement Premium à Gustavia
— 325 000 € —



Agence Immobilière Missimmo
Rue du Bord de Mer à Gustavia
info@missimmo.com • 0590 511 854 • www.missimmo.com

► **Cherche logement 2 chambres à St-Barthélemy :** Bonjour à tous 🙏, Nous sommes un couple passionné par la vie, respectueux et très soigneux, en quête de notre nouveau chez-nous à St-Barthélemy 🏡. Installés sur cette île paradisiaque depuis plus de 20 ans, nous y avons construit notre vie et nous cherchons maintenant un logement de 2 chambres à louer en longue durée pour poursuivre cette belle aventure 🌊. Pourquoi nous sommes les locataires idéaux? Nous traitons chaque lieu comme notre propre maison 🏠: Très attentifs à l'entretien et à la propreté, nous prendrons soin de votre bien comme s'il était le nôtre. Propreté impeccable, respect de l'espace - tout sera sous contrôle 🙏. Fiabilité et tranquillité d'esprit 🙏: Avec une stabilité financière solide, vous n'aurez jamais à vous inquiéter des paiements. Nous assurons des versements ponctuels et sans souci 🙏. Respect et engagement 🙏: Nous croyons aux relations humaines de qualité. Nous sommes discrets, respectueux et veillons à la tranquillité de l'environnement 🙏. Entretien d'excellentes relations avec nos propriétaires et voisins 🙏. Un lien fort avec St-Barthélemy 🙏: Après 20 ans sur cette île magique, nous comprenons et partageons les valeurs de ce lieu unique. Nous respectons la nature et l'esprit de la communauté, et nous voulons contribuer à la préserver avec tout notre cœur 🙏. Équilibre de vie et investissement personnel 🙏: Actifs et passionnés dans nos projets professionnels, nous restons attachés à un mode de vie sain et harmonieux 🙏, ce qui se reflète dans la manière dont nous prenons soin de notre lieu de vie. Ce que nous

► **Sapeur-pompier pro recherche location longue durée :** urgent Nous faisons appel au bon sens, à la conscience, l'honnêteté et l'humanité des propriétaires de l'île. Couple de Sapeur-Pompier professionnel (qui sauve des vies et vient à votre secours lorsque vous en avez besoin) et enseignante au collège Mireille Choisy à la rentrée, recherche de façon très urgente un logement pour du long terme à un loyer décent et raisonnable. Minimum une chambre séparée ou grand studio. Votre bien sera notre cocon, nous saurons en prendre soin. Merci beaucoup. A ceux qui feront marcher le bouche à oreille également. 2 pièces, Maison. Prix: 1400 € ☎ 0661001113

► **Logement en Métropole :** Je recherche un logement pour revenir en Métropole, location d'un appartement meublé avec possibilité d'entretien et de gardiennage de domaine ou propriété. Personne sérieuse avec très bonne expérience agricole et peinture. Région indifférente, je suis célibataire sans enfant, personne de confiance. 2 pièces. prix à débattre ☎ +590 690 75 99 05

I COLOCATIONS DEMANDES

► **Recherche colocation :** Bonjour, je recherche une colocation à partir de mi novembre Je n'ai pas de critères particuliers concernant celle-ci. Prix: 2300 € ☎ 0637054386

► **Cherche colocation pour mois d'octobre :** Notre société est à la recherche d'une chambre en collocation uniquement pour

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

rencontre

LE PÈRE

Noël

Stand photo
avec le Père Noël
et pleins de
surprises !





Stand
gourmandise
crêpes, marrons
chauds, vin chaud !

Et animations ... !



De 15h à 18H



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



OFFRES D'EMPLOI

► **Recherche concierge:** Agence immobilière recherche concierge pour renforcer son équipe. anglais exigé. CDD, Débutant accepté, Immobilier, Salarié, 9. ☎ +590 690 67 63 35

► **FROM SXM# Manager Aluminum Carpenter and Sales Department:** Aluminum Profile Carpenter for Doors and Windows Objective: The Aluminum Profile Carpenter is responsible for the fabrication and assembly of aluminum doors and windows. This role involves precise work with aluminum profiles to ensure that all products meet the specific requirements and quality standards set by the company. Primary Responsibilities: 1. Fabrication of Aluminum Doors and Windows: - Read and interpret blueprints, drawings, and specifications to determine the dimensions, materials, and assembly processes required. - Cut and shape aluminum profiles using saws, routers, and other tools to the exact measurements needed for doors and windows. - Assemble aluminum profiles into frames, ensuring accurate fitting and alignment. - Install glass panes into frames, ensuring a secure and precise fit. 2. Preparation and Maintenance of Tools and Equipment: - Regularly inspect and maintain tools and machinery used for cutting and assembling aluminum profiles. - Ensure all tools and equipment are in good working condition and meet safety standards. - Set up machinery and select appropriate cutting tools and jigs to optimize efficiency and precision. 3. **Quality Control:** - Conduct thorough inspections of completed doors and windows to ensure they meet quality standards and specifications. - Identify and rectify any defects or inconsistencies in the finished product. - Maintain accurate records of work completed, including measurements, materials used, and any modifications made during fabrication. 4. **Installation and Finishing:** - Prepare door and window openings for installation, ensuring they are correctly sized and leveled. - Install fabricated aluminum doors and windows on-site, ensuring a secure and proper fit. - Apply finishing touches, such as weather stripping, handles, and locks, to complete the installation. 5. **Health and Safety Compliance:** - Adhere to all health and safety regulations while performing tasks. - Wear appropriate personal protective equipment (PPE) at all times. - Keep the work area clean and organized to prevent accidents and maintain a safe working environment. 6. **Collaboration and Communication:** - Work closely with other team members to coordinate tasks and ensure project deadlines are met. - Communicate effectively with supervisors and clients to provide updates and address any concerns or changes required. - Assist in training new employees on proper techniques and safety procedures for working with aluminum profiles. 7. **Inventory Management:** - Monitor and manage inventory levels of aluminum profiles and other materials used in fabrication. - Place orders for materials as needed to ensure a continuous supply for ongoing projects. - Maintain records of materials used and report any discrepancies to the supervisor. 8. **General Duties in the Glass Workshop and Company Operations:** - Complete any additional tasks as required within the glass workshop. - Perform any other duties necessary for the smooth operation of the business. - Be willing to assist with various tasks that contribute to the overall efficiency and success of the company. **Requirements:** - Proven experience as an aluminum profile carpenter or similar role. - Proficiency in reading and interpreting blueprints and technical drawings. - Strong attention to detail and precision in cutting and assembling aluminum profiles. - Ability to operate machinery and tools relevant to aluminum fabrication. - Good physical condition and stamina to perform tasks that may require lifting and standing for extended periods. - Excellent problem-solving skills and the ability to work independently and as part of a team. - Strong communication skills and the ability to follow instructions accurately. **Capacity And/Or Reporting:** Workshop Manager / Production Supervisor This job description outlines the key responsibilities

and requirements for the Aluminum Profile Carpenter role, focusing on the fabrication of high-quality aluminum doors and windows, as well as supporting tasks necessary for the overall functioning of the glass workshop and the company. The ideal candidate will combine technical expertise with a commitment to quality and safety. CDI, > 3 ans, BTP, Urbanisme, Agent de maîtrise. Rémunération: 3350 € ☎ cbgsxm@gmail.com

► **Assistant(e) Administratif Achat et à Temps Partiel:** Distributeur-grossiste principalement pour l'hôtellerie et la restauration de vins et boissons nous représentons de belles marques comme Léoube, Corona, Présidente, Gérard Bertrand, Longuevue. Avec un ambitieux projet de développement, nous recherchons un(e) Administratif Achats et Ventes. Vos principales missions sont de gérer: - Les stocks (entrées, sortie, commandes, organisation) et les fournisseurs - L'administration des ventes (BL, facturation...) et les clients - Création, mise en place et suivi des outils de gestion et de commercialisation/communication - Accueil client Profil recherché: - Rigoureux et organisé - Sens relationnel - Bonne maîtrise de l'informatique de gestion et aisance avec les chiffres La connaissance des vins et spiritueux, est un plus. L'anglais est souhaitable mais non nécessaire, le permis de conduire est obligatoire. Vous êtes déjà sur l'île et disponible rapidement. CDI à Temps partiel, les matins du lundi au samedi. Le poste peut être évolutif en fonction du profil. CDI, Débutant accepté. prix à débattre ☎ +590 690 26 84 26

► **SIXT RECHERCHE RUNNER:** Offre d'emploi: Runner (Équipier Polyvalent) - SIXT St Barth SIXT St Barth recherche un(e) Runner pour renforcer son équipe et apporter un soutien essentiel aux agents de comptoir pendant la haute saison. Vous serez au cœur de l'activité de l'agence, participant aux opérations quotidiennes, contribuant à la fluidité de l'expérience client et à la bonne gestion de notre flotte de véhicules. Missions: • Assister les agents de comptoir dans leurs tâches quotidiennes pour garantir un service client de qualité. • Déplacer et organiser les véhicules sur les différents parkings de l'agence • Effectuer les livraisons et récupérations des véhicules • Effectuer les contrôles de check-in et check-out des véhicules pour assurer leur conformité et leur bon état. • Réaliser des navettes entre l'agence et divers points de l'île. Profil recherché: • Permis de conduire B obligatoire. • Bonnes compétences en communication, capable de converser avec une clientèle anglophone (anglais obligatoire). • Polyvalent(e), réactif(ve) et doté(e) d'un bon esprit d'équipe. • Sens de l'organisation, rigueur et souci du détail pour garantir la satisfaction des clients et le bon déroulement des opérations. Conditions: • Contrat à temps plein 39h • Poste non logé. CDD, 6, Débutant accepté. ☎ sbh@sixt.gp SIXT Location de voitures

► **Femme de ménage à son compte:** Recherche pour villa de propriétaire privé, femme de ménage à son compte (avec une expérience en hôtellerie 5* de préférence), pour un contrat à temps plein (40h/semaine hors séjours), disponibilité totale lors des séjours des propriétaires. Conditions intéressantes, salaire attractif. prix à débattre ☎ marjolainechalvidan@yahoo.fr

► **Responsable de magasin H/F, Vendeur - H/F:** | Poste non logé | Magasin concept store recherche ses futurs collaborateurs/trices pour sa galerie de Saint-Barthélemy localisée au: Angle rue General de Gaulle et Angle Rue de la France 97133 Gustavia SAINT BARTHELEMY Avant tout à la recherche d'un profil plutôt que d'un tableau de compétences, nous privilégions le sérieux et le savoir-être, qui, comme vous le savez sans doute, sont deux qualités indispensables dans le secteur de la vente et dans le charmant quartier de Saint-Germain-des-Prés. L'esprit d'équipe et une bonne organisation sont deux qualités importantes pour toute personne souhaitant rejoindre notre entreprise sans cesse grandissante. Vous serez également amenés à travailler sur Mac, une maîtrise de l'ordinateur est donc indispensable pour postuler. Postes à pourvoir: Vendeur(se) (H/F) Types de contrats: Temps-complets (CDD ou CDI) Salaire:

Rémunération en fonction du profil (2500-3500€) Langues: Anglais obligatoire Toute autre langue supplémentaire n'en n'est que plus appréciée Expérience: Expérience dans la vente indispensable N'attendez plus et rejoignez-nous, nous n'attendons plus que vous! CDD, Débutant accepté, Vente, Distribution, Salarié. Rémunération: 3500 € à débattre ☎ 06 49 33 76 58

► **Opérateur logistique (H/F):** Opérateur Logistique (H/F) Le groupe St-Barth Trading (comprenant St-Barth Electronique, la station service de l'île et St-Barth Store) renforce son équipe logistique. Nous recherchons une personne organisée, dynamique et rigoureuse qui partage nos valeurs d'esprit d'équipe et de satisfaction client. En tant qu'Opérateur logistique, vous assurez le lien entre les différents départements de l'entreprise, en constante interaction avec les équipes de ventes et le département administratif. Missions: - Réapprovisionnement quotidien des points de vente et livraison clients. - Réception, contrôle et stockage des commandes fournisseurs. - Respect des procédures de sécurité. Profil: - Polyvalent, organisé, respectueux des délais et des consignes. - Esprit d'équipe. - Apte au port de charges, permis B requis (permis CACES est un plus). Rejoignez-nous vite et évoluez dans un environnement dynamique où aucune journée ne se ressemble! Informations sur l'offre d'emploi: Domaine: Opérateur en dépôt logistique Type de contrat: CDD ou CDI Flexible, contrats à temps partiel ou à temps plein disponibles Localisation du poste: Saint Barthélemy - Antilles Françaises. Débutant accepté, Vente, Distribution, Salarié, CDD, 2. ☎ +590 590 27 77 77 Saint Barth Trading

► **Ingenieur Geotechnique:** Cabinet d'ingénierie en construction, recherche un ingénieur géotechnique diplômé avec expérience ou jeune diplômé maîtrisant les logiciels de modélisation pour un poste en CDI sur Saint-Martin, bilingue (Français et Anglais). Titulaire du permis de conduire. Aide au démantèlement et installation possible. Poste à pourvoir immédiatement. Envoyer CV et lettre de Motivation par mail. CDI, Débutant accepté, BTP, Urbanisme, Salarié. Rémunération: 3300 € ☎ sarloffic@icesxm.com

► **Responsable Adjoint Commercial et Administratif:** Distributeur-grossiste principalement pour l'hôtellerie et la restauration de vins et boissons nous représentons de belles marques comme Gérard Bertrand, Léoube, Corona, Présidente, Longuevue. Avec un ambitieux projet de développement, nous recherchons un(e) Responsable Adjoint Commercial et Administratif. Vos principales missions sont de gérer: - L'animation commerciale avec les hôtels et restaurants. - La gestion des stocks (entrées, sortie, commandes, organisation) et des fournisseurs - L'administration des ventes (BL, facturation...) et relation client - La recherche de nouveaux produits, la gestion des outils de communication - Accueil client Profil recherché: - Expérience en restauration - Connaissance des vins et spiritueux - Rigoureux et organisé - Sens relationnel - Bonne maîtrise de l'informatique de gestion et aisance avec les chiffres L'anglais est souhaitable mais non nécessaire, le permis de conduire est obligatoire. Vous êtes déjà sur l'île et disponible rapidement, CDI à Temps partiel ou complet à définir. La définition de poste est évolutif en fonction du profil. < 3 ans, Hôtellerie, Restauration, Café, Tourisme, CDI. ☎ +590 690 26 84 26

► **Négociateur Immobilier:** Rech. négociateur(trice) en Immobilier: Vente et Gestion locative. Profil: H/F bien implanté sur SBH. Expérience souhaitée. CV+LM. https://www.stbarth-immobilier.com. > 3 ans, Immobilier, CDI. prix à débattre ☎ therembourg@me.com

► **Lingère à son compte, temps plein:** Recherche pour villa de propriétaire privé, lingère à son compte (avec une expérience en hôtellerie 5* ou villa privée), pour un contrat à temps plein (40h/semaine hors séjours), disponibilité totale lors des séjours des propriétaires. Conditions intéressantes, salaire attractif. CDI, > 3 ans, Hôtellerie, Restauration, Café, Tourisme. prix à débattre ☎ marjolainechalvidan@yahoo.fr

► **Infirmière Libérale:** Offre de Collaboration: Infirmière Libérale (Saint Barth) Je recherche

une infirmière libérale pour effectuer des soins orientés santé et bien être en lien avec mon activité de médecine esthétique située à Saint Barth. Vous interveniez auprès d'une clientèle de touristes pour des traitements variés. Profil recherché: Diplôme d'État Infirmier(e) et inscription à l'Ordre des Infirmiers. Autonomie, rigueur, et sens du service client. Capacité à travailler avec une clientèle internationale. Conditions: Statut libéral avec flexibilité dans les horaires. Collaboration dans un cadre prestigieux et agréable à Saint Barth. Rémunération attractive selon les prestations. Si vous êtes intéressé(e) par cette opportunité, merci de m'envoyer votre candidature (CV + lettre de motivation) par mail. Je serai ravi de discuter de cette collaboration avec vous! CDI, Santé, Paramédical. ☎ lepimi@hotmail.com SELAS HAVET

► **Recherche jardinier:** Entreprise de paysagiste Recherche Jardinier Poste à pourvoir immédiatement pour compléter ses équipes Débutant accepté Permis B souhaité. CDI, Débutant accepté, Agriculture, Paysage, Salarié. ☎ +590 690 40 08 83

► **Préparateur de véhicule (H/F):** Poste logé CDD de 6 mois avec possibilité de CDI Disponibilité: Dès novembre Description du poste: Dans le cadre de la haute saison, Hertz recherche un(e) préparateur(trice) de véhicules pour rejoindre son équipe. Vous serez responsable de la préparation des véhicules afin de garantir leur disponibilité et propreté pour les clients. Missions principales: - Nettoyage intérieur et extérieur des véhicules. - Vérification des niveaux (huile, liquide de refroidissement, lave-glace, etc.). - Contrôle général de l'état du véhicule (pneus, éclairage, etc.). - Déplacement des véhicules au sein de l'agence et sur le parc. - Préparation des véhicules selon les exigences des clients et des standards de l'entreprise. - Veiller à la bonne organisation et à la gestion du parc automobile. Profil recherché: - Bonne condition physique et sens du détail. - Permis de conduire valide. - Autonomie, rigueur et sens de l'organisation. - Capacité à travailler en équipe et à respecter des délais serrés. - Une première expérience en préparation de véhicules ou dans le secteur automobile est un plus. Avantages: - Poste logé. - CDD avec une possibilité d'évolution vers un CDI. - Travailler dans une équipe dynamique au sein d'une entreprise internationale reconnue. Si vous êtes intéressé(e) par cette opportunité, merci de nous envoyer votre CV. CDD, Débutant accepté, Automobile, Salarié. ☎ +590 690 70 46 64 JCL invest

► **AVITAILLEUR H/F:** L'agence Adecco St-Martin-St-Barthélemy recherche pour l'un de ses clients, situé sur le bassin à St Barthélemy pour une opportunité professionnelle en CDI. AVITAILLEUR H/F La maîtrise de l'anglais est indispensable pour occuper ce poste. Votre fonction sera d'assurer les tâches relatives au métier de l'avitaillement conformément à l'arrêté ministériel du 12 décembre 2000, définissant le fonctionnement des installations de réception, de stockage et de mise à bord pour fournir aux clients les services définis, dans le respect des consignes, des procédures, des notes de service ou tout autre moyen de communication mis à sa disposition par responsable des dépôts. Vos tâches Les principales tâches correspondantes à chacune des missions sont listées ci-dessous. Cette liste n'est pas exhaustive. 1. Hsse • Appliquer les consignes et procédures communiquées par le responsable des dépôts • Porter les équipements de protection individuelle fournis par le responsable des dépôts • Être pro-actif, déceler les actes dangereux, conditions dangereuses, incidents potentiels, presque accident, etc. • Participer à l'analyse de tous les incidents et accidents • Participer à l'établissement des rapports incidents et accidents • Participer à l'exercice POI annuel avec le support du responsable des dépôts • Maîtriser les procédures et documents sécurité et en particulier le POI • Maîtriser les équipements nécessaires à la lutte contre l'incendie (extincteurs, DCL...) • Assurer la sécurité des travaux ou interventions réalisées par des entreprises extérieures à l'intérieur du dépôt • Veiller à ce que les règles de sûreté des installations soient appliquées. 2. Qualité du service • Préparer des produits pour la vente aux compagnies



aériennes • Livrer les produits aux compagnies aériennes • Nettoyer et entretenir les installations et le matériel • S'assurer que les produits reçus, stockés et livrés sont conformes • Réaliser les contrôles qualitatifs nécessaires conformément aux consignes et procédures transmises 3. Ressources humaines • Appliquer le règlement intérieur et en particulier le respect des horaires de travail • Collaborer avec l'ensemble des services du dépôt • S'adapter au travail par équipe • S'adapter aux évolutions dans l'organisation du travail 4. Opérations • Appliquer les consignes et procédures d'exploitation et de maintenance transmises par l'entreprise et le responsable • Intervenir sur les tâches du dépôt • Intervenir sur les tâches sur la piste • Gérer les réceptions de produits 5. Finances • Assurer les encaissements des ventes au comptant. Profil recherché: Débutant accepté mais prérequis obligatoires: Permis poids lourd et permis B Anglais parlé et écrit Être titulaire d'un passeport en cours de validité Formation d'un mois minimum aura lieu dans une île anglophone. Les candidats doivent habiter Saint Barth en raison, notamment, des évacuations sanitaires qui peuvent avoir lieu à tout moment. Salaire et accessoires: Salaire mensuel brut 4500 euros négociable selon expérience & expertise Logement non fourni Temps de travail: base de 35h soit par quart soit modulation suivant les semaines de basse ou haute activité. CDI, Débutant accepté, Aéronautique, Salarié. Rémunération: 4500 € ☎ +590.590 29 22 88 ADECCO ST MARTIN

► **SAS RCA RECHERCHE MECANICIEN AUTOMOBILE:** Afin de renforcer son équipe la SAS RCA recherche un MECANICIEN AUTOMOBILE H/F Vous pouvez nous contacter au 0590 27 77 67 ou au 0690 64 47 46. Poste non logé. Automobile. ☎ henrigreaux@rcash.com

► **Dessinateur en bâtiment:** Entreprise de maîtrise d'œuvre recherche un/e dessinateur/trice pour réalisation de plans pro. > 3 ans, Architecture, Décoration. ☎ +590.590 77 32 70

► **EMPLOI: RECHERCHE FEMME DE MENAGE POUR BUREAUX ET BOUTIQUES. RECHERCHE HOMME POUR KARCHER, VITRES, GROS NETTOYAGE. CONTACT: 0690.38.96.29. CDD, 12, Débutant accepté. ☎ +590.690 58 77 35**

► **Fabricant aluminium + vitrier/miroitier:** Société AVM Recherche - 1 fabricant en aluminium - 1 VITRIER - MIROITIER Débutant accepté - formation possible. Dynamique et motivé. Possibilité CDI - poste NON LOGÉ 05.90.27.83.48. ☎ +590.590 27 83 48

► **Responsable d'agence:** Nous recherchons pour l'agence de location de voiture "Soleil Caraïbes" une personne responsable autonome et motivée. Missions: Gestion des réservations et du service client Suivi des dossiers de location Coordination avec les partenaires locaux Gestion administrative de l'agence Profil: Compétences organisationnelles Sens du service client et esprit d'initiative Capacité à travailler de manière autonome Poste à pourvoir dès Novembre CDD et possibilité de CDI Anglais obligatoire Permis B obligatoire. CDI, Débutant accepté, Automobile, Salarié. ☎ +590.690 70 46 64 JCL invest

► **Femme de chambre polyvalente:** Vous êtes dynamique, organisé(e) et avez le souci du détail? Rejoignez notre équipe en tant que femme de chambre polyvalente et contribuez à offrir une expérience exceptionnelle à nos clients! Nous recherchons une personne motivée pour rejoindre notre équipe d'entretien. Missions principales Nettoyage et entretien des chambres (en recouche et à blanc) Entretien des espaces communs Gestion du linge (blanchisserie et repassage) Préparation petit déjeuner, mise en place, service et suivi petit-déjeuner Profil recherché Expérience dans l'hôtellerie appréciée Sens de l'organisation et de la gestion du temps Souci du détail et de la qualité Discretion et respect de la vie privée des clients Capacité à travailler de manière autonome et en équipe. CDD, < 3 ans, Hôtellerie, Restauration, Café, Tourisme, Salarié, 6. ☎ +590.690 56 59 59

► **Recherche Etancheur:** Société d'étanchéité basée à Saint-Barthélemy recherche pour compléter son équipe, un(e) à deux étancheur(s) (H/F) Expérience demandée en étanchéité ou maçonnerie/enduit Nous proposons un CDD à temps plein avec pos-

sibilité d'évolution en CDI. Participation au logement Missions: - travaux d'étanchéité de toitures, citernes, piscines, soubassements. - Réalisation, rénovation, réparation Permis B obligatoire Poste à pourvoir de suite Vous êtes ponctuel, organisé, rigoureux, n'hésitez pas à nous faire parvenir votre CV par mail ou nous contacter par téléphone. < 3 ans, BTP, Urbanisme, CDD. ☎ +590.590 52 82 86 GLOBALE ETANCHEITE CARAIRES

► **Recherche vendeurs/vendeuses:** Pour compléter son équipe, la boutique FREE IN ST BARTH recherche vendeuse/vendeur. Missions: - Accueillir et conseiller la clientèle et s'assurer de la satisfaction des clients, - Développer les ventes et assurer l'encaissement des clients, - Participer au contrôle des entrées et sorties des articles en magasin, - Participer à l'entretien et à la bonne tenue générale du magasin (réception colis, réassort rayons, visual merchandising, etc.). Qualités requises:

bénéficieriez de l'accompagnement de l'ensemble de notre équipe pour votre montée en compétences, Poste évolutif - Rémunération selon expérience Une bonne connaissance de l'île et/ou la pratique du portugais, seraient un plus. CDI, Débutant accepté, Banque, Finance, Assurance, Salarié, Rémunération: 2000 € ☎ henry-david.grossard@allianz-caraibe.fr Saint-Barth Assurances

► **Technicien hygiéniste h/f:** DEAD MOUSTIC, leader de la démoustication et du traitement des nuisibles à Saint Barthélemy recherche un Technicien Hygiéniste pour renforcer son équipe. Le technicien hygiéniste prévient, capture ou élimine la propagation des moustiques et autres nuisibles (cafard, scole, rats, mouches...) dans les villas, hôtels, et autres. Si vous êtes rigoureux, prudent et méthodique, vous avez le sens de l'organisation, le goût du relationnel et du travail en équipe, nous assurerons votre formation.

Passionnée par le contact humain et dotée d'un grand sens de l'adaptation, je souhaite mettre à profit mon savoir-faire pour offrir un service de qualité, acquis durant ces six dernières années. Mon approche humaine m'a toujours permis d'établir des relations authentiques et positives, qu'il s'agisse d'interactions avec des collègues ou des clients. Ce sens de l'empathie me permet de comprendre les attentes des clients, d'identifier leurs besoins et d'y répondre de manière proactive, afin qu'ils se sentent toujours bien accueillis et compris. Je suis particulièrement intéressée par plusieurs catégories de postes, comme l'accueil client, réceptionniste, barmaid, conciergerie, domaine hôtelier, gestion de villas ou encore les activités touristiques, car ils représentent l'opportunité de m'engager pleinement et d'évoluer dans un cadre stimulant où je pourrais apporter ma contribution tout en continuant à développer mes compétences. Je serais honorée de pouvoir discuter plus en détail de ma candidature et de la manière dont je pourrais contribuer à l'excellence de votre équipe. Je vous remercie par avance de l'attention portée à ma démarche et reste à votre disposition pour toute information complémentaire. Je vous joins mon CV et ma lettre de motivation. Belle journée à vous, Prïan Camille. ☎ 0781 728728

► **Femme de ménage a son compte cherche villa:** Bonjour, Agents d'entretien natifs de l'île, cherche petite villa d'une ou deux chambres à entretenir pour la saison touristique. Auto entrepreneuse depuis plus de 5ans, je nettoie les villas de st Barth avec professionnalisme. Souriante et agréable. 12, < 3 ans, Administration, Organisation, Services Généraux, Agent de maîtrise. Rémunération: 25 € ☎ +590.690 38 85 08

► **Entretien villas:** Entretien jardins, piscines, decks et boiseries, peintures. Plusieurs années d'expérience sur l'île. > 3 ans. prix à débattre ☎ +590.690 75 99 05

► **Assistante Administrative Indépendante:** Assistante Administrative propose ses services en tant qu'indépendante ou salariée. Avec plus de 10 ans d'expérience dans le domaine administratif, je saurais m'adapter aux tâches dont vous avez besoin, dès la gestion et édition des factures/devis, traitement des emails, accueil téléphonique, aux gestions des stocks, suivis logistiques, déclarations de douane (DDQ). L'organisation et la ponctualité étant mes points forts, vous pouvez être sûrs que vos missions seront accomplies en temps et en heure. Langues écrites et parlées: Français, Anglais et Espagnol. > 3 ans, Administration, Organisation, Services Généraux. prix à débattre ☎ luisa-teles92@gmail.com

► **Rechercher d'emploi Saint barthélemy:** RECHERCHE D'EMPLOI SAINT-BARTHÉLEMY! Bonjour, Je recherche actuellement un emploi à Saint-Barthélemy. Suite à mon expérience en tant que Manager dans le monde de la mode à Paris je recherche un poste similaire, ou en tant que vendeur dans ce même secteur. Je suis également intéressé par des postes dans la restauration ou même dans l'hôtellerie, je me porte volontaire dans des emplois qui me sont encore inconnus et dans lesquels je pourrais développer mes compétences tout en mettant en action mon savoir. Une personne sérieuse, ponctuel assidue et à l'écoute qui déborde d'envie d'apprendre. Je me tiens à votre disposition en privé. Bonne journée, Amadeüs. CDI, > 3 ans, Vente, Distribution, Agent de maîtrise. Rémunération: 2000 € ☎ 0603577241

► **Recherche un emploi:** Bonjour, j'espère que vous allez pour le mieux je me présente à vous afin de vous solliciter dans le cadre où vous recherchez un membre au sein de votre équipe je suis Chauffeur Privée je suis Plagiste je suis Surveillant de Baignade - BNSSA je suis Assistant de Direction je suis Manager je suis Concierge je recherche une opportunité dans lequel je vous partagerais l'ensemble de mes compétences je recherche donc une opportunité d'un emploi qui combine soleil et fun je parle Anglais, Russe, Français je vous partagerais un CV, reste dans la nécessité je suis disponible à partir de la première dizaine de novembre 2024 je reste à votre disposition pour des questions si besoins Cordialement. CDD. Rémunération: 1 € ☎ +33 6 62 12 12 18

ALU 2 PRO
Tous types de menuiserie en aluminium
Volets roulants et fermetures anticycloniques • Portails • Garde-corps • Pergolas
POSE - VENTE - SAV
Retrouvez-nous à Public à côté de la SIAM et d'EuroGourmet
Ramos Sergio. 06 90 57 64 65 Vieira Pedro. 06 90 26 07 05
alu2pro@yahoo.fr

- Pratique de l'anglais exigé. - Bonne présentation et bon contact client. -> Poste non logé. -> Rémunération fixe + primes variables mensuelles. Merci d'envoyer vos CV par mail ou de vous présenter directement à la boutique. CDD, Débutant accepté, Vente, Distribution, Salarié. ☎ freeinstbarth@gmail.com

► **Collaborateur / Collaboratrice d'Agence:** Vous êtes dynamique, motivé(e) et appréciez particulièrement le contact humain, Vous aimez découvrir, conseiller et accompagner vos clients, Vous appréciez de pouvoir suivre vos dossiers de A à Z, Venez nous rejoindre, Dans le cadre du renforcement de notre équipe commerciale, nous recherchons un(e) Collaborateur / Collaboratrice d'Agence, Poste à pourvoir en CDI, vous accueillerez et conseillerez nos/vos clients tant en assurances de biens que de personnes, De nature à la fois rigoureuse et autonome, vous

Le permis B est exigé et l'anglais est un plus. A pouvoir immédiatement. POSTE NON LOGE. CDI, Débutant accepté. ☎ +590.590 27 82 98 DEAD MOUSTIC

I DEMANDES D'EMPLOI I

► **Recherche Emploi Logé:** Madame, Monsieur, Bonjour, Je suis actuellement à la recherche d'un poste logé, une belle opportunité pour allier mon intérêt pour le service à la personne et mon envie de m'épanouir dans l'environnement de Saint-Barthélemy, mon havre de paix. Je vous soumets ma candidature, convaincue que mes qualités humaines, telles que l'empathie, l'écoute et la capacité à créer des relations authentiques, ainsi que mon intérêt pour le service à la personne, seraient des atouts précieux pour contribuer à l'expérience de vos clients.



I VOITURES OFFRES I

► **Toyota CHR graphic**: À vendre Toyota CHR modèle Graphic blanc nacré Caméra et radar de recul détecteur de pluie, Jantes alliage, galette de secours. Kilométrage actuel 38500 Année 2018 Véhicule bien entretenu Sans réparation à prévoir. Essence, Année 2018, 38500, Auto. Prix: 18000 € ☎ coia133f@gmail.com

► **MINI COOPER CABRIOLET**: A VENDRE Mini Cooper Cabriolet Boîte automatique 3 portes Immatriculation le 18/11/2019 24600 km Radar de recul Bluetooth Bon état général, capote fonctionnelle en bon état Couleur Rouge Véhicule emblématique de l'île, capable d'aller sur tous les types de routes/chemin de notre rocher! N'hésitez pas à me contacter par WhatsApp pour des photos ou informations supplémentaires! Essence, Année 2018, 24600, Auto. Prix: 10000 € ☎ +590690 41 66 72 SIXT Location de voitures

► **Haval Excellent état**: Voiture excellent état. Mise en circulation novembre 2020 4 portes Toit ouvrant électrique Boîte automatique Caméra de recul Alarme de proximité Fermeture/ouverture digitale Blaxonnée (protection anti rouille du châssis) Roue de secours. Essence, Année 2020, 32200, Auto. Prix: 10000 € ☎ +590690 51 02 98

► **SMART FORTWO ELECTRIQUE**: Smart FORTWO modèle Passion Électrique 1ère main Très bon état général. Option siège conducteur surélevé Contrôle technique OK. Électrique, Année 2019, 13500, Auto. Prix: 12500 € ☎ +590690 74 13 11

► **MINI COOPER CABRIOLET**: A VENDRE Mini Cooper Cabriolet Boîte automatique 3 portes Immatriculation le 18/11/2019 27600 km Radar de recul Bluetooth Bon état général, capote fonctionnelle en bon état Couleur Starlight Blue Véhicule emblématique de l'île, capable d'aller sur tous les types de routes/chemin de notre rocher! N'hésitez pas à me contacter par WhatsApp pour des photos ou informations supplémentaires! Essence, Année 2019, 27600, Auto. Prix: 12500 € ☎ +590690 41 66 72 SIXT Location de voitures

► **Kia Soul**: À vendre. Kia soul année 2021 16500 km Parfait état, rien à prévoir. Nombreuses options Pneu changer récemment. Essence, Année 2021, 16500, Auto. Prix: 12500 € ☎ 06 1444 2099

► **Citroën 2CV (ma deudeuch)**: Difficile de me séparer de ma deudeuch mais je ne suis plus assez souvent sur l'île. Cherche passionné qui en profitera et l'entretiendra aussi bien que mon grand-père et moi. TBE. Carte grise Véhicule d'Époque. CT OK. Entretien mi-

nutieux et régulier chez GTA. Multiples pièces changées récemment (Essieu avant, kit d'embrayage, kit cylindre frein, pneus, optiques avant, ...) Factures à l'appui. Personnes sérieusement intéressées uniquement svp. Essence, Année 1972, 45000, Manuelle. Prix: 10000 € ☎ +393519009631

► **MINI COOPER SPORT CABRIOLET**: Première mise en circulation pour cette mini cooper sport cabriolet le 05/11/2018. Très bon état et entretenue exclusivement chez FBM. Essence, 25800, Année 2018, Auto. Prix: 19000 € ☎ +590690 65 38 33 OSCAR

complète plaque arrière neuve, pneus arrière neuf Sort du garage. Casque et gants fournis avec. Entretien moto racing. 6000 à débattre! Pas sérieux s'abstenir Bonne journée. Année 2017, 10, 550. Prix: 6000 € à débattre ☎ edenbidou@hotmail.fr

► **PGO Naked 50**: Scooter 50 cm3 PGO Naked, selle neuve, transmission refaite. Année 2019, 33000, 50. Prix: 800 € ☎ +590690 75 99 05

► **QUAD KYMCO MAXXER**: A vendre QUAD KYMCO MAXXER 1er immatriculation 02/12/2022 300 cm3 Acheté et entretenu chez Moto Racing - St Barth.

brayage Malossi Pas sérieux s'abstenir Contact par Whatapps svp. Année 2022, 15000, 125. Prix: 3750 € ☎ +33 6 77309923

► **Quad Maaxer 300**: Bonjour Vend quad de la marque Kymco photo non contractuelle mais même modèle car je suis pas sur saint barth, celui que je vends et de couleur noir et jaune (c'était mon ancien quad sur les photos) Modèle: Maaxer 300 Acheter le 12 août 2024 Chez moto Racing 300 km encore en rodage État neuf Mais facture et carte grise à l'appui Mp si intéressé. Année 2024, 300, 300. Prix: 5900 € à débattre ☎ +590690 38 93 98

► **T-max 500**: Très bien entretenu Facture à l'appui Cause départ de l'île. Année 2010, 8000, 500. Prix: 4800 € à débattre ☎ 07 67 55 67 24

► **Vtt électrique**: Vtt électrique kit speedbike leader fox bonne état adapté à st Barthélémy vitesse et puissance autonomie et recharge mental rapide phare de nuit 2000 €. Année 2024, 1800. Prix: 2000 € ☎ +33 7 88 69 56 45

► **Gilera fuocco 500**: Bonjour, quittant l'île dans un mois je met ce scooter gilera 3 roues 500 cm3 en vente. Les pneus viennent tout juste d'être changés. N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements. 25000, 500. Prix: 3800 € ☎ 06 12 14 60 45

I PIÈCES, ÉQUIPEMENTS & ACCESSOIRES OFFRES I

► **Pièces détachées**: A vendre pièces détachées Toyota tacoma année 2003 avant mise en fourrière. prix à débattre ☎ +590690 49 54 39

► **Barres de protection JEEP WRANGLER JL**: bonjour vend 2 barres de protection bas de caisses pour JEEP WRANGLER JL 2 portes de marque MOPAR d'origine JEEP. prix neuf plus de 1000 € très bon état. Prix: 300 € ☎ 06 23 52 88 65

I BATEAUX MOTEURS OFFRES I

► **PETIT BATEAU SEA-DOO**: Vends petit bateau à moteur SEA-DOO, sportster, 4 places, année de construction dec 1996, ancien inboard mais coque modifiée en hors-bord, équipé d'un moteur YAMAHA 2 temps 85CV (moins de 10 heures d'utilisation) catégorie de conception: 6, catégorie de navigation: 6, vendu avec sa remorque, une boule de tractage et divers équipement de pêche sont donnés son mouillage est à St-Jean Pélican devant le GYPSEA, double bouée d'amarrage visible à terre Morne Tourterelle téléphonez le soir. Année 1996, Longueur 5. Prix: 8500 € à débattre ☎ +590690 59 72 38

ETUDES EN FROID ET CLIMATISATION

INSTALLATION & ENTRETIEN DE CLIMS

CONTRÔLE COMPLET : INTÉRIEUR, EXTÉRIEUR, GAZ

Prenez soin d'elle, elle prendra soin de vous !

L'IDÉE ECO :

- Clim avec détecteur de présence -

- Très adapté dans les bureaux ou collectivités •
- Economie d'énergie •
- Ecologiquement responsable •

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

I 2 ROUES & QUAD OFFRES I

► **Xtz 125**: Vends ma moto cause départ. Disponible pour essai. Année 2023, 4200, 125. Prix: 2500 € ☎ sanders.emmanuel4@gmail.com

► **Ktm duc 390**: Le vendre ktm duke 390 2019 Entretien fait 2 pneus neuf Plus info mp. Année 2019, 390. prix à débattre ☎ +590690 40 32 51

► **Ak 550cc**: Bonjour, Vend AK 550cc Année 2017 10k km Pot arow ligne préparé Entretien général fait! Revision

Année 2022, 9600, 300. Prix: 4700 € ☎ +590 670 39 64 20

► **Gilera 3 roues 500 cm³**: Année 2014 25000 km 2800 euros. Dernier entretien fin août 2024 et les pneus ont également été changés à cette date. Année 2014, 25000, 500. Prix: 2800 € à débattre ☎ 06 12 14 60 45

► **VESPA Sport 125 cm**: Vespa sport 125 acheté neuf en 2022 Sors du garage! courroie changé à 14000 km et galets neufs Filtres neuf Pot d'échappement Léo Vince Variateur Malossi Kit em-



IDÉCO

- **Lit**: A vendre Lit dimension: 160x200x40. Prix: 200 € ☎ 0671889642
- **Canape lit**: A vendre canape lit 3 places, Chesterfield fabrique en Angleterre Dimension: L 1,90 m l 1 m h 0,95 m. Prix: 1200 € ☎ 0671889642
- **canapé 3 places - Rossana 100 % Lin**: canapé très bonne qualité en 100 % Lin beige de la marque Rossana à vendre, le canapé est en très bon état. Prix: 1600 € à débattre ☎ +33 6 48939459
- **Table**: A vendre super table originale en bois avec le verre dessus dimensions: 2 m x 1 m x H 75 Prix: 1200 euros Possibilité de la livrer. Prix: 1200 € ☎ +590 690 57 57 40
- **Matelas 140x190**: Bonjour. Matelas 140x190, acheté 430 €, servi quatre mois, très propre. A vendre 250 €. Merci de me laisser un message si intéressé. Cordialement. Prix: 250 € ☎ 0609922666
- **Lit**: A vendre lit en bois prix 80 euros à débattre. Prix: 80 € à débattre ☎ +5 9027 5508
- **Canapé ligne Roset**: Canapé ligne Roset très bon état plus set de housse de coussin neuf Visible à l'urin. Prix: 1000 € ☎ samst-barth@gmail.com
- **Lit pliant pour adulte**: Lit pliant avec matelas très bon état utilisé seulement 15 jrs dimensions: largeur 90 longueur 200 Disponible début novembre Contactez moi via whatsapp. Prix: 120 € ☎ +590 690 34 90 32
- **Table 90x160 + 4 chaises pur blanc**: Table rectangulaire de dimension 90x160 laquée blanc matt / pieds en inox + 4 chaises pur blanc En très bon état. Prix: 930 € à débattre ☎ b.fromaget@pm.me
- **Table ronde diam 120 cm + 4 chaises**: Hotte Aspirante Neuve sous blister: Vend Hotte Aspirante encastrable Neuve encore sous blister. Dimensions d'Encastrement: Largeur 483 mm Prof 260 mm Dimensions Hors tout Largeur 520 mm Prof 296 mm Pour plus d'informations sur les dimensions de

la hotte, merci de vous référer à la 2eme photo. Payable en espèces. Prix: 150 € ☎ 0685882741

► **Table**: A vendre table extérieure en bois avec rallonge dimension L 1,80 m l 1,10 m L avec rallonge 2,35 m. Prix: 350 € ☎ 0671889642

ENFANTS

► **Divers puériculture**: Lots privilégiés, à débattre Moustiquaire: 12 € Veilleuse étoile: 35 € Tapis pliable: 10 € Babyphone baby-moov: 115 € Babyphone Motorola: 85 € +*Veilleuse pieuvre: 10 € Caussin tête: 10 € Cubes: 5 € Jeu de balles: 5 € Lit parapluie: 150 € Tresse de lit: 40 € Réducteur de lit: 20 € Siège de bain: 15 € Transat: 115 € Stérilisateur: 35 € Lot de biberons en verre, sans tétine: 15 € Baby cook: 75 € Arbre à biberons: 5 € Vêtements de grossesse (pantalons gris f36, blanc f40 mais taille petit, robe f36): 10 € chaque Tapis d'éveil: 40 € Baignoire vendue avec ses pieds et tuyau de vidange: 40 €. Prix à débattre ☎ +590 690 67 88 01

► **Recherche offre de fille au pair - Saint Barth**: Madame, Monsieur, Je me permets de vous contacter pour vous soumettre ma candidature en tant que fille au pair à Saint-Barthélemy. Actuellement diplômée d'un master en promotion immobilière je suis à la recherche d'une nouvelle aventure. Ayant un profil dynamique, responsable, et passionnée par le travail avec les enfants. Je possède une expérience en garde d'enfants, acquise à travers plusieurs missions de baby-sitting et de soutien scolaire lors de mes études. Mon objectif est de m'intégrer pleinement à la vie de votre famille, tout en offrant un environnement sûr et stimulant pour vos enfants. Je suis disponible à partir de d'octobre 2024. Je tiens à votre disposition pour discuter plus en détail de ma candidature et des besoins de votre famille. Je vous remercie par avance de l'attention que vous porterez à ma candi-

dature. Bien cordialement, Adélaïde Theret. prix à débattre ☎ adelaideth@gmail.com

DIVERS

- **Ipad Air 128 Go (6e Gen)**: Modèle année 2018 en excellent état (utilisé pour des tests). Prix: 270 € ☎ b.fromaget@pm.me
- **Ipad Air 32 Go Silver (5e Gen)**: Modèle 2017 en excellent état (utilisé uniquement pour des tests). Prix: 200 € ☎ b.fromaget@pm.me
- **Imac 27" fin 2013 en parfait état**: IMac 27" 3, 2 Ghz (i5-4570) RAM 8Go DD 1To Fusion Drive SSD externe de 1To Clavier alphanumérique Magic Keyboard neuf Logiciel parallèle 13 Mac-Windows + windows 10 pro + MS Office Pro 2016. Prix: 550 € ☎ b.fromaget@pm.me
- **Olympus et 4 objectifs**: A vente Olympus OMD EM1X valeur 2000 € Objectif Olympus 12-40 1:2.8 pro valeur 700 € Objectif 14-150 4-5/6 valeur 700 € Objectif 12-100 f4 pro valeur 900 € Objectif grand angle 9-18 valeur 350 € Excellent état sangle harnais Valeur totale 4700 € Prix 2400 €. Prix: 2400 € ☎ +590 690 61 02 67 BUCKET LIST VILLA
- **iPhone 13 Pro 512Go**: iPhone 13 Pro comme neuf 512Go Emballage Étui de protection Batterie 72 % Envoyer un message au: +33 610275425 ou appelez moi. Prix: 650 € ☎ 033 610 275 425
- **iPhone 11**: A vendre iPhone 11 je vient de changer le mien fonctionne bien. Prix: 170 € ☎ 0623386283
- **Superbe bague Chopard Happy Heart Diamonds**: Superbe bague Chopard Happy heart Diamonds en or blanc et diamants, dans son écrin d'origine Taille 48 Achetée 5500,00 € vendue 2400,00,00 €. Prix: 2400 € ☎ +590 690 34 42 49
- **Sublime bague Chopard happy round diamonds**: Vends magnifique bague happy round Diamonds en taille 57, or blanc et diamants avec boîte et certificat d'authenticité. Valeur neuve 6800,00,00 € Vendue 3500,00 €. Prix: 3400 € à débattre ☎ +590 690 34 42 49

► **Site internet clé en main (Personnalisable)**: Je vends plusieurs sites internet clé en main et (optimisé avec bon classement sur Google); J'ai 6 sites disponibles: - Un site vitrine pour promouvoir son activité ou ses services - Une boutique en ligne pour vendre ses produits avec paiement en ligne fonctionnel à Saint-Barth - Site de location saisonnière et ou vente de villas pour les agences immobilières - Un site de location d'hébergement pour les propriétaires d'hébergement qui veulent promouvoir leurs villas et obtenir plus de réservations en direct - Un site de prestation de service avec calendrier de réservation et paiement en ligne - Un site pour les événements pour promouvoir des spectacles ou autres événements avec paiement des places en ligne. Pourquoi choisir ces sites? Prêts à l'emploi: Sites déjà configurés et optimisés pour répondre à vos besoins. SEO intégré: Pour une visibilité maximale sur Google. Design professionnel: Adapté à votre secteur d'activité. Accompagnement inclus: Je vous guide dans la prise en main de votre site et donne des stratégies pour améliorer son classement Google à St Barth ou aux USA Intéressé(e)? Contactez-moi dès maintenant pour plus d'informations ou pour obtenir une démonstration de l'un des sites disponibles. prix à débattre ☎ +33 6 08 53 75 03



► **Cours de Français et langues étrangères par webcam**: Professeure-Formatrice-Traductrice professionnelle et expérimentée, 43 ans, donne cours (20 €/H) de Français/FLE/Lettres/Philosophie/Anglais/Espagnol/Italien/Histoire de l'art, tous niveaux. Par webcam, en distanciel, par skype uniquement, partout en France et à l'international. Prix: 20 € ☎ +33 6 33 4689 91 SABRINA services



HOROSCOPE

<p>BÉLIER 21/03-20/04</p> <p>Il y a beaucoup d'agitation autour de vous mais vous saurez vous évader mentalement dès qu'il le faudra. La pleine lune est bien présente, vous aurez des ailes pour vivre vos désirs, mais moins d'énergie pour les pourparlers qui s'éternisent.</p>	<p>TAUREAU 21/04-20/05</p> <p>La lune vous encourage à vous lancer dans de nouveaux projets ou à vous associer, pour certains à vous marier! C'est un moment de communication dans votre couple, à moins que vous ne concluez une transaction avec un associé.</p>	<p>GÉMEAUX 21/05-21/06</p> <p>C'est sans doute en déployant des stratégies adaptées, en ne forçant rien et en agissant avec doigté que vous aurez le plus de chances de faire bouger les lignes dans le bon sens et d'espérer alors attendre votre supérieur ou faire évoluer votre situation.</p>	<p>CANCER 22/06-22/07</p> <p>Coups de foudre, coups de gueule, coups de sang, coups du sort avec l'entrée de Vénus dans votre signe opposé. Autant dire que rien ne sera tiède ces prochaines semaines: ni vos passions, ni vos rancunes, ni vos activités financières.</p>
<p>LION 23/07-22/08</p> <p>Vous êtes brillamment entouré et vos relations ne cherchent qu'à vous aider pour réaliser vos objectifs. Vos relations sont mises en valeur et il serait pertinent d'en profiter pour raffermir les liens et repartir sur des bases moins volcaniques.</p>	<p>VIERGE 23/08-22/09</p> <p>Vous ne manquez pas d'énergie mais ce sont les contrariétés sentimentales qui vous minent. Ne vous laissez pas égarer par le blues car ces problèmes sont destinés à vous faire évoluer et à assainir le climat.</p>	<p>BALANCE 23/09-22/10</p> <p>C'est le bon moment pour entamer des discussions constructives. Vous êtes pleinement déterminé à apaiser une situation et vous pourrez compter sur votre optimisme pour trouver les mots justes et renforcer les liens existants.</p>	<p>SCORPION 23/10-22/11</p> <p>Pas de panique! Restez serein, les retards financiers qui surviennent vous seront utiles pour peaufiner votre stratégie. Faire le point sera nécessaire. Suivez votre instinct, penchez-vous sur vos comptes, c'est dans cette direction que vous serez efficace.</p>
<p>SAGITTAIRE 23/11-21/12</p> <p>Depuis quelque temps vous envisagez un déménagement, ou bien une amélioration de votre lieu de vie. Vous achetez tous les magazines déco qui suscitent votre attention, puis vous faites vos plans. Peut-être attendrez-vous que le beau temps revienne.</p>	<p>CAPRICORNE 22/12-20/01</p> <p>Il faudra vous attendre à d'autres sorties offertes par votre partenaire même s'il est vrai que vous aimez être force de proposition. Mais les vacances sont là aussi pour vous rendre plus souple et accommodant.</p>	<p>VERSEAU 21/01-19/02</p> <p>C'est dans un tourbillon d'activités que vous allez évoluer. Gardez une vision globale avant de vous prononcer auprès de certains contacts professionnels. Votre rigueur aura des retombées positives.</p>	<p>POISSON 20/02-20/03</p> <p>N'envoiez pas trop bouler vos proches parce que vous êtes le seul maître à bord de votre vaisseau corporel et de votre vie. Faire du sport, c'est bien, mais cela est parfois encore mieux quand on est accompagné pour partager une certaine émulation.</p>

Ours

tit'editions
contact@titeditions.fr

Claire Richer: directrice de publication et responsable de rédaction.
Le 97133 est un hebdomadaire gratuit édité par Titeditions sas au capital de 10000 €. RCS Basse Terre 525 357 125. BP 191, 97133 Saint Barthélemy. Dépôt légal à parution. ISSN 2496-0241. Ne pas jeter sur la voie publique. Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite. L'éditeur décline toute responsabilité sur les annonces publiées.
Impression: Antilles Imprimerie

	CANAL+	TF1	2	3	arte	6
Vendredi 06	21:00 - FURIOSA : UNE SAGA MAD MAX Film 23:35 - THE FALL GUY Film	21:10 - VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR Divertissement 23:40 - VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR Divertissement	21:10 - ASTRID ET RAPHAËLLE Série 23:00 - TARATATA 100 % LIVE Divertissement	21:10 - UNE JOURNÉE AVEC BALA VOINE Documentaire 23:00 - JE M'PRÉSENTE, JE M'APPELLE DANIEL Documentaire	20:55 - LE PLONGEON DE VÉRA Téléfilm 22:25 - JOAN BAEZ : À VOIX HAUTE Documentaire	21:10 - LE NOUVEAU JOUET Film 23:15 - JUNGLE CRUISE Documentaire
Samedi 07	21:00 - PREMIÈRE LIGUE Sport Football 23:20 - HOT ONES Divertissement	21:10 - STAR ACADEMY Divertissement 23:45 - STAR ACADEMY Divertissement	21:10 - NOTRE-DAME, LA RÉOUVERTURE : LA GRANDE SOIRÉE Concert 00:30 - QUELLE ÉPOQUE ! Divertissement	21:05 - LES MYSTÈRES DU CLOS DES LILAS Téléfilm 22:40 - LES MYSTÈRES DES MAJORETTES Téléfilm	20:50 - GROTTÉ CHAUVET - DANS LES PAS DES ARISTES Documentaire 22:20 - LA GROTTÉ COSQUER Documentaire	21:10 - IRRATIONAL Série 22:45 - IRRATIONAL Série
Dimanche 08	21:00 - PROST Série 22:25 - DOC SPORT Série	21:00 - ANNA Film 23:25 - ESPRITS CRIMINELS Série	21:10 - LA DÉGUSTATION Film 22:40 - BEAU GESTE Magazine	21:05 - LES ENQUÊTES DE VERA Série 22:40 - MEURTRES EN EAUX TROUBLES Série	21:00 - L'HOMME QUI EN SAVAIT TROP - Film 22:50 - « LA FORZA DEL DESTINO » - GIUSEPPE VERDI Documentaire	21:10 - ZONE INTERDITE Magazine 23:10 - ENQUÊTE EXCLUSIVE Magazine
Lundi 09	21:00 - HIPPOCRATE Série 22:05 - IRIS Série	21:10 - CAT'S EYES Série 23:00 - ESCORT BOYS Série	21:05 - LES INVISIBLES Série 22:50 - L'OMBRE D'UN FILS Série	21:05 - LA BONNE ÉPOUSE - Film action 23:00 - AU TOP ! (OU PRESQUE) Documentaire	20:55 - MOURIR D'AIMER Film 22:45 - VALMONT Film	21:10 - LES FRANÇAIS, L'AMOUR ET LE SEXE Documentaire 23:20 - LES FRANÇAIS, L'AMOUR ET LE SEXE Documentaire
Mardi 10	21:00 - COMME UN FILS Film 22:50 - FAUT VOIR ! L'HEBDO CINÉMA Magazine	21:10 - MAMAN, J'AI RATÉ L'AVION ! Film 23:05 - UNE FAMILLE EN OR Jeu	21:10 - LAPIN Théâtre 22:35 - DRÔLE DE GENRE Théâtre	21:10 - ALEXANDRA EHLE Série 22:40 - ALEXANDRA EHLE Série	20:55 - L'EUROPE DANS LA MAIN DE POUTINE ? Documentaire 22:30 - INTERCEPTÉS Documentaire	21:10 - ARNAQUES ! Magazine 23:05 - ARNAQUES ! Magazine
Mercredi 11	21:00 - LIGUE DES CHAMPIONS Sport Football 22:55 - CANAL CHAMPIONS CLUB, LE DÉBRIEF Magazine Sport	21:10 - ESPRITS CRIMINELS : ÉVOLUTION Série 23:10 - ESPRITS CRIMINELS : ÉVOLUTION Série	21:10 - ÇA, C'EST PARIS ! Série 23:10 - JUSTICE EN FRANCE Série	21:10 - DES RACINES ET DES AILES Magazine 23:05 - CHRONIQUES D'EN HAUT Magazine	20:55 - LA PASSAGÈRE Film 22:30 - L'ÉCRIVAIN ET L'ASSASSIN Documentaire	21:10 - LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT Divertissement 23:20 - LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT Divertissement
Jeudi 12	19:55 - LIGUE EUROPA Sport Football 22:55 - SOIR D'EUROPE, LE DÉBRIEF Magazine Sport	21:10 - ALICE NEVERS Série 23:20 - ALICE NEVERS Série	21:10 - DISSOLUTION, HISTOIRE D'UN SÉISME POLITIQUE - Documentaire 22:35 - CASSEMBLÉE NATIONALE, ANATOMIE D'UNE CRISE - Documentaire	21:05 - MEURTRES EN COTENTIN Téléfilm 22:50 - LA FRANCE EN VRAI Magazine société	20:55 - LES PAPIERS DE L'ANGLAIS - Série 23:15 - CAMILLA - MAÎTRESSE, ÉPOUSE, REINE CONSORT Documentaire	21:10 - LE MEILLEUR PÂTISSIER - Divertissement 23:30 - LE MEILLEUR PÂTISSIER : LE CHOC DES ÉQUIPES Divertissement

UN OEIL SUR SANTÉ

Par Parapharmacie Saint Barth Beauté Santé
Les Galeries du Commerce - Saint-Jean / 05 90 27 71 71



LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE : UNE ÉPREUVE POUR LE CŒUR ?



Chaque La période des fêtes de fin d'année, bien que festive et joyeuse, présente des risques importants pour la santé cardiovasculaire. Des études montrent que le risque de crises cardiaques augmente de manière significative pendant cette période, avec une hausse estimée à 15 % en moyenne, et même jusqu'à 37 % le jour de Noël. Plusieurs facteurs contribuent à cette tendance préoccupante, notamment les excès alimentaires, la consommation d'alcool et le stress.

Excès Alimentaires

Les repas de fête sont souvent riches en calories, en graisses saturées et en sel. Ces excès peuvent entraîner une augmentation de la pression artérielle et du cholestérol, mettant en pression supplémentaire sur le cœur. Les habitudes alimentaires sont également perturbées, avec des horaires irréguliers et des grignotages fréquents. Pour atténuer ces effets, il est conseillé de :

- Privilégier les aliments sains : Optez pour des légumes, des fruits et des protéines maigres lors des repas festifs.
- Limiter les portions : Servez-vous de petites quantités pour apprécier les plats sans excès.

Consommation d'Alcool

Les fêtes entraînent souvent une consommation excessive d'alcool, ce qui peut provoquer des arythmies cardiaques et augmenter le risque d'accidents vasculaires cérébraux. Pour éviter ces complications :

- Pratiquez la modération : Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par occasion.
- Hydratez-vous : Alternez entre des boissons alcoolisées et de l'eau pour réduire les effets de l'alcool.

Stress Émotionnel

Le stress lié aux préparatifs des fêtes peut également exacerber les problèmes cardiaques. Les attentes familiales et les courses de dernière minute peuvent engendrer une pression considérable. Pour gérer ce stress :

- Pratiquez la relaxation : Intégrez des techniques telles que la méditation ou le yoga dans votre routine quotidienne.

- Prenez du temps pour vous : Accordez-vous des pauses pour vous ressourcer.

Compléments Alimentaires

Pour soutenir votre santé cardiovasculaire pendant les fêtes, certains compléments alimentaires peuvent être bénéfiques :

- Oméga-3 : Ces acides gras essentiels aident à réduire l'inflammation et à améliorer la santé cardiaque. Vous pouvez les trouver dans les poissons gras ou sous forme de capsules.
- Coenzyme Q10 : Un antioxydant qui peut aider à améliorer la fonction cardiaque et à réduire la fatigue.
- Magnésium : Ce minéral joue un rôle clé dans la régulation du rythme cardiaque. Il peut être pris sous forme de supplément ou consommé dans des aliments comme les noix et les graines.
- Potassium : Il aide à contrebalancer les effets du sodium sur la pression artérielle.
- Vitamines B : Les vitamines B6 et B12 sont importantes pour le métabolisme homocystéine, un acide aminé lié aux maladies cardiovasculaires.
- Ail : L'ail aide à réduire l'inflammation dans les vaisseaux sanguins, un facteur de risque important pour les maladies cardiovasculaires. Il réduit aussi la pression artérielle.

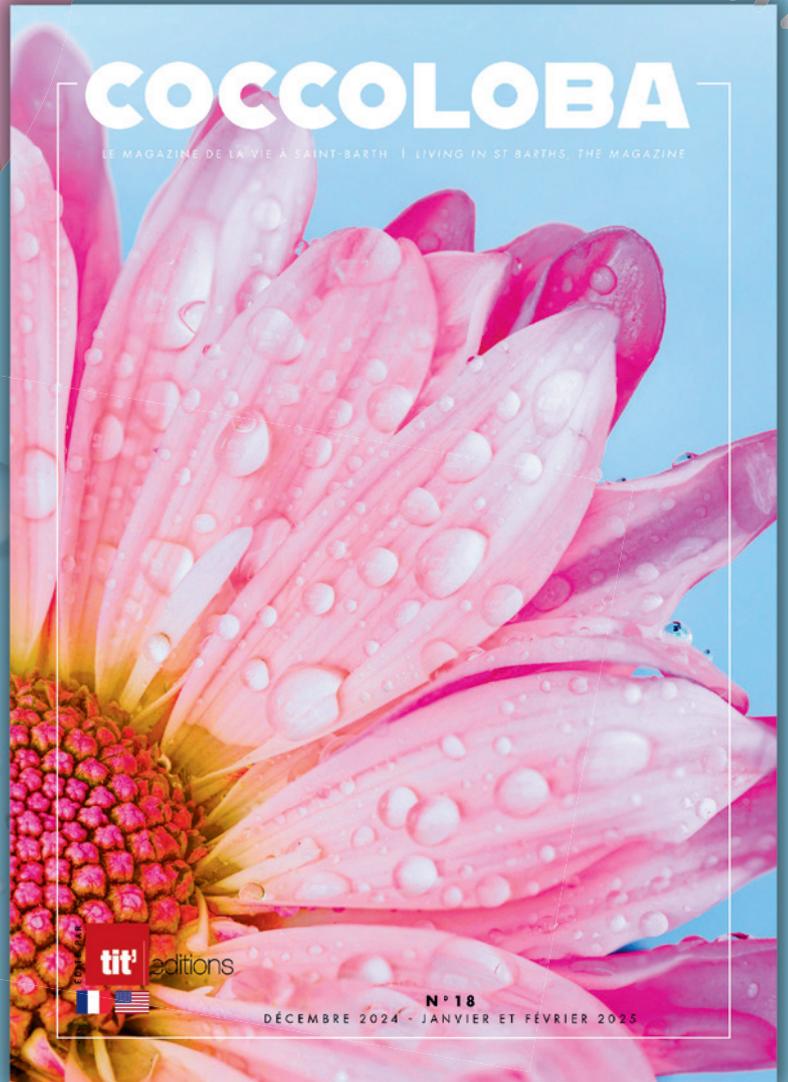
Activité Physique

Rester actif est essentiel pour maintenir une bonne santé cardiaque. Intégrez des exercices modérés dans votre routine quotidienne, comme la marche ou le vélo, même pendant les fêtes.

Bien que les fêtes soient un moment de célébration, il est crucial d'être conscient des risques qu'elles comportent pour la santé cardiovasculaire. Rendez-vous dans notre parapharmacie aux galeries du commerce à Saint Jean, pour découvrir nos compléments alimentaires et les soins d'Océane, qui proposent la réflexothérapie et des massages, tous conçus pour soutenir votre santé cardiovasculaire. Prenez soin de vous et passez de belles fêtes !



LE MAGAZINE DE LA VIE À SAINT-BARTH



Découvrez le dernier

COCCOLOBA

Dans nos points de distribution,
dans les hôtels et sur www.cocoloba.fr.

