COCCOLOBA

LE MAGAZINE DE LA VIE À SAINT-BARTH

N°1 - DÉCEMBRE 2018 - JANVIER - FÉVRIER 2019

CULTURE - PORTRAIT - BIEN-ÊTRE - DÉCO - NOËL

RENCONTRES ET DÉCOUVERTES

ÉDITÉ PAR 97133 L'HEBDO DE VOTRE QUOTIDIEN À ST BARTH

VIEW
OF
ST BARTH
opticien
Galeries du Commerce, Saint-Jean
Du lundi au samedi 9h-13h et 15h-19h
05 90 87 23 91 view of saint barth

Edito

L'équipe du 97133, l'hebdo de votre quotidien que vous connaissez bien, a le plaisir de lancer Coccoloba, le nouveau magazine trimestriel pour les habitants de l'île de Saint-Barth : parler de vous, mettre en avant le savoir-faire des acteurs économiques et sociaux de l'île, présenter les initiatives exceptionnelles et de qualité, donner les astuces pour faciliter votre quotidien, présenter les évènements incontournables, ou vous proposer des idées culturelles, de détente ou loisirs... Telles sont nos ambitions, que nous souhaitons développer avec vous, pour vous, dans des rubriques décoration, mode, beauté, santé, bien-être, famille, ou économique : le champs d'expression est large et les thèmes seront définis au gré du temps.

Nous remercions tous ceux qui nous ont fait confiance pour lancer ce 1er numéro, et aussi souhaitons une bonne découverte à tous nos lecteurs.

Caroline, Claire et Charlotte

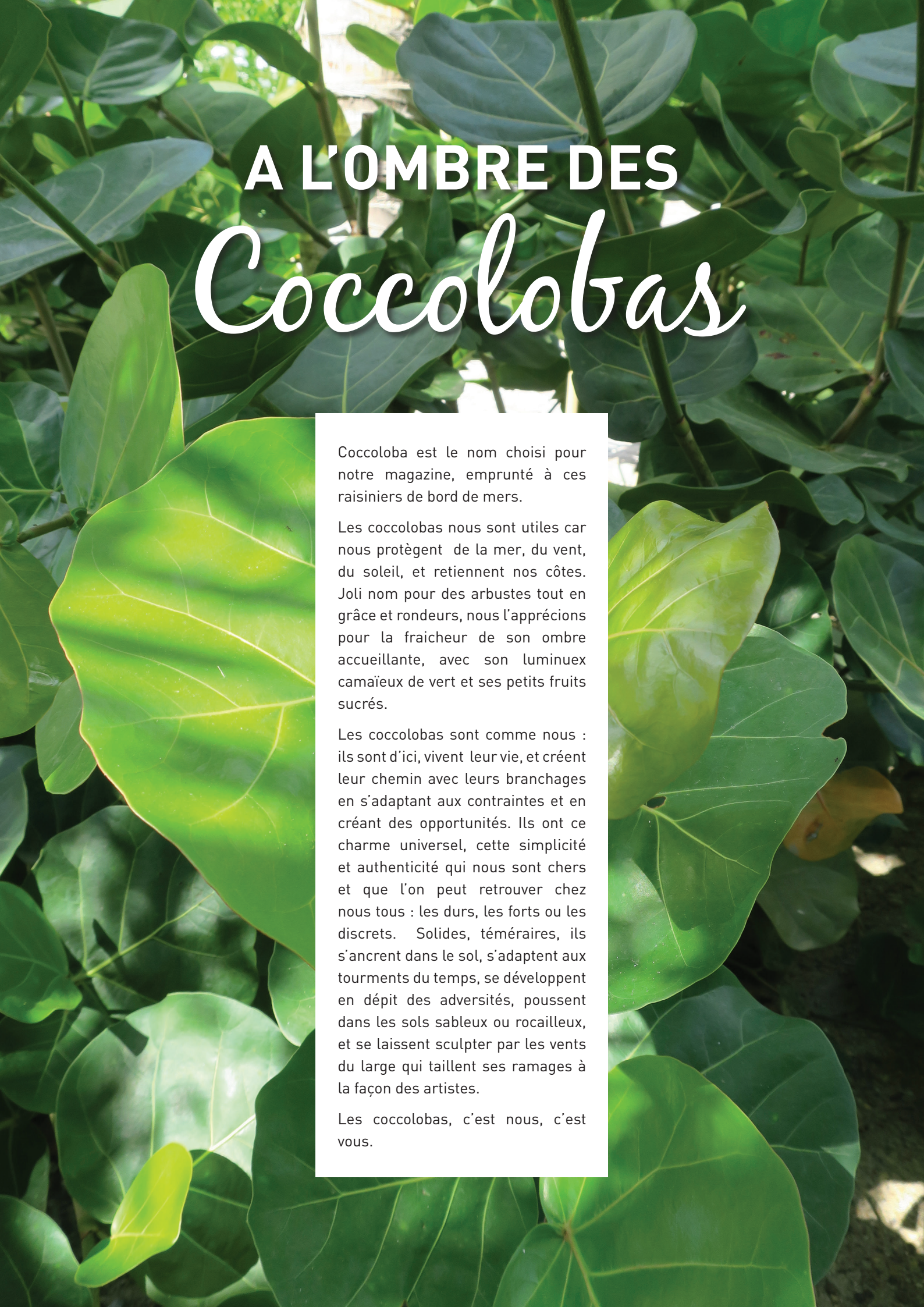
3 *Pour commencer*
5 *Le Coccoloba*
6 *Les croisières*
8 *Saint Barth Yacht Club*
10-11 *François Pécard, architecture traditionnelle*
12 *Petits espaces*
14 *De l'importance de la lumière*
16 *Les tendances déco*
18 *L'art de la table*
20 *Le marché de Noël à Saint-Barth*
21 *Antan lontan*
22-23 *Mon beau sapin*
26 *Noeud papillon ou cravatte ?*
28-29 *Deux jeunes pêcheurs à Saint-Barth*
30-31 *Maquillage de fêtes*
32-33 *Diana Bourel, les bienfaits du yoga*
34 *Les différents massages*
36-37 *Autour du parfum*
38 *Le sport en salle*
40 *Noël aux Antilles*
42 *Littérature antillaise*
44-45 *Découverte du Domaine Félicité*
46 *Recette du Jambon de Noël*
47 *Rencontre avec Island Nature Expériences*

Coccoloba est un trimestriel gratuit édité par Titeditions sas au capital de 10 000€. RCS Basse Terre 525 357 125. BP 191, 97133 Saint Barthélemy. Dépot légal à parution. ISSN 2496-0241. Directrice de la Publication et Responsable de rédaction : Claire Richer
Publicité / Commercialisation : Caroline • caroline@titeditions.fr • 06 90 60 54 45 • Maquette : Charlotte • charlotte@titeditions.fr

Ne pas jeter sur la voie publique. • Toute reproduction partielle ou intégrale est interdite.

Texte : sauf mention contraire les textes sont © 97133 • Couverture : Photographie d'Emily Bauman via Unsplash

Ont contribué à cette édition : Mary et Josette, Bérénice Diveu, François Pécard, Marie-Laure Belzic, Mathis et Nils Lédée, Idalmi, Diana Bourel, Nicolas Euzenne, David Guerche, Sébastien Passe et Ocal Gokbudak, Arlette et Alain Magras, Yvette Gréaux, Rudy Laplace et Amandine Callaud...



A L'OMBRE DES Coccolobas

Coccoloba est le nom choisi pour notre magazine, emprunté à ces raisiniers de bord de mers.

Les coccolobas nous sont utiles car nous protègent de la mer, du vent, du soleil, et retiennent nos côtes. Joli nom pour des arbustes tout en grâce et rondeurs, nous l'apprécions pour la fraicheur de son ombre accueillante, avec son luminuex camaïeux de vert et ses petits fruits sucrés.

Les coccolobas sont comme nous : ils sont d'ici, vivent leur vie, et créent leur chemin avec leurs branchages en s'adaptant aux contraintes et en créant des opportunités. Ils ont ce charme universel, cette simplicité et authenticité qui nous sont chers et que l'on peut retrouver chez nous tous : les durs, les forts ou les discrets. Solides, téméraires, ils s'ancrent dans le sol, s'adaptent aux tourments du temps, se développent en dépit des adversités, poussent dans les sols sableux ou rocailleux, et se laissent sculpter par les vents du large qui taillent ses ramages à la façon des artistes.

Les coccolobas, c'est nous, c'est vous.

Commerçants
autrement

FRAÎCHE DÉCOUPE

VOTRE JUS D'ORANGE PRESSÉ SUR PLACE TOUS LES MATINS

sans additif, ni conservateur !

PRÊTS À DÉGUSTER
PRÊTS À CONSOMMER
PRÉPARÉS SUR PLACE
sans additif, ni conservateur !

Les nouveaux commerçants

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

U express OASIS

Centre commercial l'Oasis - Lorient - 0590 29 72 46
Ouvert tous les jours de 9h à 20h30 sans interruption !

LA CROISIÈRE s'amuse !

PAR JOSETTE ET MARY, SPÉCIALISTES CROISIÈRES CHEZ ST BARTH EVASION

La croisière, on en parle, on en rêve, on hésite... Quelle est cette nouvelle manière de voyager ?

Une croisière c'est un périple en océan, mer fleuve ou rivière qui permet de s'évader sans les contraintes de la vie terrestre.

Mode de vacances où il ne suffit de défaire et refaire sa valise qu'une seule fois, les navigations souvent de nuit permettent de découvrir des paysages différents chaque jour.

La tendance penche au gigantisme avec des navires de plus en plus gros, de véritables villes flottantes avec des attractions jusque-là inimaginables en mer.

Tester un megaship dernière génération est toujours une expérience où le navire en lui-même devient l'attraction principale. Si les mini golfs, tennis et parcours de jogging sont banalisés, on s'attend moins à trouver un mur d'escalade, une tyrolienne, une patinoire et pouvoir surfer sur les vagues de la piscine.

Mais la croisière c'est une multitude de possibilités, suivant l'envie et le budget de chacun : croisière intimiste, haut de gamme, populaire...

Les petites unités pour les croisières fluviales, la Seine, le Rhin, la Gironde... Mais c'est aussi le Danube, le delta du Mékong ou le fleuve Irrawaddy qui traverse la Birmanie.

Ces croisières plus intimistes, contrairement aux croisières maritimes, accostent généralement vers le centre de la ville et non pas dans un port industriel assez éloigné. Pas de casino ni spectacle, mais une cuisine et un service d'exception avec quelques animations dansantes.

Souvent nous retrouvons des thématiques lors de ces croisières, comme les marchés de Noël, les golfs, gourmandes ou musicales.

Viennent ensuite les croisières « Expédition », Arctique ou Antarctiques, où découvertes, conférences et guides naturalistes en font toute la notoriété.

C'est dans cette atmosphère si particulière que vous profiterez de prestations raffinées et d'une attention de tous les instants, afin de répondre au plus juste à toutes vos envies et faire de votre voyage une véritable croisière sur-mesure.

L'express côtier, ou le cargo, est une autre façon de voyager sur

l'eau. Le plus connu est entre Bergen et Kirkenes et ses 34 ports avec transport de fret, véhicules et population locale en première vocation.

Désormais, les accueils de touristes se font de bon confort mais avec des équipements simples.

Le monde magique de Disney, avec des croisières exclusivement familiales, qui seront inoubliables pour les petits et empreintes de nostalgie pour les parents.

Dignes héritiers des gréements du XIX^{ème} siècle, faire une croisière sur un clipper c'est remonter le temps. Les amateurs de voile pourront même participer à la navigation. Ces quatre-mâts confèrent un réel sentiment d'intimité.

Comme pour mieux rappeler ses ancêtres, le Clipper mise sur une décoration traditionnelle.

MUST BE MOËT & CHANDON*

*MOËT IMPÉRIAL, À L'ÉVIDENCE MOËT & CHANDON

FONDÉ EN 1743
MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE

Segeco
Saint Barth

La Pointe, Gustavia • Tél : 0590 27 60 10 • info@segecosbh.com • Segeco St Barth

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

NAVIGUER *au long cours*

AVEC LE SAINT-BARTH YACHT CLUB

Cyndie Brin, Jean-Paul Berry et Bérénice Diveu, joyeuse équipe du SBYC

Ils sont toute l'année sur l'eau, bronzés et prêts à vous apprendre à naviguer. Nous avons recontré Bérénice qui, entre deux explications de « tire sur ta voile », « regarde d'où vient le vent » , a gentillement pris le temps de répondre à nos questions.

Pouvez-vous présenter votre école et ses différentes activités ?

Le Saint-Barth Yacht Club est situé à l'entrée de la baie de Gustavia. A 5 minutes du centre-ville, dans un magnifique plan d'eau protégé, proche des réserves naturelles et ouvert sur le large, le club exerce son activité d'école de voile depuis sa création en 1985.

Jean-Paul, Cindy et Bérénice vous y accueillent pour vous faire découvrir la voile tout au long de l'année.

Le club offre différentes activités :

La voile scolaire : Chaque année, plus de 400 élèves du CP à la 2de pratiquent l'activité voile au SBYC, un trimestre par an.

Les stages : Durant les vacances scolaires, le Saint-Barth Yacht Club propose des stages à la semaine qui attirent un grand nombre d'enfants pour une découverte plus poussée dès l'age de 5 ans.

Le Club : Les plus passionnés font partie du « Club ». Ils pratiquent la voile sur Optimist, Laser ou RS Feva à l'année les mercredis et samedis dans différents groupes de niveau : débutant, perfectionnement et compétition.

Les plus avertis participent aux régates du Championnat qui se déroulent d'octobre à juin.

Ces dernières années, les jeunes sportifs se sont fait remarquer sur le circuit caribéens et français, avec une deuxième place au championnat caribéen par équipe, et une place de vice-champion de France en RS Feva. Un de nos coureurs se classe même dans les 20 meilleurs français en Optimist.

D'excellents résultats pour une petite île comme la notre.

Des sportifs de haut niveau naviguent également sous les couleurs du SBYC .

En Windsurf, Delphine Cousin Championne du monde, de France, et Antoine Questel Champion de France et 13ème mondial. En Habitable, Miguel Danet, avec une 3ème participation à l'AG2R.

La voile pour tous : L'école de voile, c'est aussi l'accès de la voile aux adultes et aux familles, avec des cours spécialement dédiés aux adultes le samedi matin et notre membership annuelle indiviuelle et familiale donne accès a l'ensemble du matériel nautique en illimité pour 200 et 300 euros l'année.

Un Championnat : Le Saint-Barth Yacht Club organise une régate par mois de octobre à juin pour

permettre aux meilleurs de chaque catégorie de se mesurer entre eux (de l'Optimist au F18) et des régates de quartier en été.

Une présence sur les évènements nautiques de l'île : l'association apporte également un soutien logistique et technique à l'ensemble des évènements nautiques sur l'île.

Avez-vous une actualité particulière pour 2019 ?

En 2019, le club se dote de nouvelles flottes de dériveurs, une spécialement dédiée aux adultes avec le RS Quest. Egalement 6 Rs Tera, dériveurs simples présents sur la scène internationale, pour développer les sensations des jeunes adolescents et créer une alternative à l'Optimist.

Nous renouvelons aussi une partie de notre flotte de RS Feva pour accueillir toujours plus de jeunes.

En 2019, la Mini Bucket, notre régate annuelle, va prendre de l'envergure, après une édition 2018, en petit comité suite à l'ouragan Irma et les difficultés pour nos amis des îles voisines à reconstruire leur flotte.

Cette année marquera le retour de Saint-Martin, Anguilla, Antigua et nous l'espérons Saint-Thomas et Saint-Kitts. Nous pourrons également compter sur nos amis guadeloupéens et martiniquais.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir le Sint Maarten Yacht Club tout au long du championnat de Saint-Barthélemy.

Selon vous, quels sont les bienfaits des sports nautiques ?

Les sports nautiques permettent de familiariser les plus jeunes et plus anciens à la mer et la météo. Il est important pour les enfants de ne pas avoir d'appréhension vis à vis du milieu marin, surtout lorsque l'on vit sur une île.

La voile est un sport complet, aussi bien un sport d'équipe qu'individuel, les jeunes apprennent l'autonomie, le respect des éléments, du matériel, des autres. C'est également un sport tactique, technique et d'endurance.

Notre statut insulaire, nous oblige à nous déplacer régulièrement et les jeunes apprennent à voyager, s'adapter à de nouveaux environnements (langues, cultures, plan d'eau, météo etc...), c'est particulièrement formateur pour leur futur.

La voile est aussi un sport riche en rencontres et en échanges, entre les membres du club mais aussi avec les nombreux navigateurs qui passent par chez nous.

Propos recueillis par C.R

Rivieras is entre terre et mer

Rivieras

LEISURE SHOES

WWW.RIVIERAS-SHOES.COM

Rue du Roi Oscar II - 0690 73-3769 - Du lundi au samedi 10h - 13h et 15h30 - 19h30

PETIT PRÉCIS *d'architecture traditionnelle*

AVEC FRANÇOIS PECARD, ARCHITECTE DPLG

Pouvez-vous tout d'abord vous présenter et nous expliquer votre parcours ?

A l'issue de mes études à l'École Nationale Supérieure des Beaux-Arts de Paris, j'ai obtenu mon diplôme d'architecte DPLG en 1974. J'ai ensuite effectué mon service militaire dans la coopération civile (VAT) en tant qu'architecte-archéologue, détaché auprès de la mission du CNRS à Karnak, en Haute Egypte. De retour en France après ces deux années passionnantes dans les temples d'Amon, ne souhaitant plus vivre dans les grandes villes, j'ai travaillé à Saint-Rémy de Provence chez un confrère avant de m'installer dans le Lubéron.

Mon arrivée à Saint-Barth en janvier 1978 est due au hasard de la rencontre de celui qui deviendra mon 1er client sur l'île en me proposant de réaliser un petit hôtel familial, L'hôtel Tropical.

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser plus particulièrement à l'habitat traditionnel de Saint-Barth ?

Mon séjour en Egypte m'a permis de voir de près et de vivre la vie des paysans dans ce qu'elle a de bon sens, d'intelligence, d'harmonie avec la nature, mais aussi... de fragile.

Fort de ce constat, j'ai très vite réalisé que mon besoin de créativité était tout à fait compatible avec le respect de l'architecture régionale, voire locale. Dès mon arrivée, j'ai été séduit par les petites cases traditionnelles, pleines de charme et bien adaptées aux conditions climatiques parfois extrêmes de l'île.

En quoi cette architecture est spécifique ?

La principale caractéristique de l'architecture Saint-Barth est son échelle. Véritables maisons de poupées, faites de l'assemblage de petits volumes, elles sont parfaitement adaptées aux sites dans lesquels elles s'intègrent harmonieusement. Ce concept d'architecture évolutive permet une adaptation constante aux besoins des usagers, sans compromettre l'harmonie à terme du projet.

Quels en sont les avantages, et peut être aussi les inconvénients ?

L'architecture traditionnelle offre de nombreux avantages, la principale étant de permettre une parfaite intégration des constructions dans les sites très pentus, donc très visibles de Saint-Barth. La conception des charpentes inspirées de la construction navale, ainsi que la petite taille des ouvertures fermées par de solides volets en bois, rend ce type de construction très résistant aux cyclones et aux séismes.

De plus, à l'origine, ces constructions étaient conçues pour être le plus autonome possible, compte tenu de l'absence de réseaux publics d'eau, d'électricité, etc...

Bien sûr, il n'est pas question d'être passéiste et de refuser toute évolution de l'architecture avec ce qu'elle peut avoir de bien. Principalement, elle doit s'adapter aux besoins nouveaux des habitants et des touristes dont dépend notre économie.

Par ailleurs, l'évolution des techniques a mis à notre disposition des outils et des matériaux nouveaux offrant aux architectes de nouvelles possibilités.

Il est incontestable que l'on ne vit plus actuellement comme il y a 50

ans ! Le besoin d'espace, de lumière, de confort a évolué et l'architecture se doit d'en tenir compte car il s'agit d'amélioration de la qualité de vie.

Comment s'est-elle adaptée pour allier la tradition à la modernité ?

Cette évolution nécessaire, est tout à fait compatible avec le respect de critères locaux. Tout est, encore une fois, une question de mesure et d'échelle.

La tradition est principalement dans l'échelle des volumes, les couleurs et les matériaux, la modernité dans la conception des espaces, des ouvertures et des équipements, le tout contribuant à l'amélioration du confort.

L'apport du béton armé et des engins de terrassement ont apporté de nouvelles possibilités de construire, fort intéressantes, si elles sont utilisées à bon escient, et fort dangereuses dans le cas contraire. Si l'on a les moyens de faire des ouvertures plus grandes, des ouvrages plus grands, des murs de soutènement plus hauts, encore faut-il savoir se limiter au raisonnable, à la juste mesure.

Il est urgent que certains architectes comprennent que la modernité ne consiste pas à copier dans les magazines l'architecture des villas luxueuse de la Côte d'Azur, de Floride ou de Californie, mais plutôt de concevoir des projets respectueux des traditions locales.

Quelles sont les réalisations qui vous ont le plus marqué et pourquoi ?

A titre personnel, la découverte en 1978 des « cases à vent » a orienté mon travail et m'a conduit à promouvoir un type d'architecture contemporaine authentique respectueuse de ses racines. Ma 1ère réalisation basée sur ce concept, en 1981, construite à mains d'hommes, sans engins mécaniques, restera mon projet le plus emblématique, celui envers duquel je suis le moins critique.

Dans le style « village traditionnel en bois », l'architecture vernaculaire de la villa de Patrick Demarchelier est intéressante par son équilibre entre tradition et modernité. Après une reconstruction complète à l'identique des petites cases existantes, nous avons conçu le projet par évolutions successives, sur près de 30 ans, comme les anciens l'auraient fait. Les dernières suites très contemporaines s'y intègrent parfaitement par leur échelle et leur imbrication avec les autres. Le respect des arbres existants et la création d'espaces verts nouveaux confèrent à l'ensemble une impression d'intemporalité et d'intégration dans le paysage.

« La Banane » de Jean-Marie Rivière, village de cases en bois construit en plusieurs étapes, a également été une expérience architecturale et humaine fort intéressante.

Ces deux clients, de par leur respect, leur amour de Saint-Barth et leur notoriété ont fortement contribué à influencer positivement certains nouveaux résidents ou visiteurs.

Propos recueillis par C.R

PETITS espaces

Que vous ayez un studio ou un petit appartement, il n'est pas toujours aisé de tout faire rentrer dedans. Il est alors indispensable de penser l'espace afin de l'optimiser au mieux. Pour cela, certaines astuces sont utiles, comme le système de séparation, les rangements en hauteur, les meubles 2 en 1...

Une mezzanine sans accroche au sol pour libérer l'espace dans un studio
Dotée de points d'accroche depuis le plafond et les murs, cette mezzanine permet de dégager un bel espace au sol. Aucun mètre carré n'est ainsi sacrifié pour une optimisation de la surface habitable.

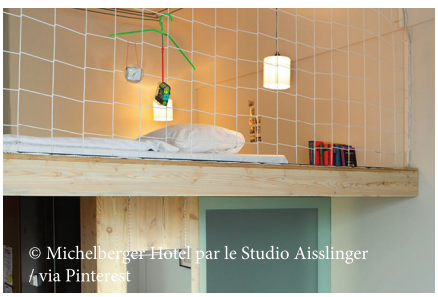
© Husman Hagberg / via Pinterest

Un coin salle de bains cloisonné
La salle de bains ouverte occupe ici un angle de la pièce, séparé de l'espace à vivre par deux cloisons coulissantes. Ces cloisons n'étant pas seulement pratiques, elles sont aussi très esthétiques et participent grandement à la décoration de l'ensemble. Une fois fermée, la salle d'eau est dissimulée derrière ces cloisons tendances.

© Kim Lewis / via Pinterest

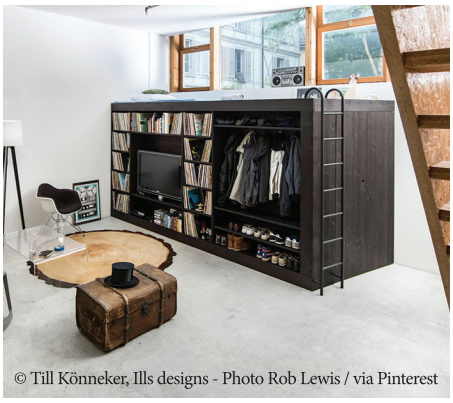
Une bibliothèque pour séparer l'espace dans un studio
Un meuble divisant l'espace en deux reste la solution la plus simple pour délimiter des pièces à vivre au coeur d'un studio. Entre les coins chambre et salon, salon et salle à manger ou salle à manger et cuisine, un mobilier séparateur permet de ranger les objets nécessaires à chacun : de la vaisselle pour le coin repas, des livres pour le côté couchage... Un meuble bas peut servir de comptoir et laisser l'espace à demi ouvert sur un autre, tandis qu'un meuble haut comme une bibliothèque, crée une séparation plus opaque pour isoler un coin intimiste.

Un coin couchage sécurisé par un filet
Le design original de cet ensemble fonctionnel pour le studio nous plaît beaucoup. Graphique et coloré, il intègre intelligemment une salle de bain sous une mezzanine. Le coin couchage est une plateforme en bois qui laisse le lit ouvert sur l'espace à vivre, mais toutefois sécurisé par un filet pour éviter les chutes. Le filet est une séparation discrète qui permet de ne pas cloisonner le coin chambre, afin de laisser dialoguer les espaces. Ce filet graphique participe grandement au style décoratif contemporain de ce studio.


© Michelberger Hotel par le Studio Aisslinger / via Pinterest

Un mobilier concept tout-en-un pour un studio

Ce bloc tout en bois intègre un couchage dans sa partie supérieure, que l'on atteint par une échelle, et de nombreux espaces pour le rangement en dessous : une partie dressing pour les vêtements avec des étagères à chaussures, une partie bibliothèque pour les livres et une alcôve pour la télévision. Ce meuble tout-en-un englobe ainsi quelques-unes des principales fonctionnalités que doivent comprendre un espace de vie, de manière ultra compacte. Il est ainsi idéal comme mobilier central d'un studio.



© Till Könneker, Ills designs - Photo Rob Lewis / via Pinterest

© Susanna Cots / via Pinterest

Une tablette coulissante en guise de bureau d'appoint

Cette estrade à laquelle on accède par quelques marches est construite en contre-plaqué avec des caissons de rangement intégrés. Nous aimons l'idée d'insérer parmi ces espaces de rangement une tablette coulissante qui se replie intégralement au coeur de l'estrade après utilisation. Elle sert ainsi de bureau d'appoint grâce à une hauteur bien pensée. Cet aménagement permet de faire jouer l'espace sur deux niveaux et de délimiter ainsi un coin couchage et un coin bureau avec de multiples rangements cachés.

Un petit coin détente dans la continuité de la cuisine

Une banquette dans une cuisine-salle à manger permet d'apporter un petit coin détente à un espace sans salon. Inscrite dans la continuité du mobilier de cuisine, cette banquette vient clore et parfaire l'espace à vivre. Encastrée entre le mur et un meuble de cuisine, elle ne prend que peu de place et comble un espace initialement sans fonction. Ce coin détente et cosy n'était-ce pas tout ce qui manquait à la cuisine?

© Cospian - Photo Anna Positano / via Pinterest

DE L'IMPORTANCE de la lumière

Très souvent négligée, la mise en lumière des pièces est pourtant essentielle à notre confort. Un éclairage adapté aux ambiances est indispensable à la réussite de vos évènements. Voici quelques conseils.

Avoir plusieurs sources de lumières

Avoir un seul point lumineux au plafond ne permet pas de répondre aux besoins en lumière qui sont différents selon les activités que l'on fait dans la pièce. Par exemple, dans un salon, on peut à la fois recevoir, se détendre ou lire. Il vaut mieux multiplier les sources en mêlant suspensions, appliques, liseuses, lampes d'appoint. Placez des points lumineux dans chaque recoin, n'hésitez pas à mettre de la lumière sur des objets en particulier, les tableaux ou la bibliothèque..

Bien doser l'éclairage

Il existe différents types de luminaires : lumière directe (la lumière irradie dans toute la pièce), indirecte (la lumière est diffusée contre le plafond ou un mur), radiante (la lumière est diffusée de partout) et focale (la lumière est ciblée sur un point précis). Par exemple, les suspensions en métal, apportent un éclairage focal qui ne peut être utilisé qu'en appoint. On les suspendra plutôt au-dessus d'une table, d'un îlot de cuisine ou d'un bar en complément de l'éclairage général.

Choisir la bonne ampoule

Entre les LED, les fluocompactes, les halogènes basse consommation et les nouveaux critères à prendre en compte, comme les lumen, choisir la bonne ampoule est primordial dans la qualité de l'éclairage. Il faut faire aussi attention à l'indice de rendu des couleurs (IRC) qui doit être supérieur à 90 et à la température de couleur. Privilégiez les couleurs froides pour les tâches qui demandent de la concentration et les chaudes pour se détendre.

Favorisez les variateurs

Les variateurs sont une manière simple et efficace d'adapter la lumière d'une pièce aux besoins du moment. Ils permettent de passer d'une lumière tamisée à une lumière plus directe. Techniquement, il est également facile à installer puisqu'il existe des modèles intégrés à l'interrupteur.

Les luminaires sont indispensables pour bien éclairer chaque pièce de la maison. Mais, au-delà de leur esthétiques et originaux si vous voulez créer une ambiance unique au salon, dans une chambre ou encore dans une entrée. Pour ce faire, ils existent diverses lampes insolites et colorées comme une baladeuse multicolore à emmener partout ou encore une lampe à poser design. Optez pour d'autres sources lumineuses qu'on ne verra pas chez tout le monde.

L'ENTREPOT

Vous voulez tout changer ?
On s'occupe de tout !

A partir de **90€**

IMPRESSION & ENCADREMENT SUR MESURE DES PHOTOS

ST BARTH FLYCAM

Choisissez une photo sur notre site dans la rubrique "Portfolio", puis la taille du cadre, son épaisseur, sa couleur de finition... Impression & fabrication locale

www.stbarthflycam.com

L'Entrepôt des Lézards • Anse des Lézards
Du mardi au samedi de 10h à 17h30 non stop
0590 295 227 - edl.sbh@gmail.com

TENDANCES Déco

Vous avez envie de décorer ou redécorer votre intérieur ? Cet article est fait pour vous ! Vous y trouverez toutes les nouvelles tendances 2019.

La frise murale

Longtemps boudée, la frise murale fait son grand retour pour habiller vos murs. Vous pouvez la réaliser de différentes façons : peinture, stickers ou même carrelage. Elle donnera du relief à votre pièce.

La couleur ocre

Authentique et intemporelle, la couleur ocre réchauffe les intérieurs. Mélangez la à des teintes douces et dorées, et à des matériaux naturels. Le résultat est sans conteste élégant.

Le velours

Le velours, lui aussi fait son grand retour ! Avec son petit côté kitsch, Il donnera une impression cocooning à votre intérieur.

Du vert !

Le vert revient en force dans nos intérieurs. Sa palette est infinie et se décline en de multiples nuances allant des teintes franches aux notes bleutées en passant par des tonalités pastels et parfois noires. Grâce à son côté naturel et frais, le vert crée un décor chic et cosy.

Les carreaux

Intemporel, le carreau se place partout dans votre intérieur. De la vaisselle au linge de maison, en passant les petits objets de déco, il apportera un côté graphique et moderne à votre intérieur.

Des tapis

Entre motifs graphiques et couleurs peps, il réchauffe le sol et peut même être accroché au mur.

Détournez des meubles de leur usage initial

Si vous aimez la récup', vous aimerez cette tendance à la mode depuis quelques années. Certains meubles ou matériaux peuvent

être transformés pour en créer un entièrement personnalisé. Pourquoi pas un salon en palettes ?

Délaissez le bois clair pour le noyer

Bien que le bois clair soit toujours très tendance, le noyer revient à la mode cette année. Plus foncée, cette essence boisée apporte de la chaleur à votre décoration.

Une déco tout en rondeur

Adoptez décoration bombée avec des luminaires boules et des sièges ronds.

L'arrivée du style Japandi

C'est un mélange entre le style Japonais et le design nordique. Minimaliste et en même temps chaleureux, la noblesse des matériaux et la finesse des lignes donnent une élégance folle aux intérieurs.

Des meubles massifs

En contradiction avec le style épuré et la discrétion, les meubles massifs sont de retour. Les chaises et les tables s'imposent comme pour renouer avec leur fonction première. Confortable et accueillant, ce style vous séduira.

Le style scandicraft

Dans le style scandinave, le scandicraft renoue avec les fondements du style nordique. La nature est plus présente que jamais, les couleurs se réchauffent, les tables d'appoint sont en bois bruts et les plaids ultra douillets.

C.H

METTRE LES PETITS plats dans les grands

Lors des fêtes, on pense en premier lieu au menu. Mais une jolie table bien décorée fait toujours son petit effet, alors n'oubliez pas d'y consacrer un peu de temps. Vaisselle, couverts, argenterie, lumières, bougies, accessoires... Voici quelques conseils et astuces pour faire une jolie table et ne rien oublier.

Les couverts

Vous dégusterez certainement plusieurs plats puisque l'on est dans la période de fêtes. Vous aurez donc besoin de plusieurs couverts : deux fourchettes et deux couteaux. Placez les petits couverts pour l'entrée à l'extérieur et les grands couverts près de l'assiette pour l'entrée. Pour un style bohème, entourez les couverts avec un ruban serti d'une breloque ou encore d'une boule de Noël.

Les verres

Vous ouvrirez aussi certainement du champagne ! Sortez donc trois sortes de verres : la flûte ou la coupe à champagne, le verre à vin et enfin le verre à eau.

Les assiettes

Pensez à placer une assiette plate et une assiette creuse pour chacun des convives. Mettez la vaisselle que vous aimez et n'hésitez pas à mixer les tailles et les couleurs. Et pourquoi pas de petites attentions à vos invités sur la table ? Par exemple, déposez dans chacune des assiettes des petits chocolats de Noël.

Comment dresser votre table ?

Etalez tout d'abord la nappe sur la table en prenant soin de bien la centrer. Disposez ensuite les assiettes, les couverts (fourchette à gauche, couteau à droite) et les verres. Placez les flûtes au centre de la table au milieu du verre à vin et du verre à eau.

Chemin de table

Le chemin de table peut se révéler encombrant si il n'est pas bien pensé. Pour gagner de la place, incrustez-y quelques pots de condiments. Les convives n'auront qu'à tendre le bras pour aromatiser leur plat. Vous pouvez y ajouter une guirlande lumineuse. Elle donnera de l'éclat et de l'élégance à votre belle table.

Des marque-places personnalisés

La question du placement de table arrive toujours sur le tapis ! Anticipez cela en préparant de jolis marque-places «maison», par exemple avec un bout bois et un morceau de ficelle.

Une ambiance chaleureuse

Donnez une ambiance chaleureuse et festive grâce à des chandeliers ou des bougeoirs. Vous pouvez aussi suspendre quelques photophores en jouant avec les hauteurs.

Apporter de la magie à sa table de Noël

Pour un style enchanté, saupoudrez votre table de Noël de paillettes dorées, et le tour est joué !

C.H

Feel ' in
HOME

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

NOËL à Saint-Barth

RENCONTRE AVEC LE COMITÉ DU TOURISME

Pouvez-vous nous présenter le marché de Noël ?

Le Village de Noël a débuté en 2009 avec la visite du Père Noël sur les quais sur quelques jours et un concours de vitrines organisé en collaboration avec la CEM.

D'une année sur l'autre, l'événement a pris de plus en plus d'ampleur pour devenir un véritable Village de Noël avec de nombreux exposants, des animations musicales tous les soirs, restauration, buvette et dégustation d'huîtres.

Y'a t-il une spécificité pour la tradition de Noël à Saint-Barth ?

Vous ne pouvez pas fêter Noël à Saint-Barthélemy sans avoir savouré le fameux Jambon de Noël et goûté le Miss Blandine, une liqueur faite avec des fruits de cactus.
Les jours avant Noël sont ponctués de Chanté Nwel dans les différents quartiers de l'île, des chants entrainants et rythmés.

Que prévoyez-vous pour l'édition 2018 ?

Pour cette neuvième édition, le Village de Noël se déroulera sur 3 week-end : du 7 au 9 décembre, du 14 au 16 décembre et du 21 au 23 décembre avec des rendez-vous importants pour les enfants :

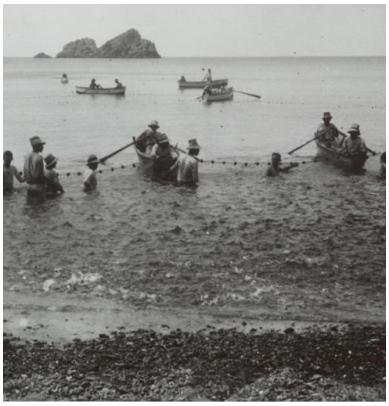
Le Dimanche 9 décembre à partir de 16 h : la Parade de Noël avec le Père Noël, le Cerf et cette année, les Magiciens !

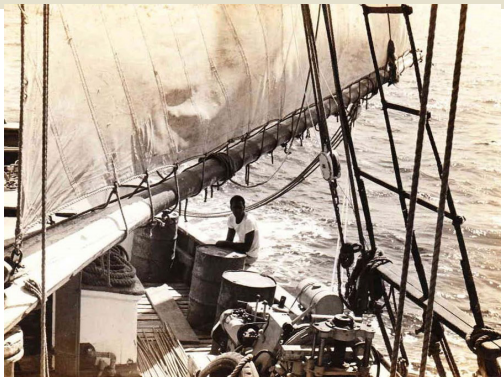
Et le Samedi 15 décembre à partir de 16 h : la rencontre tant attendue avec le Père Noël.

Chaque enfant recevra une invitation par l'école pour ne pas oublier ces moments si importants pour eux.

Ils pourront également poster de jolis courriers à l'attention du Père Noël dans les boîtes aux lettres prévues à cet effet auprès du Comité du Tourisme et sur les quais : ces lettres seront lues pendant le Village de Noël, et les plus émouvantes seront récompensées.

An tan lontan...





© Domaine Félicité (Arlette Magras) ; Donation à la collectivité de Saint-Barthélemy

MON BEAU sapin !

On arrive à Noël et si ce n'est pas fait, il est grand temps de penser à votre décoration pour les fêtes ! comment son sapin ? Quelles couleurs choisir ? Voici un aperçu des tendances et style déco.

Quel sapin choisir ?

Plusieurs choix s'offrent à vous. D'abord le sapin naturel qui dégage une bonne odeur boisée, caractéristiques de Noël !

Le sapin artificiel, quant à lui, a un coté très pratique, une fois les fêtes passées, retour carton direction placard !

Faites votre propre sapin

Fabriquez un sapin tropical en tressant des feuilles de cocotier en étoiles ou en guirlandes, et en les reliant grâce à des branches de bois. Local et surtout très joli, il est parfait pour un Noël sous les cocotiers.

Pour une belle imitation de sapin, vous pouvez aussi découper une planche de contreplaqué et la peindre ! Si vous êtes doué en dessin, vous pouvez y ajouter des boules. Ajoutez des guirlandes lumineuses et le tour est joué !

Autre idée sympa, prenez des branches de bois flottés, assemblez-les en forme conique, et ajoutez votre déco.

Vous pouvez aussi dessiner un sapin de Noël sur le mur avec du scotch ! Pour ce qui est des guirlandes, plantez des petites pointes dans le mur pour les tenir ! Très facile à et à dé, et surtout très ingénieux si vous manquez de place.

Quel style ?

Maintenant que vous avez choisi votre sapin, il faut choisir l'ambiance et le style que voulez lui donner.

Un Noël forestier. Dans un style plutôt nature, travaillez sur les tons blancs avec le côté bois. Accessoirisez votre beau sapin avec des matières vieillies ou encore du papier kraft. Le résultat est magnifique !

Un Noël givré. Pour un retour au grand froid, choisissez des objets comme des flocons de neige, ou tout autres éléments qui rappelle l'hiver. Au niveau des couleurs, optez pour des teintes froides comme le bleu.

Quelles couleurs ?

Place à la couleur, qui définira l'ensemble de votre déco. Si vous avez envie d'une ambiance hivernale, le blanc l'emportera ! Optez pour des tons argentés et n'oubliez pas les teintes pastelles pour réveiller l'ensemble.

Pour une ambiance naturelle et authentique, privilégiez les tons verts, chocolat, orange et mélangez-les au bois. Vous pouvez accessoiriser l'ensemble de touches or.

Les couleurs de Noël classiques fonctionnent aussi très bien dans des tons rouge, bordeaux et vert.

Et à l'extérieur ?

Il faut que ça brille ! N'hésitez pas à mettre à mettre des guirlandes lumineuses, dorés ou colorées (évitez de trop mélanger les couleurs tout de même !). Mettez des animaux de forêts, des reines, des pères Noël ! C'est Noël, tout est permis !

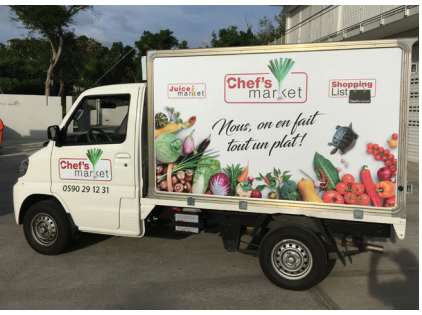
Vous avez maintenant toutes les clés pour un beau sapin et une belle ambiance de Noël, alors place à votre imagination, à vos crayons, à vos pinceaux !

C.H

BEENEST

SIGN & COM | ST BARTH

MARQUAGE VÉHICULE



PANNEAU - VITRINE

SABLÉ VITRINE

ENSEIGNE - BANNIÈRE

0690 29 10 99

- Impression grand format
- Lettrage tout support
- Panneau, vitrine,
- Bâche & structure
- Enseigne, bannière
- Décoration façade
- Signalétique
- Micro-perforé
- Marquage véhicule & Total Covering
- Lettre en relief
- Décor intérieur

MICRO PERFORÉ - DÉCOR INTÉRIEUR

IMPRESSION GRAND FORMAT

LETTRES RELIEF

DÉCO HOTEL

hello@beenest.fr

CRAVATE VS Nœud pap ?

Le noeud papillon a le vent en poupe, c'est indéniable, et la question du choix entre noeud papillon ou cravate revient de plus en plus. Essayons de peser le pour et le contre du noeud papillon et de la cravate, pour savoir quand et comment les porter.

Le nœud papillon

Plus trendy, plus dandy, quelque fois plus informel aussi, le nœud papillon est désormais porté à toutes les occasions et les motifs et matières proposés sont de plus en plus élaborés. Tout dépend du contexte, et avec quoi il est porté.

Le nœud papillon reste néanmoins le must pour une occasion spéciale permettant d'être un peu original, et marquer le coup, car il est le symbole de la différence et de l'élégance. Son originalité naturel est plébiscitée pour les événements spéciaux comme les soirées, les mariages, anniversaires, gala, ... Mais il s'agit de sortir du lot, en choisissant le bon nœud papillon.

Pourquoi pas, faire le choix d'un nœud papillon en bois, qui peut faire toute la différence et amène sur un terrain encore rarement exploité, mais qui le devient de plus en plus. Accessoire naturel, robuste et noble, au caractère naturellement original bien évidemment, avec un jeu des matières fabuleux, et des associations de couleurs uniques. On peut aussi le choisir en velours ou encore en cuir, pour faire la différence.

Au travail, le nœud papillon est beaucoup moins porté dans nos contrées d'Europe de l'Ouest et des États-Unis mis à part quelques aficionados et dandy des temps modernes. Pourtant dans les pays du nord de l'Europe comme la Norvège, La Belgique, Les Pays-Bas ou la Suède, il est un accessoire aussi prisé que la cravate pour aller au bureau.

Le nœud papillon est le roi des occasions spéciales et il s'accorde aussi bien avec un costume noir qu'avec des tenues riches en couleurs. Il est la cerise sur le gâteau du parfait costume et donne toute la prestance à l'ensemble. Il s'accorde parfaitement avec la veste en cuir, qui donne un aspect chic et original.

La cravate

Bien que vous la trouviez sous toutes les formes, arborant des motifs plus colorés les uns que les autres, la cravate reste un classique.

Un basique même pour certains.

La cravate est surement l'accessoire de mode le plus présent dans la garde-robe masculine. Il passe par tout et ne va jamais sans sa chemise et son costume. Il reste une valeur sûre pour les grandes occasions, mais sa qualité d'accessoire sans prise de risque est à double tranchant pour les occasions spéciales. Vous passerez généralement inaperçu et renverrez une personnalité «classique».

Sobre, fine et pas trop longue, la cravate doit être un accessoire qu'on ne remarque que pour son élégance.

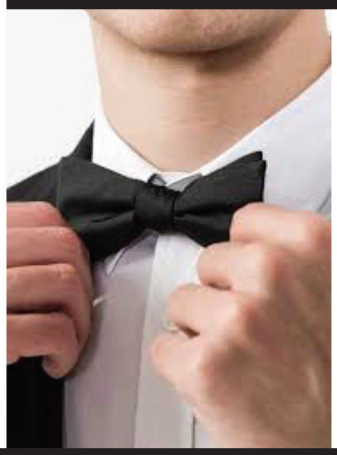
Pour le travail, la cravate est un « Must have » pour certains types de travail ; bien que certains milieux s'en affranchissent. En rajoutant une touche chic avec une pince cravate originale, ou en l'associant avec la bonne chemise ou veste, vous pourrez faire la différence.

C.R

PREPAREZ LES FETES
AVEC NOS
CHEQUES CADEAUX
POUR ELLE ET LUI

BARBE TIGI
POUR UN VISAGE AU TOP
DE LA TENDANCE
ET IDEES CADEAUX...

STYLE



COIFFURE

YBERA
PARIS

SOIN BOTOX

RECONSTRUCTION
CAPILLAIRE

LISSAGE ...

©
TIGI
copyright

NOUVELLE GAMME
DE SHAMPOING ET SOIN

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

GUSTAVIA
L'ATELIER
ART & COIFFURE
ST BARTH

L'HISTOIRE DE DEUX *jeunes pêcheurs*

Nous sommes allés à la rencontre de deux frères passionnés de pêche, qui ont décidé d'en faire leur métier.

Peut-être les avez-vous croisés au lagon de grand cul de sac, là où ils ont grandi, ou encore êtes-vous allé à l'école ensemble, où alors vous connaissez leur famille ?

Il s'agit de Mathis et Nils Ledée !

Issus d'une famille de pêcheurs, les deux garçons ont baigné toute leur jeunesse entre papy Germain et tonton Cri-cri, qui leur ont beaucoup appris sur le métier de la pêche et qu'ils leurs ont surtout transmis leur amour du métier.

Mathis, le plus grand est capitaine 200 et 500. D'une maturité incroyable à seulement 18 ans, il a obtenu son Bac Pro conduite et gestion des entreprises maritimes à La Rochelle. Nils, le petit frère de 17 ans a obtenu son CAP matelot après deux ans d'études, dans la même ville. Associés depuis le mois de septembre, ils sont appréciés par les anciens du milieu de la pêche.

Pour les aider à s'installer, leur parents, Sandrine et Laurent, très fiers et très impliqués dans le projet de leurs enfants, les ont aidés financièrement dans l'achat de leur bateau, « Carmela ». Le papa prête aussi main forte à ses deux garçons dans les travaux de rénovation.
« Nous sommes conscients que c'est une chance d'avoir notre propre entreprise à 17 et 18 ans, et en sommes très reconnaissants » soulignent les deux frangins. Evidemment papy et tonton sont toujours là pour donner des coups de mains et des conseils à nos deux jeunes pêcheurs !

Dans le projet de leur association, Mathis et Nils avaient anticipé tout le travail pour être prêts une fois le bateau rénové. En effet, de retour à Saint-Barth à chaque vacance scolaire, les deux frères prenaient le temps nécessaire à la création de leurs casiers : près de 200 casiers à poissons, et 100 casiers à langoustes.

A l'époque, leur grand-père les fabriquait en tissant les feuilles de coco « la feuille zammar » et du bois. Aujourd'hui, nous apprend Mathis « on les fabrique toujours manuellement mais avec du grillage pour nasse à pêche ».

Leur spécialité, ce sont les langoustes et les poissons de fond (bourses, « grand-gueule », fins, sardes...). Pour cela, les deux frangins prennent le large à 3h30 du matin, Eh oui, il faut se lever tôt quand on est pêcheur ! Retour aux alentours de 12h30 avec leur pêche du jour. « La vente se fait au lagon à l'arrivée du bateau ou sur commande en livraison à domicile » nous expliquent Mathis et Nils.

Les anciens, et encore certains pêcheurs aujourd'hui travaillent sans GPS, mais aux remarques : ils prennent des points de repérage sur terre pour localiser leurs casiers. « On a appris à le faire mais on utilise plutôt le GPS, plus rapide et plus fiable » nous expliquent-ils.

On espère que vous avez eu autant de plaisir à découvrir ces deux jeunes frères que nous à les rencontrer ! Si vous avez envie de poisson frais et de langoustes, vous les trouverez sur la plage de grand cul de sac.

Propos recueillis par C.H

Photos : Caroline Haslé : Lagon de Grand Cul de Sac / Mathis et Nils, jeunes pêcheurs Carmela au mouillage / Casier nouvelle génération © Mathis & Nils : Retour de pêche

MAQUILLAGE de fêtes

PAR IDALMI

Comment être certaine de réussir votre make-up pour une fête sans en faire trop, ni pas assez ? Voici nos astuces pour un maquillage de fêtes réussi. Vous n'avez plus qu'à vous amuser !

1. Bien préparer sa peau

Se maquiller pour une fête, c'est bien beau, mais le faire sur une base parfaite, c'est la clé du succès. Pour s'offrir un visage radieux et booster l'éclat, appliquez un masque express.

2/3. Optez pour un teint naturel

Pour avoir un effet couvrant mais léger, choisissez une crème fond de teint correspond à votre carnation, après avoir camouflé cernes et petites imperfections à l'aide d'un correcteur. Pour fixer et matifier le tout, passez nuage de poudre libre matte et neutre sur l'ensemble du visage.

4. Réussir votre trait de eye liner pour se dessiner un regard à tomber avec un eye liner waterproof qui vous permet de danser et transpirer, pleurer (de rire) sans craindre que tout coule.

5. Choisissez les faux cils adaptés pour donner du volume, allonger et donner un air de fête, selon la taille de votre œil, et le style que vous voulez donner à votre regard.

Pour un effet glamour, optez pour une frange de cils longue, dense et biseauté.

Si vous êtes débutante, préférez des cils souples et naturels et une colle adaptée et sachez que les franges très denses sont plus lourdes et plus rigides et donc plus difficiles à appliquer.

À vous un regard sublimé et mettant en valeur la forme de vos yeux !

Appliquez un mascara noir profond, waterproof pour un regard fatal, et vous n'avez plus qu'à battre des cils pour hypnotiser l'assemblée...

6. Dessinez une jolie bouche rouge : le point d'orgue de votre maquillage, partie de votre visage qui fait l'objet de toutes les attentions. Vermillon ou bordeaux, votre bouche sera rouge pour les fêtes. D'abord appliquez une base matifiante sur vos lèvres, puis avec un crayon lèvres dessinez le contour des lèvres, et enfin apposez un gloss waterproof avec une finition mate qui permet d'embrasser, de boire tout en gardant son maquillage.

Idée cadeau

Les faux cils, Eye liner, la base matifiante pour les lèvres, et le gloss

OFFRE SPÉCIALE

pour les lecteurs de Coccoloba :

59€ ~~69€~~

IDALMI
ST BARTH
NAIL POLISH & COSMETICS
CONTACT@IDALMISTBARTH.COM / +590 590 52 80 38 / CEL +590 690 31 63 69
WWW.IDALMI.COM

YOGA Mania

PAR DIANA BOUREL, PROFESSEUR DE YOGA

Tradition millénaire originaire de l'Inde qui s'adresse à la transformation physique, mentale et spirituelle de l'être humain, le yoga a indiscutablement pris de l'essor. Depuis un siècle, il est passé de l'obscurité, et selon certains, quasiment dans l'oubli, jusqu'à devenir de nos jours une pratique à l'épicentre du phénomène Bien-Etre.

Avec sa popularité et sa notoriété, les écoles de yoga se sont multipliées ainsi que le nombre de professeurs diplômés et les élèves qui les suivent, proposant une diversité délirante de styles et de méthodes ainsi que le développement de spécialités qui visent des populations bien précises. Yoga pour enfants, yoga pour athlètes, yoga pour femmes enceintes, yoga pour seniors, yoga thérapeutique, pour en citer quelques-uns... Il y a même du yoga pour chiens!

En effet, la pratique du yoga a voyagé loin des ashrams retirés des Himalayas, pour s'intégrer dignement dans les lieux de notre quotidien : dans les écoles, les salles de fitness, dans le monde corporatif, dans la Silicone Valley ainsi que dans les hôpitaux. Le yoga est devenu tellement célèbre qu'il s'est vu attribué son propre "jour", le 21 juin, Jour International du Yoga.

Selon quelques statistiques récentes, il y a plus de deux millards de personnes dans le monde qui pratiquent le yoga et ce chiffre ne fait que grandir. Pourquoi cette croissance exponentielle? Qu'est-ce qui explique ce phénomène? La réponse est relativement simple...

Ça marche.

Inspirez. Expirez.

Prana veut dire la force vitale, ou l'énergie vitale. Il est à l'origine de tout le fonctionnement corporelle et mental. C'est le chef d'orchestre invisible avec sa baguette qui donne la pulsion de vie. Il nous fait respirer. La pratique du yoga se sert de cette relation. Même si le prana, aussi appelé le "qi", contrôle et coordonne toute notre existence physiologique, il n'est pas pour autant évident d'agir directement sur un organe que l'on ne peut pas voir ou d'obliger son système digestif de bien se porter. Il faut une porte d'entrée.

La respiration est donc le seuil, la connexion idéale entre le monde physique et le monde subtil. La respiration est l'une des activités les plus importantes, les plus essentielles au bon fonctionnement du corps physique. Et même si elle est automatique, nous pouvons de manière consciente intervenir et rencontrer cette force vitale, et par la même occasion, affecter de manière réelle et efficace cet esprit si turbulent.

Le **Hatha Yoga Pradikipa**, un des livres fondateurs de cette discipline, qui date du XVème siècle, parle de

© Art of Self Care

ce lien. *"Quand la respiration est irrégulière l'esprit est instable, mais quand la respiration est composée, alors l'esprit sera controlé et il devient calme et focalisé."*

Le sage indien Patanjali décrivait dans les Yoga Sutras, ou petits versets (195 en tout), les huit piliers constitutifs du yoga qui sont divisés en 4 phases plutôt physiques, et 4 autres phases plutôt subtils et ésotériques. Ce texte de référence définit la pratique et sert d'outil de navigation face aux obstacles que l'on trouve sur son chemin. Il propose également des solutions pour progressivement nettoyer le corps, ainsi que de développer l'attention, la concentration et la contemplation vers une lucidité libre de dualité.

Le praticien se sert de cette fondation portée sur l'éthique du yoga, avec le temps et la pratique, il développe rigueur et autodiscipline.

La pratique physique des asanas, ou postures, est la branche la plus répandue au sein du monde occidental. Les asanas travaillent sur la purification du corps par l'élimination des toxines, en agissant directement sur les organes et les systèmes corporels. Les diverses catégories de postures (flexion, extension, torsion, debout, assises, inversées) s'adressent au corps dans sa globalité pour améliorer souplesse, stabilité, oxygénation, et mouvement en pleine conscience. Les postures affinent une perception proprioceptive qui permet de mieux ressentir et soigner son corps.

Le corps s'harmonise au rythme d'une respiration plus consciente et plus libre. Cette stabilité intérieure donne à l'esprit, par nature volatile et agitée, une demeure paisible. C'est le fruit d'un processus qui mène vers l'auto-réalisation, l'ultime achèvement.

Si la plupart des pratiquants commencent le yoga pour s'assouplir, perdre du poids, traiter des maux de dos ou avoir une activité "sportive", avec le temps et l'assiduité ils découvrent les bijoux cachés du yoga. L'union du corps, de l'âme et de l'esprit peut enfin se réaliser.

MASSAGES : *Lequel choisir ?*

Vous avez envie d'une séance de massage, mais ne savez pas lequel choisir ? Quelques explications pour vous aider à vous décider

Massage suédois

Pour évacuer stress et courbatures, c'est le massage le plus populaire en Amérique du Nord. C'est un massage thérapeutique doux, mais profond et tonifiant. Il aide à relaxer et à détendre les muscles endoloris, le tout sans douleur.

Massage californien

Le massage californien vous détendra de façon durable. Il est tout en douceur et en fluidité.

Il est excellent pour combattre le stress et il allie les techniques de l'effleurage, du pétrissage, de la friction, de la vibration et du tapotement.

Shiatsu pour évacuer le stress

Le shiatsu est un massage thérapeutique qui utilise la technique de la pression.

Avec les doigts ou d'autres parties du corps, comme les coudes ou les poings, il s'agit d'appuyer sur des points de tension. Il peut agir sur certains organes et défaire des nœuds musculaires.

Réflexologie

La réflexologie agit aussi par points de pression. Cependant, il s'agit de points stratégiques appelés zones réflexes. Chaque zone serait reliée à un organe du corps, et on s'en sert donc pour tenter de soulager certains maux, comme les migraines et les problèmes respiratoires...

Massage thaïlandais

Avec le massage thaïlandais, vous serez un peu plus actif. Inspirée entre autre du yoga, cette technique apporte plusieurs bienfaits : diminue le stress, tonifie les muscles, augmente la souplesse, libère des tensions, et bien plus encore. Il y aura de la pression et des étirements...

Pierres chaudes

Le massage aux pierres chaudes est très doux et apaisant. Vous serez massé avec des pierres de basalte chaudes enduites d'huiles essentielles sur des points stratégiques de votre corps, pour un effet très relaxant.

Massage sportif

Contrairement à ce que son nom indique, il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour recevoir ce type de massage. Il vise toutefois à prévenir ou soigner des blessures. Il n'est pas fait pour la relaxation, mais peut apporter une sensation de détente.

Massage ayurvédique

S'appuyant sur nos sept chakras, le massage ayurvédique permet de nous faire retrouver notre harmonie. Il applique des huiles essentielles régénérantes et détoxifiantes. Avec lui, la bonne humeur et la santé reviennent rapidement. Il permet de soulager le stress et la nervosité ; les tensions s'évacuent plus facilement et une énergie positive se diffuse dans tout le corps.

Massage balinais

Ce massage se fonde sur les trois éléments que sont l'air, l'eau et le feu. Ces trois éléments sont associés à trois points vitaux : le système nerveux, le système digestif et le système hormonal. Le massage balinais est donc concentré sur ces trois points vitaux. Il s'agit d'un massage complet, qui agit en profondeur et qui apporte de nombreux bienfaits à l'organisme. Il allie harmonieusement relaxation et tonicité. Les principales vertus du massage balinais sont la relaxation du corps et de l'esprit.

C.R

Pour des sourcils toujours parfaits

OPTEZ POUR LE MICROBLADING

✔ Epilation et rehaussement de cils
✔ Corriger / reconstruire les sourcils
✔ Semi-permanent (entre 1 et 3 ans)

Esthéticienne **+ de 10 ans** d'expérience

Le Ti Salon Beauty

Ouvert du mardi au samedi
Tiffany **06 90 22 37 89 -** esthetif.sbh@gmail.com
Rue Victor Shoelcher - La Pointe, Gustavia
Le ti Salon Beauty letisalonbeauty_tiffanysbh

AUTOUR DU *parfum*

Histoire de parfum

Aujourd'hui, chacun d'entre nous ou presque met quotidiennement du parfum. Globalement, nous savons que celui-ci est issu de matières premières souvent nobles, naturelles ou synthétiques et que le métier de nez est un véritable art combinant créativité et chimie. Toutefois, nous ne connaissons finalement que peu de choses sur les techniques de fabrication concrètes du parfum. Sachez donc déjà que les parfumeurs disposent en moyenne de 4500 matières premières et que les possibilités olfactives qui leur sont offertes sont quasiment illimitées. Alors, découvrez dès à présent tous les secrets de fabrication de nos plus belles fragrances...

Les notes olfactives

Il faut savoir que les créateurs jouent une partition à trois notes olfactives : la note de tête, la note de cœur et la note de fond. C'est donc à la façon d'un musicien que le parfumeur fait ses gammes. Il assemble ses notes une à une tel un artiste en pleine création.

Il jongle entre la note la plus volatile que l'on sent en premier mais qui ne dure qu'un temps. C'est **la note de tête**. Mais pour que le plaisir dure plus longtemps, le nez rajoute un soupçon de **note de cœur** qui, elle, peut durer jusqu'à quatre heures après aspersion de la fragrance.

Ce sont toutes les essences florales qui se révèlent en général dans ce type de notes. Enfin, il y a la base. Le socle. Cette odeur qui constitue la marque de fabrique du parfum et qui s'imprègne dans la peau de celui qui le porte.

Il s'agit de la **note de fond** qui vous suit partout pendant plus de 24 heures et qui finit par se fondre dans votre épiderme. La plupart du temps, les notes de fond nécessitent l'utilisation de senteurs plus fortes à l'image du musc ou du santal.

Petit cours de chimie

Pour concevoir un parfum, il faut des matières premières naturelles. Les fleurs sont les composants les plus souvent utilisés. Mais les fruits et les essences boisées sont également très demandés. Une fois les matières premières récoltées, il faut procéder à l'extraction du parfum.

La distillation, pour commencer, est basée sur le principe de la création de vapeur d'eau odorante obtenue et récupérée à partir d'éléments végétaux.

L'extraction consiste à laisser infuser des matières végétales dans de l'eau et du solvant portés à 60°, solvants qui s'évaporent petit à petit jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une sorte de cire que l'on appelle la « concrète ».

Cette dernière est ensuite mélangée à une dose d'alcool que l'on chauffe de façon à éliminer la partie huileuse. Une fois purifiée des composants végétaux et

des cires qu'elle contient, la concrète devient ce que l'on appelle l'absolue.

Puis vient **l'expression**, qui se réfère essentiellement aux écorces de fruits. L'écorce est tout d'abord séparée du fruit. Elle est ensuite percée de petits trous de façon mécanique jusqu'à ce que l'on en obtienne le zeste. L'extrait de fruits obtenus est ensuite décanté et filtré sur du papier mouillé. Ainsi, le parfumeur sépare les parties aqueuses des huiles essentielles. Ce procédé permet d'obtenir une odeur très fraîche et vivifiante.

Il arrive aussi que certains parfums ne soient pas réalisés à partir de matières naturelles mais à partir de molécules synthétiques créées en laboratoire.

Les différents types de parfums

Parfum à base d'alcool, parfum huileux, concrète de parfum... Différents types de parfums sont actuellement vendus dans le commerce. Si le parfum alcoolique est le plus apprécié des consommatrices, la concrète de parfum fait un retour chez les grands parfumeurs. Ce parfum solide, facile à transporter et très doux, redevient à la mode.

Eau de parfum, eau de toilette ou eau de Cologne ?

C'est le taux de concentration des essences qui composent ces fragrances qui les différencie. Le parfum dispose de la plus grande concentration avec un pourcentage dépassant les 15 %. L'eau de toilette avec une concentration de 10 % environ et l'eau de Cologne qui, elle, est concentrée à hauteur de 6 %. Bref, comme vous l'aurez compris, il y a forcément quelque part le parfum qui vous correspond.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur la fabrication du parfum, vous pourrez faire un choix éclairé !

C.R

Connaissez-vous le livre « Le Parfum » de Patrick Süskind ?

Le Parfum, l'Histoire d'un meurtrier, est un roman policier, paru en 1985, et écrit par Patrick Süskind, un écrivain allemand. Ce roman évoque l'étonnant destin de Jean-Baptiste Grenouille, au un sens olfactif incroyable, dans une France du XVIII^{ème} siècle.

Vous l'aurez compris, l'un des centres d'intérêt du livre porte sur les odeurs et les parfums. Dès sa publication, le livre connut un très grand succès, aujourd'hui il est traduit en 48 langues et vendu à 20 millions d'exemplaires.

Il fut même en 2006, adapté au cinéma par Tom Tykwer.

LE SPORT *en salle*

RENCONTRE AVEC NICOLAS EUZENNE, DAVID GUERCHE, SÉBASTIEN PASSE

Le besoin de bien-être prend une place de plus en plus importante dans nos vies, et le sport en fait partie. Nous avons rencontré l'équipe de la salle Form fitness, qui nous explique tout sur le sport en salle.

Quels sont les bienfaits du sport en salle ?

De plus en plus d'adhérents nous sollicitent pour atteindre plus rapidement leurs objectifs. Souvent sédentaire ou parfois avec une expérience dans un autre sport, il est important de leur expliquer qu'ils ne se transformeront pas en seulement deux mois. C'est une activité qui demande de la rigueur, de la patience et une certaine organisation.

Il est très important de comprendre qu'en s'orientant dans une activité physique, toutes les sollicitations et types d'entrainements sont les bienvenus pour être le plus complet possible en termes de qualités physiques (souplesse, endurance, force, agilité et coordination). Et c'est là le point clé et la force des centres de remise en forme : la pluridisciplinarité. Le « plateau cardio », le « plateau renfo » et les cours collectifs et/ou privés offrent ainsi un large choix de possibilités, créant donc un champ d'ouverture quant aux aspirations de chacun.

L'idéal serait donc de pratiquer de la musculation pour augmenter votre masse musculaire avec des charges légères, moyennes et lourdes afin de solliciter un maximum de fibres musculaires (qualité physique de force). Du cardio-training pour l'activation de la pompe cardiaque, l'amélioration de la circulation sanguine et de la capacité respiratoire, la diminution du mauvais cholestérol et du stress (qualité physique d'endurance). Sans oublier la diversité des cours collectifs pour le reste des qualités physiques. A noter ici qu'en pratiquant les cours collectifs, vous y trouvez la motivation de ce qu'on appelle « l'effet de groupe ». Cet effet est surpuissant qu'il ne faut surtout pas négliger.

Selon vous, quelles sont les postures à adapter pour ne pas se faire mal ?

La posture à adopter est très simple, c'est celle de la vie de tous les jours.

Avoir le dos droit, garder la cage thoracique ouverte, le regard loin devant et non vers le sol ou son téléphone par exemple. L'objectif est de respecter vos courbures naturelles tout en effectuant vos mouvements habituels : pousser, tirer, ramasser, se baisser etc...

Une bonne posture et un renforcement régulier de vos muscles posturaux (ex: sangle abdominal) vous assurera un meilleur confort journalier.

Quelles recommandations donneriez-vous aux personnes désirant commencer le sport en salle ?

Tout d'abord, choisissez une salle proche de chez vous (10min maxi de votre domicile ou lieu de travail). L'idéal serait que la salle se situe entre votre domicile et votre lieu de travail.

Fixez-vous des objectifs S.M.A.R.T :

Spécifiques : demandez-vous pourquoi vous voulez faire du sport.

Mesurables : soyez rigoureux en notant vos évolutions et votre progression (pesée, mesure IMC, ...).

Ambitieux : vos objectifs doivent être à la hauteur de l'engagement que vous allez investir pour les réaliser.

Réalistes : établissez des objectifs en adéquation avec vos attentes et votre planning.

Temporel : combien de temps vous donnez vous pour réaliser ces objectifs ? La constance est la clef.

Trouvez un ou une partenaire d'entraînement. Le sport c'est bien, le sport à 2 c'est mieux. Comme il a été dit sur l'effet de groupe, il a été démontré qu'il avait un effet galvanisant et décomplexant pour les novices. C'est le meilleur moyen pour faire partie de la communauté de la salle et pourquoi pas créer des liens avec d'autres membres de la salle.

Un bon suivi alimentaire sera primordial pour une personne qui débute une activité physique régulière.

Et pour finir prenez plaisir à faire des activités physiques variées. La routine est le pire ennemi du sportif. Soyez épanoui dans votre pratique.

« Toute personne épanouie est productive mais tout personne productive n'est pas forcément épanouie » Idriss Aberkhane.

FORM FITNESS
ST BARTH

L'espace dédié pour atteindre vos objectifs !

✓ **Entraînement Cardio** ✓ **Poids Libre**
Cardio Training - Free Weights

✓ **Appareils Musculation** ✓ **Cours Collectifs**
Weight Machines - Group Class

✓ **Coachs privés sur demande**
Personal Trainers on request

✓ **Abonnements ou Accès à la journée**
Subscription or Daily/Weekly Access

HORAIRES

Lundi au vendredi : 7h30 - 20h
Samedi : 7h30 - 14h
Dimanche : 9h - 12h

Fermé les dimanches du 1er mai au 15 novembre

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

NOËL aux antilles !

Les traditions de l'Avent

Les traditions de Noël aux Antilles commencent dès le début du mois de décembre.

Les troncs des palmiers s'habillent d'illuminations et plusieurs coutumes rythment la période de l'Avent, en particulier les concerts de chanté Nwel, les chants traditionnels des Noëls antillais.

Il s'agit de cantiques qui s'écartent parfois de la stricte tradition religieuse et célèbrent en chanson l'approche de Noël, le tout sur des rythmes de biguine, de gwo ka, de bélé, et autres...

Le Chanté Nwel une histoire qui remonte...

Le Chanté Nwel prend son origine dans cet impératif du temps de l'esclavage aux Antilles françaises (XVII e) où le Code Noir faisait obligation aux « maîtres » que leurs esclaves soient baptisés et instruits dans la religion catholique, une imposition religieuse sur des allochtones, contraints de renier leurs croyances ancestrales pour adopter le culte et le dieu de leurs bourreaux, s'est mué au cours du temps, pour devenir une tradition acceptée et revendiquée par les descendants de ces personnes jadis esclavs.

Ces chanté Nwel, jouissent aux Antilles françaises d'un fort succès populaire, attirant toujours plus de monde lors des rassemblements tant sous les chapiteaux, dans les marchés que dans les discothèques , quoique évoluant dans sa forme, quittant la sphère familiale pour investir tous les pans de la société antillaise, celle des entreprises, des administrations, des écoles qui organisent leur Chanté Nwel de fin d'année.

La diaspora antillaise s'attache elle aussi à faire vivre le chanté Nwel en dehors de ses frontières naturelles, invitant les populations occidentales à se joindre à leur fête. Le Chanté Nwel se diffuse en dehors de son berceau initial et s'installe sur d'autres continents, notamment en France, plus encore en région parisienne où une communauté de 600 000 antillais ou d'origine antillaise prend assise.

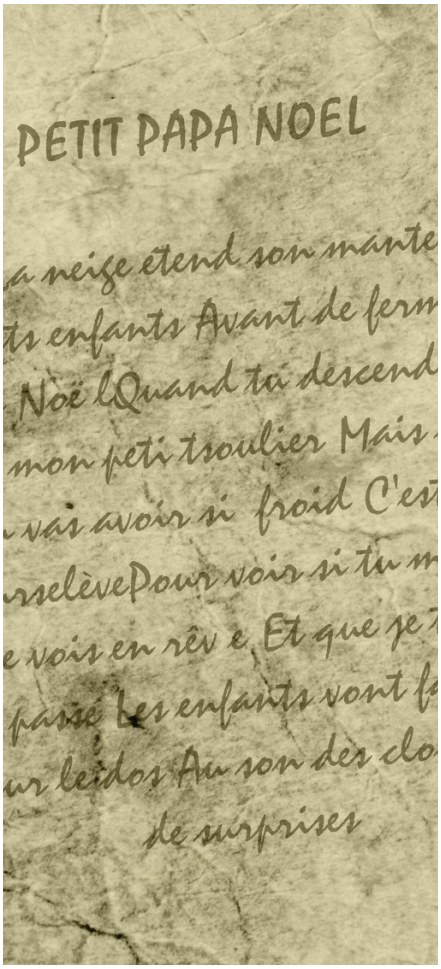
Ces chants de Noël sont entonnés autour de la crèche kakado (du nom d'une petite écrevisse noirâtre des rivières, que l'on avait autrefois coutume de manger à Noël), tout en partageant des mets et des boissons propres à la saison de Noel.

Le cocktail de Noël ou Schrub

Les plats et boissons traditionnels occupent aussi une place importante parmi les traditions de Noël aux Antilles.

Au retour de la Messe de Minuit, la coutume veut que l'on boive le «Schrub» ou «Schrubb», un cocktail à base de rhum qui remplace pour les fêtes le classique ti-punch ...

A Saint-Barth, ce cocktail est composé de rhum blanc, de citron, de sirop de sucre et parfumé aux



épices : cannelle, muscade, girofle et thé du charpentier.

En Guadeloupe, ce sont des écorces d'agrumes qui sont macérées dans le rhum blanc. Cette boisson de Noël se prépare dès le mois d'octobre car elle doit macérer longuement au soleil pour être prête à la fin de l'année.

Un repas tout cochon et douceurs

Après avoir savouré le schrub en guise d'apéritif, on apporte sur la table une soupe aux pois d'angole agrémentée de quelques morceaux de viande salée.

Les plats de résistance sont tous à base de cochon, transformé pour l'occasion en boudin, pâté et ragoût. Le jambon figure aussi au menu.

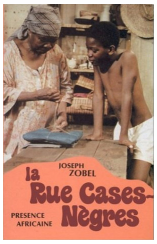
Les enfants et les becs sucrés ne sont pas oubliés : à Saint-Barth, on prépare traditionnellement des «tchek», galettes à base de noix de coco râpée et de cassonade, parfumées à la cannelle. Le clou de la fête est sans conteste le «pône»,

un pain composé de patates douces, de giraumon (le potiron local), de sucre, de vanille, de raisins et de cannelle... le tout nappé de beurre fondu et doré au four

C.R

LES INDISPENSABLES *écrivains antillais*

QUELQUES OUVRAGES À AVOIR DANS SA BIBLIOTHÈQUE



La Rue Cases-Nègres

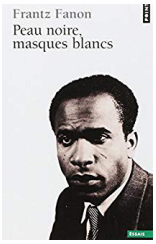
Joseph Zobel (1950)

Grand classique de la littérature antillaise, « La Rue Cases-Nègres » est un roman inspiré du vécu de l'auteur dont l'action se déroule en Martinique dans les années 1930. C'est l'histoire du jeune José, élevé par sa grand-mère M'man Tine, prête à tout pour lui offrir une chance de réussir. Cette œuvre sera adaptée sur grand écran par la réalisatrice martiniquaise Euzhan Palcy. Elle a été récompensée par 17 prix internationaux dont le César de la meilleure première œuvre en 1984.

Moi, Tituba sorcière...

Maryse Condé (1986)

« Haïti Chérie », « Le Cœur à rire et à pleurer », « Ségou »... La bibliographie de Maryse Condé est très riche. « Moi, Tituba sorcière » est l'une de ses œuvres les plus célèbres et récompensées. Ce roman fantastique raconte l'histoire (bien réelle) de la guérisseuse Tituba. Sous la plume de l'écrivaine guadeloupéenne, sont décortiqués des faits historiques et des thèmes comme l'esclavage, les procès de sorcellerie de Salem, les travers de l'être humain.



Peaux noires, masques blancs

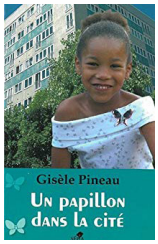
Frantz Fanon (1952)

Fortement marqué par le processus de colonisation, Frantz Fanon s'attache au fil de ses écrits à rendre compte de ses conséquences sur les peuples colonisés et colonisateurs. Dans cet essai, l'auteur – psychiatre de formation – instruit le lecteur sur la problématique raciale. Le Martiniquais livre une analyse sur le rapport Noir-Blanc, un point de vue psychologique de ce que le colonialisme a laissé en héritage à l'humanité.

Pluie et vent sur Télumée Miracle

Simone Schwartz-Bart (1972)

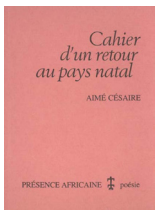
Sélection du Prix Goncourt, ce roman raconte l'histoire d'une jeune femme guadeloupéenne, Télumée. Simone Schwarz-Bart nous conte le périple de cette amoureuse de la vie et de son île, qui se bat pour construire son bonheur. Cette œuvre recèle aussi un hommage à la femme noire, notamment à travers la figure de la grand-mère de l'héroïne, Toussine, dite la Reine Sans Nom.



Un papillon dans la cité

Gisèle Pineau (1992)

Quitter son île natale, la Guadeloupe, pour une cité dans la banlieue parisienne... C'est le sujet du premier roman plein de tendresse et de réalisme de Gisèle Pineau. Il raconte l'histoire de Félicie dit Féfé (âgée de 10 ans) qui doit laisser sa grand-mère maternelle, Man Ya, pour retrouver sa mère qui l'a abandonnée peu après sa naissance.



Cahier d'un retour au pays natal

Aimé Césaire (1947)

Cette œuvre poétique est l'un des textes majeurs du mouvement littéraire de la négritude, dont Aimé Césaire est l'un des fondateurs. Un florilège de vers libres, de métaphores et d'expressions singulières pour parler de son île natale, la Martinique. Son île et son peuple empreint de désarroi et en quête d'espoir. Un long poème de révolte plein de richesse, un portrait critique pour dénoncer la colonisation, le racisme. Une dénonciation qu'il poursuivra dans son « Discours sur le colonialisme ».

les Minis
COLLECTION

Fabienne Miot

Gustavia - T. +590 590 27 73 13 - boutique@fabiennemiot.com
www.FabienneMiot.com fabiennemiotcreation

Domaine Félicité

UN HOMMAGE À LA TRADITION SAINT-BARTH

Arlette et Alain Magras, frère et sœur d'une longue lignée, nous ont livré avec beaucoup de simplicité, d'authenticité et de passion, l'histoire de cet exceptionnel domaine qui retrace l'histoire de la famille Magras, celle de l'île et celle de la botanique de Saint-Barthélemy.

Plutôt que de céder à la tentation de réaliser un projet immobilier lucratif, très vite écarté, Arlette et Alain, avec un engagement immense, une détermination sans faille sur près de trois années ont fait le choix de se lancer dans la réhabilitation de la maison de leurs parents, soucieux de rendre hommage à leurs ascendants et parents décédés.

Il est vrai que le lieu est chargé d'histoire. Le Domaine Félicité est une parcelle de l'habitation Félicité qui s'étendait sur plus de 280 000 m^2.

Pendant un siècle le domaine aura été tour à tour la propriété vers 1820 du Gouverneur suédois Norderling qui y résidera dans une maison imposante dont les ruines et la citerne existent toujours. Trois autres gouverneurs et deux maires lui succédèrent. Le grand père Joseph Alexis Magras l'acheta en 1918 pour y faire de l'élevage et diverses cultures. Le père d'Arlette et d'Alain, Georges, y habita avec sa femme, Raphaëlla, et ils y élevèrent les 7 frères et sœurs. C'est sur cette même parcelle qu'Arlette et Alain ont créé ce Domaine Félicité.

La grande aventure du chantier commença en 2016, avec la rénovation de la maison principale, et des dépendances, et le déplacement sur le domaine de la maison du grand père construite avant 1895, appelée la case de bas. A chaque case a été attribuée un thème, permettant de retracer l'histoire et de présenter les éléments, les innombrables objets et témoignages du passé laissés par leurs parents et gardés précieusement au fil du temps. A été ainsi conçu un outil de pédagogie et un témoignage de leur histoire familiale pour leurs enfants et petits-enfants, mais aussi pour les habitants de Saint-Barthélemy, et les visiteurs de l'ile.

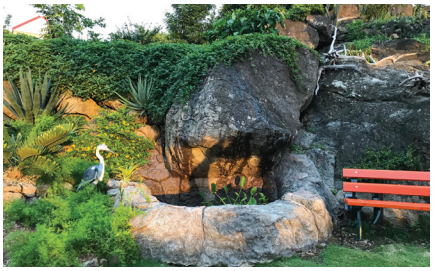
L'impressionnant travail assidu de recherche généalogique effectué par Arlette, permet de retracer l'histoire de la lignée Magras sur 12 générations et l'histoire de Saint-Barth depuis les origines avec l'histoire Suédoise. Sans se décourager devant l'immensité de la tâche, Arlette a recopié les registres à la main, de son écriture fine, régulière et élégante, avant de rentrer sur ordinateur plus de 13 000 personnes. Les racines de différentes familles de Saint-Barth y sont aussi décryptées, avec sur une carte de France métropolitaine, leurs lieux d'origine ainsi qu'une liste des patronymes des familles déjà implantées sur l'île à l'époque suédoise. Cette histoire est illustrée par des photos et d'innombrables cartes postales de l'époque.

Dans la salle « **Gouverneur Norderling** », de nombreux documents sur la période Suédoise, avec des cartes et données.

La « **maison de Mamm'zelle Henriette** » grande tante du côté de la mère, Henriette Malespine (1883-1967), venant de la Guadeloupe, institutrice à Saint-Barthélemy de 1905 à 1947, 1ère enseignante de l'école catholique de Colombier, présente quelques listes de ses élèves, les photos de classes de 1926 à 1931, les comptines, et travaux de classes mais aussi sa chambre de l'époque reconstituée

La « **cuisine de Mary** » présente les éléments de la cuisine traditionnelle comme « le fouilleux » pour la cuisson au charbon, le frigidaire à pétrole, le garde-manger et les ustensiles de l'époque.

La « **salle Strada** », ou « le chemin », du nom du 1er canot de leur enfance, est



Arlette et Alain Magras

Photos © Domaine Félicité

la salle des marins, appelée cabine du capitaine. Elle est consacrée aux multiples embarcations, avec des photos de sloops et goélettes, bateaux de marchandises, de bœufs, sur lesquels notamment les enfants de l'époque voyageaient pour aller en Guadeloupe étudier, comme l'ont fait Alain et ses frères et sœurs. Tout l'univers des marins de Saint-Barthélemy y est retracé.

Dans la salle des « **métiers traditionnels locaux** », Alain nous présente tous les outils de la menuiserie pour la construction des cases de Saint-Barthélemy, avec photos à l'appui, les outils des champs de culture, le travail de paille, la couture, la pêche.

La « **salle Zulma** », du nom de l'ancêtre de la lignée du père : Lédée Adolphine Zulma (1860-1944), 1ère commerçante de la famille, permet de retracer l'histoire de la lignée des commerçants de la famille Magras de 1922 à nos jours. Sa première boutique « le Bazar vide poche » est en quelque sorte l'ancêtre, entre autre d'AMC, GDM, CCPF, ALMA et bien d'autres. En 1950 on comptait plus de 50 boutiques et 8 boulangeries. « Cette lignée a donné naissance aujourd'hui, à de très nombreux commerces, qui créent plus de 450 emplois sur l'île » nous indique Alain.

La « **salle familiale Georges et Raphaëlla** », présente les objets personnels des parents, mais aussi la pharmacie de l'époque, la petite chapelle, le berceau et la « salle des souvenirs », emplis d'objets anciens et des travaux minutieux de couture et de crochet fait par la mère, ainsi que ses nombreuses collections de figurines et livres.

Cet ensemble de salles est entouré d'un magnifique jardin, pensé avec autant de minutie et de détail que pour les salles. C'est avec amour qu'Arlette et Alain nous livrent leur grande connaissance botanique et présentent sans hésiter une bonne partie des espèces de plantes et d'arbres traditionnels de Saint-Barthélemy et de la Caraïbe : bois fourmi, bois côtelettes, bois bouc, entre autres n'ont plus de secret pour eux.

Au milieu d'un cirque de rochers impressionnants et de ruines datant de l'époque suédoise, ce jardin est agrémenté de petites cascades, près de bancs invitant à la détente, avec par ci par là des touches d'humour, comme les miniatures de nains, et sculptures naturelles de corail et de bois, qui étaient chères à leur mère.

Le domaine Félicité est un merveilleux témoignage d'amour et de respect pour le travail et la vie des anciens, l'envie de partager et faire connaitre la tradition.

A découvrir et redécouvrir...

Le domaine est ouvert au public le mercredi, samedi et dimanche de 15h à 18h et sur rendez-vous
Niveau Parking d'AMC à Public.

C.R

LE MYTHIQUE Jambon de Noël

Un peu d'histoire...

Le jambon, on ne vous apprend rien, est la partie située en haut de la cuisse de la patte arrière du porc que l'on peut préparer crue (salage, séchage, fumage) ou cuite (rôtie, grillée, braisée, bouillie).

Depuis des siècles la chair du porc est utilisée pour la consommation. Autrefois associé à la semaine Sainte, précédant Pâques, (durant laquelle on ne mange pas de viande), et aux grandes occasions à l'époque de l'empire romain, le jambon était fortement apprécié pour ses multiples goûts.

Pour Noël ?

Les premiers jambons de Noël ont été importés par les Américains de l'état de Virginie à l'est des Etats-Unis jusque dans les îles anglo-saxonnes et françaises des caraïbes au début du XVIII^{ème} siècle.

Jusqu'aux années 70, ils étaient conditionnés dans des chaussettes, et durant les expéditions stockés dans des caisses en bois. Le jambon de Noël était livré fumé et largement salé pour des raisons de conservation (et non gustatives comme on pourrait le penser). C'était un jambon préparé spécialement pour Noel. Il était enveloppé dans un sachet qu'on appelait « ti sak a janbon ».

Et comme nous sommes curieux des traditions, nous avons demandé à Yvette, spécialiste du sujet, de nous dévoiler sa recette !

On espère que vous dégusterez celui-ci avec plaisir avec en fond sonore quelques cantiques de chanté Nwel !

La recette du jambon de Noël

par Yvette Gréaux

500 g de sucre roux en poudre
1 boite d'ananas en conserve
1 jambon de 3 kilos

Etape 1: (Si vous l'achetez surgelé, décongelez le jambon de Noël la veille de la recette). Découenner le jambon au maximum.

Etape 2 : Faire bouillir une grosse marmite d'eau (vous pouvez si vous le souhaitez, mettre un bouquet garni, de l'oignon et de l'ail) Plonger ensuite le jambon dans l'eau frémissante pendant 1h.

Etape 3 : Mettre le four à préchauffer à 180°c.
Sortir le jambon et le mettre dans un grand plat allant au four.

Etape 4 : Piquer les rondelles d'ananas sur le jambon à l'aide de cure dent.
Arroser avec la moitié du jus d'ananas le jambon. Rajouter le sucre pour caraméliser le dessus du jambon (facultatif). Mettre à cuire 30 à 40 minutes (selon la taille). Arroser jambon avec le reste du jus d'ananas à mi-cuisson.

Etape 5: Couper le jambon en fines lamelles. Dresser avec les tranches d'ananas. A déguster avec des galettes Saint-Barth !

ISLAND NATURE
Saint Barth expériences

RENCONTRE AVEC RUDY LAPLACE ET AMANDINE CALLUAUD

Quel est l'objet de l'association ?

Notre association a pour but d'apporter une force humaine sur le terrain pour soutenir les projets environnementaux de l'île. Nous recrutons des bénévoles en Europe et en Amérique, qui, en échange du gite et du couvert, viennent travailler quatre jours par semaine sur des sessions de six semaines.

Quelles sont les principales actions menées ?

Actuellement nous travaillons sur 3 différents axes :

L'aménagement et l'entretien de sentiers : lors de nos dernières sessions nous avons aménagé le sentier de la presqu'île de Grand-Cul-de-Sac et la première partie du sentier de Petit-cul-de-sac qui mène vers les piscines naturelles. Les bénévoles ont également travaillé à la rénovation du départ de sentier menant du point de vue à la plage de Colombier.

La préservation de la faune et de la flore : nous travaillons avec Jim Boos, à l'aménagement et l'entretien de l'étang de Saint-Jean. Pour parler chiffres, nous avons déjà planté plus de 3000 palétuviers, récupéré 1200 palétuviers envoyés à la pépinière de Gouverneur en vue de leur réimplantation sur le site, sauvé 1002 poissons dont 4 spécimens d'une espèce de soles (Trinectes Inscriptus) recensés pour la première fois à Saint-Barthélemy. Nous travaillons également, sur l'impact des cabris, espèce invasive qui participe à l'érosion et la désertification des espaces naturels de l'île. À ce jour, nous avons réalisé des suivis et comptages des troupeaux et capturé une trentaine de bêtes.

Dès que l'occasion se présente, nous participons aux projets menés par l'ATE, comme le suivi de requins, le suivi d'iguanes, les relevés de la faune et la flore, le nettoyage des espaces naturels : côtes, mornes et îlets. Post-Irma, ce sont plus de 10 tonnes de déchets que nous avons arraché à la végétation des mornes et côtes de l'île.

Participation à la création de récif corallien : Nous avons la chance de travailler avec l'association Ouanalao Reef qui réalise un récif corallien à Pointe-Milou « projet Artireef » avec le procédé Bioroc©. Sur ce projet nous avons construit et raccordé électriquement une structure qui se transformera bientôt en récif corallien.

Quels sont vos projets ?

Nous souhaitons continuer à organiser deux sessions de chantiers bénévoles par an pour l'année 2019 puis 3 par an d'ici 2020. Pour cela nous cherchons activement des partenaires pour le logement et des chefs de chantier qualifiés pour encadrer les équipes sur le terrain.

Nous réfléchissons à maintenir des actions tout au long de l'année, où parents/enfants, adolescents, saisonniers, résidents à l'année pourraient venir prêter main forte à l'avancement des projets sur l'ile.

Nous avons aussi comme objectif d'améliorer notre recrutement en Amérique et d'avoir des équipes plus diversifiées avec des expériences variées.

Quel est votre regard sur l'environnement à Saint-Barth ?

Saint-Barth a un environnement riche et varié qu'il faut mettre en valeur, nous devons trouver un équilibre nature / urbanisation durable qui sera bénéfique pour l'ensemble. Nous avons le sentiment que la biodiversité de l'île est peu connue des habitants et des touristes, en leur faisant découvrir par le biais de la création de sentiers, par exemple, nous espérons pouvoir sensibiliser cette population pour qu'elle puisse à son tour participer à sa préservation.

Propos recueillis par C.R

G T A
& co

Mercedes-Benz

SEAT

ŠKODA

smart

HYUNDAI

MITSUBISHI MOTORS

Audi A1

Audi Q3

Tucson

Kona

Ibiza

Arona

Le garage GTA est ravi de vous **accueillir**
et vous souhaite de **belles fêtes** !

Mécanique - Carrosserie - Lavage - Leasing (particulier ou professionnel) - Vente de véhicules
Saint-Jean Carénage 05 90 27 64 05 sbhgtavente@gmail.com