

N°8 - JUIN, JUILLET, AOUT 2021

COCCOLOBA

LE MAGAZINE DE LA VIE À SAINT-BARTH

LIVING IN ST BARTHS, THE MAGAZINE

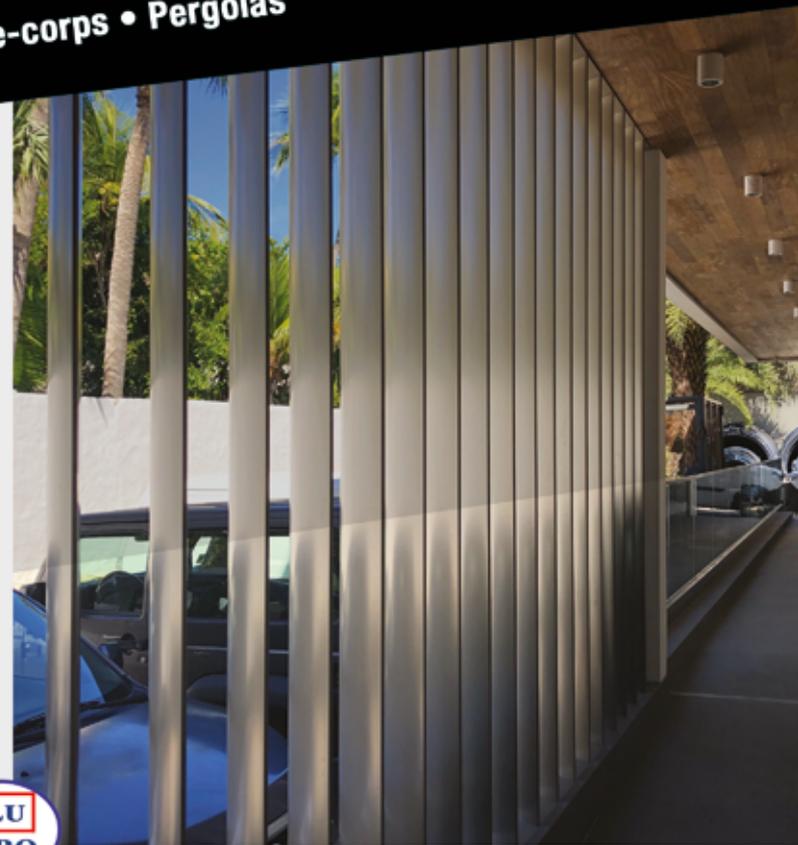


ÉDITÉ PAR
97133
REVUE DE LA VIE QUOTIDIENNE À ST BARTH





POSE - VENTE - SAV
MENUISERIE EN ALUMINIUM
Volets roulants et fermetures anticycloniques
Portails • Garde-corps • Pergolas



ALU 2 PRO

Ramos Sergio. **06 90 57 64 65** • Vieira Pedro. **06 90 26 07 05** • alu2pro@yahoo.fr

Edito...

Nous sommes, malheureusement encore aujourd'hui, bousculés par l'incertitude que nous impose cette crise sanitaire, par les changements de nos modes de vie et de nos habitudes. Notre résilience est durement mise à l'épreuve. Mais notre petite équipe de Coccoloba s'applique à poursuivre avec foi et détermination la mise en lumière des talents infatigables qui continuent de créer, de s'exprimer, pour apporter à tous du plaisir et à montrer aussi que la vie continue.

Ainsi, dans ce 8^{ème} numéro de Coccoloba, découvrons (ou redécouvrons) Marie-Odile et ses délicieux gâteaux de Saint-Barth, Caroline et ses précieux rituels de bien-être, Manuella et son engagement passionné dans le sport, Manon et son amour indéfectible pour les animaux, Christine et son dévouement humanitaire et solidaire, Thomas et son ambition pour développer l'économie locale avec le circuit court, Sergio et sa détermination à entreprendre pour bien servir son client ... Tous ces acteurs portent haut les couleurs de Saint-Barth et contribuent à nous montrer comment continuer notre chemin.

Chers lecteurs et annonceurs, vous êtes de plus en plus nombreux à nous faire confiance : Un grand merci à tous.

Nous vous souhaitons une très belle lecture.

We are, unfortunately still today, shaken by the uncertainty imposed on us by this health crisis, by the changes in our lifestyles and our habits. Our resilience is still severely tested. Nevertheless, our small team at Coccoloba is dedicated, with faith and determination, pride and humanity, to highlighting the tireless talents that still create, express themselves, bring pleasure to all, a little more humanity, and also showing that life goes on.

In this 8th issue of Coccoloba, let's discover (or rediscover) Marie Odile and her delicious St. Barths cakes, Caroline and her precious well-being rituals, Manuela and her passionate commitment to sport, Manon and her unwavering love for animals, Christine and her humanitarian and solidarity dedication, Thomas and his ambition to develop the local economy with the short supply chains, Sergio and his determination to serve his client well ... They all carry the colors of St. Barths high and contribute to show how to continue our journey.

Dear readers and advertisers, more and more of you trust us, and we thank you warmly.

We hope you enjoy reading our magazine.

Anita, Charlotte et Claire
Coccoloba & 97133 team



Scannez et découvrez les vidéos reportages
Scan and discover the reports videos

3 / POUR COMMENCER
TO START

4-8 / SOLIDARITÉ ET ACTIONS HUMANITAIRES
SOLIDARITY AND HUMANITARIAN ACTIONS

10-11 / GATEAUX DE SAINT-BARTH, LA TRADITION D'UN SECRET DE FAMILLE
ST BARTHS CAKE: THE TRADITION OF A FAMILY SECRET

12-16 / A L'ÉCOUTE DES ANIMAUX POUR MIEUX LES SOIGNER
UNDERSTANDING ANIMALS TO BETTER CARE FOR THEM

18-24 / LE FITNESS AU QUOTIDIEN... POUR UN CORPS DE RÊVE
DAILY FITNESS... FOR THE PERFECT BODY

26-27 / LE TALENT ET L'ENGAGEMENT : LES SECRETS DE LA RÉUSSITE
TALENT AND COMMITMENT: THE SECRETS OF SUCCESS

28-29 / CONSOMMER LOKAL : UN ENGAGEMENT DE LA CEM
"LOKAL" CONSUMING: THE CEM'S COMMITMENT

30-33 / POUR L'HARMONIE DES SENS
FOR THE HARMONY OF SENSES

26-29 / LES OEUVRES INCONTOURNABLES DE L'ÉTÉ
SUMMER BOOKS

30-34 / AGRANDIR UNE PIÈCE SANS CASSER LES MURS !
ENLARGING A ROOM WITHOUT BREAKING THE WALLS!

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.

Dépôt légal à parution. ISSN 2677-8971

Directrice de la Publication et Responsable de rédaction : Claire Richer

Publicité / Commercialisation : Anita • anita@titeditions.fr • 06 90 74 38 53

Maquette : Charlotte • charlotte@titeditions.fr

Rédaction : Claire Richer, Anita Delente, Charlotte Poutriquet

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

Texte : sauf mention contraire les textes sont © Coccoloba

Couverture : Adobe Stock

Traduction anglaise : CIL Traduction

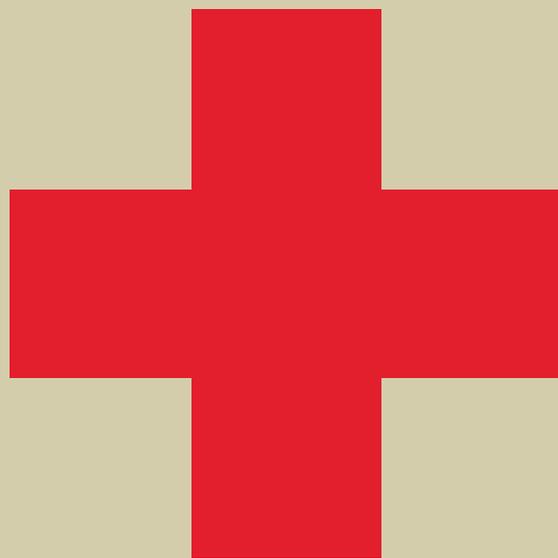
Ont contribué à cette édition : Christine Moizan, Marie-Odile Pineau, Manon Turbé, Caroline Nicol, Sergio Ramos, Pedro Vieira, Thomas Gréaux, Manuella Dagueuet,...

Photos : Jeanne Le Menn, Axelle Cappelli, Marie-Odile Pineau, Manon Turbé, Manuella Dagueuet, Anita Delente, CEM Saint-Barth, Mélanie Sire, Juliette Rémy...

SOLIDARITÉ

et actions humanitaires

RENCONTRE AVEC CHRISTINE MOIZAN
PRÉSIDENTE DE LA DÉLÉGATION TERRITORIALE DE LA CROIX-ROUGE



P

Pouvez vous nous présenter l'activité de la Croix-Rouge à Saint-Barth ?

La Délégation Territoriale de la Croix-Rouge de Saint-Barthélemy est représentée par une équipe de 18 bénévoles qui assure les activités suivantes sur le territoire :

>> Une boutique solidaire (La Vestiboutique) qui propose un large choix de vêtements, linge de maison, vaisselle, jouets, livres à très petits prix. Tous les articles proposés proviennent de dons des habitants de l'île, de boutiques et des entreprises.

La Vestiboutique est fréquentée en moyenne par une cinquantaine de personnes à chacune de ses ouvertures : 3 fois par semaine.

>> Initiation aux premiers secours (Formation PSC 1). La Formation Prévention & secours civiques de niveau 1 vise à acquérir, actualiser et perfectionner ses connaissances sur les gestes de premiers secours.

>> Soutien scolaire : Aide aux devoirs, accompagnement de l'enfant pour l'aider à surmonter des difficultés scolaires.

>> Aide matérielle, alimentaire & sanitaire en faveur des personnes en situation de fragilité financière.

>> Action de prévention & de dépistage santé (diabète, hypertension, obésité, VIH) assurée en collaboration avec la Croix-Rouge de Saint-Martin.

>> Aide auprès des associations caritatives de Saint-Martin : dons de vêtements, matériel de puériculture et jouets.

Depuis combien de temps cette association existe, et quelle en a été la genèse ?

Création d'une antenne de la Croix-Rouge de Guadeloupe à Saint-Barthélemy en 2005 sous l'impulsion de Wanda LACHOVIEZ. Création ensuite d'une délégation Territoriale indépendante en 2008 avec la mise à disposition par la Collectivité de notre local actuel. A ses débuts l'activité essentielle de la Croix-Rouge

de Saint-Barthélemy est le Secourisme. La délégation prend une dimension nouvelle en 2010 à l'occasion du tremblement de terre à Haïti. Un appel aux dons (vêtements, linge, chaussures, vaisselle, jouets...) est lancé pour venir en aide aux Haïtiens en collaboration avec le Lions Club.

C'est à ce moment que la Vestiboutique de Saint-Barthélemy voit le jour grâce à l'impulsion de son Président Henri LOUIS et de son Equipe.

Y-a-t'il d'autres associations humanitaires à Saint-Barth ?

Me viennent à l'esprit : Le Lions Club, le Rotary Club, Help St Barth. J'imagine qu'il en existe d'autres.

Quelles sont les actions phares menées ces dernières années ?

>> Formations secourismes proposées à la population de l'île. Nous formons environ 70 personnes chaque année.



WIMCO

— REAL ESTATE —

Notre agence WIMCO SBH REAL ESTATE, dédiée à la VENTE de VILLAS, d'APPARTEMENTS, de TERRAINS et de COMMERCES a ouvert ses portes au Centre la Savane, à Saint-Jean.



LIONEL GARAIX ET DOUG FOREGGER

Voici 3 bonnes raisons de nous confier la vente de votre bien immobilier :

1 *Un accompagnement personnalisé.*

Une équipe qualifiée et efficace à votre écoute. Vendeurs ou Acquéreurs, nous sommes à vos côtés pour vous guider tout au long du processus (estimation, conseils, commercialisation et suivi de la signature des promesses de vente et acte authentique).



NOS CONCIERGES

2 *Une expérience à votre service.*

Particulièrement bien implantés sur Saint-Barthélemy (presque 400 villas en location sur l'île), ce sont des années d'expériences qui nous permettent de mettre en relation nos acquéreurs et les biens que nous avons à la vente.

3 *Notre notoriété internationale.*

Leader dans le secteur de la location saisonnière sur St Barthélemy depuis plus de 30 ans : une relation de confiance établie au fil des années avec une clientèle nationale et internationale.

Lionel Garaix, Président de WIMCO SBH et son équipe, restons à votre entière disposition pour vous rencontrer prochainement et mener à bien vos projets immobiliers.



PHOTO CREDIT
FRANÇOIS VOCHELLE

Contactez nous au 0590 51 07 51 - 0690 49 10 40 ou realestate@wimco.com
ou venez nous voir à notre bureau face à l'aéroport.

>> Sensibilisation dans les écoles primaires aux actions de 1^{er} secours (75 enfants formés en 2020).

>> Formation des enseignants à la Prévention et Secours Civiques de niveau 1.

>> Achat et installation de 12 défibrillateurs sur l'île.

>> Aide à la reconstruction de 7 cases détruites par l'ouragan Irma, en collaboration avec l'association Help St Barth, le Lions Club et la Collectivité (projet Péli-can).

>> Mise en place d'un stock de matériel d'urgence sur l'île pour faire face aux risques naturels, sanitaires ou tout autre accident : tentes, lits picots, bâches, kits d'éclairage, moustiquaires, couvertures, générateurs, téléphone satellite, kits de nettoyage, produits de rationnement....

>> Présence à l'Aéroport de Gustavia pendant les 2 mois de confinement (en 2020) afin de sensibiliser les voyageurs au respect du confinement et des gestes barrières et les soumettre à un questionnaire de santé émis par la Préfecture.

>> Mise en place de paniers solidaires (panier composé de produits alimentaires et d'hygiène pour 1 personne et pour 1 semaine) d'Avril à fin Juin 2020 afin d'aider les personnes touchées sur l'île par la crise du Covid-19. 215 paniers alimentaires ont été distribués.

>> Aujourd'hui nous assurons le fonctionnement et la logistique du centre de dépistage covid-19 installé à Saint-Jean depuis la mi-décembre 2020.

>> Installation d'un centre de vaccination massive du 20 avril au 7 mai 2021 au stade de Saint Jean. 3600 personnes vaccinées sur cette période. Réouverture du centre du 25 mai au 4 juin 2021.

Comment le covid a-t'il affecté votre activité ?

Bien que cette crise sanitaire nous ait obligé à fermer la Vestiboutique pendant 2 mois (15 Mars – 15 Mai 2020) et à mettre à l'arrêt (et ce encore aujourd'hui) nos formations de secours, cette pandémie a permis à notre association de pouvoir répondre rapidement à des situations d'urgence.

- Présence à l'aéroport pour la sensibilisation aux risques
- Aide alimentaire pour aider les personnes en situation de fragilité
- Centre de dépistage Covid-19

La pandémie de la Covid-19 nous a permis de mettre en évidence notre présence sur l'île et notre capacité à nous adapter.

Nous sommes davantage au contact de la population. Nous avons ainsi beaucoup plus d'échanges et de proximité avec les personnes de l'île.

Votre regard sur les situations d'urgences ou humanitaires à Saint-Barth ? combien de personnes sont concernées par vos aides ?

Bien que l'île soit petite notre territoire connaît des situations d'urgence pour

lesquelles notre aide, notre soutien est nécessaire. En tant qu'auxiliaire des pouvoirs publics nous agissons très régulièrement en collaboration avec la Collectivité et la Préfecture.

Nous sommes guidés dans notre travail par 7 principes fondamentaux : Humanité, impartialité, neutralité, indépendance, volontariat, unité et universalité.

Vous venez de prendre la présidence... pouvez-vous nous décrire votre parcours et votre lien à Saint-Barth ? et plus particulièrement, sur votre engagement humanitaire ? Quelles sont vos priorités pour votre nouveau mandat ?

Après 20 ans dans l'Hôtellerie de luxe en tourisme d'affaire sur la côte Normande j'ai souhaité m'offrir une « pause professionnelle » lors de notre départ familial à Paris. Je voulais m'engager à titre bénévole dans des actions caritatives depuis bien longtemps. Ce changement géographique m'en a donné l'occasion. J'ai en effet rejoint l'UNICEF en tant que bénévole pendant 2 années. Je suis arrivée à Saint-Barthélemy avec ma famille en 2014 et suite au passage de l'Ouragan Irma j'ai rejoint la Croix-Rouge de Saint-Barthélemy afin de participer aux actions d'urgences, d'accompagnement, et de soutien au côté d'une belle équipe dynamique.

Voici maintenant 3 ans et demi que je suis bénévole et c'est pour moi une fabuleuse opportunité de travailler en équipe à la réalisation de nouveaux projets et à faire évoluer notre territoire.



© Jeanne Le Mann



© Jeanne Le Menn

Dans les prochains mois, nous aurons à cœur de poursuivre nos efforts et de mettre toutes nos compétences au service d'une cause commune.

Nous trouverons des ressources dans ce que nous sommes, une Association, un projet collectif, un mouvement de citoyens au service des plus vulnérables.

Je souhaite avant tout :

- >> Continuer à écrire l'Histoire de la Croix-Rouge de Saint-Barthélemy en recrutant de jeunes bénévoles.
- >> Continuer à assurer la pérennité des actions menées jusqu'à aujourd'hui (Vestiboutique, formations secourisme, soutien scolaire...).
- >> Proposer une activité de rencontre et d'échange auprès des personnes âgées.
- >> Lutter contre le gaspillage alimentaire.
- >> Proposer un atelier numérique.
- >> Pouvoir associer davantage de collégiens dans nos activités.
- >> Rester ouverts à ceux qui veulent nous rejoindre, être attentif les uns aux autres et bienveillants à l'égard de tous. ■

Propos recueillis par C.R

Can you tell us about the activities of the Red Cross in St Barths?

The Territorial Delegation of the Red Cross of Saint Barthelemy is represented by a team of 18 volunteers who provide the following activities in the territory:

>> *A solidarity shop (La Vestiboutique) offering a wide range of clothes, household linen, crockery, toys and books at very low prices. All the items come from donations from the island's inhabitants, shops and companies.*

La Vestiboutique is visited by an average of 50 people each time it opens: 3 times a week.

>> *Introduction to first aid (PSC 1 training). PSC 1 training aims to acquire, update and improve knowledge of first aid.*

>> *School support: Helping with homework, assisting children to overcome school difficulties.*

>> *Material, food and sanitary aid for people in financial difficulty.*

>> *Prevention and health screening (diabetes, hypertension, obesity, HIV) in collaboration with the Red Cross of Saint Martin.*

>> *Helping charities in Saint Martin: Donation of clothes, childcare equipment and toys.*

How long has this association existed and what was its genesis?

Creation of a branch of the Guadeloupe Red Cross in Saint Barthelemy in 2005 under the impulse of Wanda LACHOVIEZ. An independent territorial delegation was then created in 2008 with the volunteering of our current premises by the Collectivity. At the beginning, the main activity of the Red Cross of St. Barths was First Aid. The delegation took on a new dimension

in 2010 on the occasion of the earthquake in Haiti. An appeal for donations (clothes, linen, shoes, crockery, toys....) was launched to help Haitians in collaboration with the Lions Club.

It was at this time that La Vestiboutique de Saint Barthelemy was born thanks to the impetus of its President Henri LOUIS and his team.

Are there any other humanitarian associations in St. Barths ?

I can think of a few: Lions Club, Rotary Club, Help St Barth. I guess there are others.

What are the key actions carried out in recent years

>> *First aid training offered to the island's population. We train about 70 people each year.*

>> *Awareness-raising in primary schools of first aid (75 children trained in 2020).*

>> *Training of teachers in Prevention and First Aid, level 1.*

>> *Purchase and installation of 12 defibrillators on the island.*

>> *Helping to rebuild 7 St. Barth houses destroyed by Hurricane Irma, in collaboration with the association Help St Barth, the Lions Club and the Collectivity (Pelican project).*

>> *Setting up a stock of emergency equipment on the island to deal with natural or health hazards or other accidents: tents, cots, tarpaulins, lighting kits, mosquito nets, blankets, generators, satellite telephones, cleaning kits, rationing products....*



© Jeanne Le Menn

>> Presence at Gustavia Airport during the 2-month lockdown (in 2020) in order to make travellers aware of the need to respect lockdown and security measures and to submit them to a health questionnaire issued by the Prefecture.

>> Implementation of solidarity baskets (basket with food and hygiene products for 1 person and for 1 week) from April to the end of June 2020 to help people affected by the Covid-19 crisis on the island. 215 food baskets were distributed.

>> Today we help the Red Cross of Saint Martin organize the Covid-19 screening center installed in Saint Jean since mid-December 2020, in the reception hall, accompany and listen to the people who come to be tested.

And how has Covid affected your activity?

Although this health crisis forced us to close La Vestiboutique for 2 months (March 15 - May 15, 2020) and stop our rescue training (which stoppage is still in effect today), this pandemic has allowed our association to respond quickly to emergency situations.

- >> Presence at the airport for risk awareness
- >> Food aid to help people in difficulty
- >> Covid-19 screening center

The Covid-19 pandemic has allowed us to highlight our presence on the island and our adaptability.

We are more in contact with the population. We have a lot more exchanges with the people and we're closer to them.

What is your view on emergency or humanitarian situations in St. Barths? How many people are reached by your help?

Although the island is small, it is experiencing emergency situations for which our help and support is necessary. As an auxiliary of the public authorities, we frequently act in collaboration with the Collectivity and the Prefecture.

We are guided in our work by 7 fundamental principles: humaneness, impartiality, neutrality, independence, voluntariness, unity and universality.

You have just taken over the presidency: Can you describe your background and your link to St Barths, and more particularly your humanitarian commitment? What are your priorities for your new term?

After 20 years in the luxury hotel business on the Normandy coast, I wanted to take a "professional break" when my family moved to Paris. For a long time I wanted to get involved in charity work on a voluntary basis. This geographical change gave me the opportunity. I joined UNICEF as a volunteer for two years. I arrived in Saint Barthelemy with my family in 2014 and following the passage of Hurricane Irma I joined the Red Cross of Saint Barthelemy in order to participate in emergency

actions, accompaniment, and support alongside a wonderful, dynamic team.

I have been a volunteer for three and a half years now and it is a fabulous opportunity for me to work with a team on new projects and help our island evolve.

In the coming months, we will be committed to continuing our efforts and putting all our skills at the service of a common cause.

We will find resources in what we are, an Association, a collective project, a movement of citizens at the service of the most vulnerable.

I wish above all:

- >> To keep advancing the history of the Red Cross of St. Barths by recruiting and rejuvenating our volunteers.
- >> To keep ensuring the sustainability of the actions carried out to date (Vestiboutique, first aid training, school support...).
- >> To meet and converse with the elderly.
- >> To fight against food waste.
- >> To offer a digital workshop.
- >> To be able to involve more school children in our activities.
- >> To remain open to those who want to join us, be attentive to each other and kind to all. ■



Gustavia - T. +590 590 27 73 13 - boutique@fabienmiot.com
www.FabienneMiot.com    fabienmiotcreation

GÂTEAU DE SAINT-BARTH

la tradition d'un secret de famille

RENCONTRE AVEC MARIE-ODILE PINEAU



P

Personne ne pourra avoir la recette de ce gâteau mythique, qui est une tradition de longue date de Saint-Barth... sauf à être dans une famille qui transmet ce secret de génération en génération.

Nous avons rencontré Marie-Odile Pineau pour nous en parler, une des rares chanceuses à faire partie de ce club très fermé.

Ils ne sont plus que trois personnes à connaître le secret du gâteau de Saint-Barth aujourd'hui : à Lorient, à Flamands et à Corossol.

Pourtant, tout touriste, visiteur demande à goûter ce fameux gâteau, très prisé en particulier par les américains. Originnaire des Saintes, Marie-Odile arrive à Saint-Barthélemy quand elle se marie en 1982, avec l'ancien capitaine du Voyager. D'abord assistante maternelle, elle ouvre ensuite une pizzeria à Corossol, puis décide de se consacrer à sa passion : la cuisine et la pâtisserie avec la réalisation des gâteaux de Saint-Barth.

« C'est une tante par alliance qui m'a transmis la recette. On avait l'habitude de s'échanger des recettes et parler cuisine et elle a souhaité que le secret de famille se perpétue. Malheureusement, elle est partie trop vite pour m'expliquer de vive voix le coup de main. Longtemps j'ai essayé, et je le ratais régulièrement. Je n'y arrivais pas, il était trop plat, je ne retrouvais pas le goût.

Et puis une nuit, j'ai rêvé de ma tante qui me disait de me lever et d'aller faire le gâteau. J'ai obéi et en pleine nuit, me voilà aux fourneaux pour faire le gâteau, me faisant disputer par mon mari.



Et là, par miracle, je l'ai réussi. Depuis ce jour, en 1989, je fais avec succès ce gâteau, que j'ai arrangé à ma façon, en y rajoutant des raisins.

Ce gâteau est assez long à faire, car il faut y revenir à plusieurs reprises, attendre qu'il refroidisse avant d'étaler les couches de pâte. Cela prend environ 5h, mais réparties sur deux jours.

C'est vrai, ma recette fait fureur. J'ai d'ailleurs gagné le premier prix d'un concours de gâteaux organisé par la Collectivité face à des grands chefs venus des quatre coins du monde. On me passe des commandes pour les mariages, anniversaires, ou pour toute occasion.

Depuis peu, j'ai transmis le secret à ma belle-fille qui tient la pizzeria la Sain-toise, et qui le propose à son menu ».

A goûter et déguster sans tarder... ■

C.R

No one can get the recipe for this mythical cake, a long-standing tradition in St. Barths... unless you are part of a family that has passed this secret on from one generation to the next.

To talk about it, we met with Marie-Odile Pineau, one of the few lucky ones in this very private club.

Only 3 people, in Lorient, Flamands and Corossol, know the secret today. However, every visitor wants to taste this famous cake, very popular especially amongst Americans. Originally from Les Saintes, Marie-Odile arrived in St Barths when she married the former captain of Voyager in 1982. First a nursery assistant, she then opened a pizzeria in Corossol, and then decided to devote herself to her passion: cooking and pastry-making with the creation of the St Barths cake.

"An aunt by marriage gave me the recipe. We used to exchange recipes and talk about cooking and she wanted the family secret to carry on. Unfortunately, she left too quickly to explain the recipe to me in person. For a long time, I tried to make it, and kept failing. I couldn't make it, it was too flat, I couldn't get the original taste.

Then one night, I dreamed of my aunt telling me to get up and make the cake. I did what she said and in the middle of the night, here I was in the kitchen making the cake, getting chided by my husband. And then, a miracle! I had done it. Since that day, in 1989, I have successfully been making this cake, which I have arranged in my own way, adding raisins.

This cake takes quite a long time to prepare, as you have to get back to it several times, wait for it to cool before spreading the layers of dough. It takes about 24 hours, but spread over 2 days.

It's true, my recipe is a great success; I won first prize in a cake contest organized by the Collectivity, against famous chefs from all over the world. I get orders for weddings, birthdays, any kind of event.

Recently, I passed the secret on to my daughter-in-law who runs the pizzeria La Saintoise, and she put it on her menu."

To taste and enjoy as soon as possible...■



Les Ondines
sur la plage



Rendez-vous dans notre Boutique hôtel
Offrant des appartements spacieux et élégants d' une ou deux chambres, rénovés chaque année, avec cuisines équipées !

Spacious and elegant apartments one or 2 bedrooms with equipped kitchen, looks more beautiful year after year

Plage de Grand Cul de Sac

+590 (0) 590 27 69 64

reservations@lesondineshotel-stbarth.com • www.lesondineshotel-stbarth.com

À L'ÉCOUTE DES ANIMAUX pour mieux les soigner !

RENCONTRE AVEC MANON TURBÉ
OSTÉOPATHIE POUR ANIMAUX

Connaissez-vous l'ostéopathie pour animaux ? Qui aurait pensé que cette discipline, déjà nouvelle pour l'homme allait s'appliquer aux animaux ?

Comme pour les humains, l'ostéopathie animale est une ré-harmonisation globale des structures et tissus de l'animal. Elle a pour but de l'aider à retrouver toute sa mobilité en le prenant en compte dans sa globalité, ainsi que de prévenir et traiter des troubles fonctionnels du corps de l'animal. « C'est quasiment la même chose que l'ostéopathie humaine à la différence que les animaux ne parlent pas. Il faut donc beaucoup les observer (démarche, comportement, réaction, caractère...) et les « écouter » avec nos mains. »

Manon exerce ce métier à Saint-Barth depuis novembre 2020, tout de suite après avoir été diplômée.

Ce n'est pas un métier choisi par hasard. Cette toute jeune femme de 25 ans adore les animaux depuis toute petite où elle n'a cessé d'être entourée d'animaux de toutes sortes : chiens, chats, chevaux, lapins, tortues, oiseaux..... « Le contact avec les animaux m'a toujours passionné. J'ai grandi entourée de mes petits compagnons et ai toujours adoré leur sensibilité. J'avais un certain feeling avec eux ».

Manon découvre cette discipline avec son poney qui boite. « Malgré tous les exa-

mens des vétérinaires, des radios/échocs, on ne trouvait pas le problème et l'ostéo a beaucoup aidé ». Manon a été séduite par l'écoute, la douceur des gestes et l'efficacité du traitement.

« J'ai tout de suite accroché. Je voulais travailler avec les animaux, les soigner, mais je ne supportais pas le sang et les interventions chirurgicales que doivent faire les vétérinaires. Je suis quelqu'un de très sensible et je n'aurais pas été capable de pratiquer l'euthanasie même si certaines fois c'est la meilleure solution pour eux. Quand j'ai rencontré l'ostéopathie pour animaux, j'ai su que ce métier était pour moi ».

Après avoir grandi à Saint-Barth puis dans le sud de la France, Manon commence sa formation à l'ESAO (European School of Animal Osteopathy), aussitôt après son bac technologique à Toulon.

Elle revient s'installer à Saint-Barthélemy son diplôme en poche, s'inscrit à l'examen d'aptitude du Conseil de l'Ordre National des Vétérinaires (CNOV).

Installée à Colombier, elle est agréablement surprise par le bon accueil qui lui est fait. Et par l'engouement pour sa discipline. Elle travaille en étroite collaboration avec les vétérinaires de l'île, mais aussi de Saint-Martin, où elle fait des consultations tous les mois dans une animalerie.

Le protocole de soins est bien établi : elle observe l'animal, ses déplacements, ses

réactions. Avant toute chose, elle demande à l'animal si elle peut le toucher. « Contrairement aux humains, les animaux ne prennent pas la décision d'avoir leur séance à un instant précis, c'est pour cela que je leur demande systématiquement l'autorisation de les toucher. La plupart des propriétaires me répondent « ne vous inquiétez pas il est gentil ». Mais même le chien le plus gentil du monde peut ne pas avoir envie que je le touche. Lorsque la réponse est positive je commence la séance mais lorsqu'elle est négative je préfère prendre la décision de partir et de recommencer une autre fois. Si l'animal n'est pas coopératif, la séance ne servirait à rien et surtout le résultat sera moindre ».

Une fois l'autorisation donnée, Manon entame la phase de palpations, la phase de tests puis de manipulations douces. « Chaque séance est unique, je me laisse guider par les tissus de l'animal afin de libérer les zones de souffrance et permettre au corps de s'autoguérir. On s'occupe de tout : les os, viscéral, l'émotionnel avec différentes techniques de manipulations tissulaires, structurales, faciales, crâniennes ainsi que énergétiques. C'est une discipline très complète, que l'on exerce grâce à la connexion établie avec l'animal. Ce qui me plaît le plus dans l'ostéopathie : son approche holistique qui prend en compte le corps physique, émotionnel et énergétique ».

NATURE & Beauté

INSTITUT ESTHETIQUE & SOINS

Mesdames, Messieurs
votre institut vous accueille
pour toute prestation beauté
ainsi que pour vos
idées cadeaux !



Pour vos prises de rendez-vous :
www.lsrdiv.com/natureetbeaute

MASSAGE • ÉPILATION • MANUCURE • PÉDICURE
SOIN DU CORPS • SOIN DU VISAGE • SOIN AMINCISSANT
MAQUILLAGE • REHAUSSEMENT DE CILS

MARIA GALLAND
PARIS

CND[®]
Nails. Fashion. Beauty.

O·P·I

Du mardi au vendredi : 8h-19h en non stop • Le lundi et samedi : 8h-18h non stop

f Institut Nature & Beauté St Barth • LORIENT • 05 90 29 89 60 • natureetbeauté-sbh@outlook.com

Mais attention, une séance d'ostéopathie ne remplace en aucun cas une consultation chez votre vétérinaire si votre animal en a besoin.

Les effets sur les animaux peuvent être très voyants comme très subtils. « Par exemple un chien qui n'arrivait pas à se gratter les oreilles avec ses membres postérieurs, immédiatement après la séance, a réussi à le faire. Un autre exemple, un chien qui ne se laissait pas toucher la tête au point de devenir agressif, une fois la séance terminée on pouvait lui caresser la tête sans aucune réaction de sa part. Certaines fois les effets de la séance peuvent prendre plus de temps (on peut les observer plusieurs jours après la séance). Par exemple un poulain que je soignais en France avait de grosses tensions au niveau du garrot comme s'il avait fait une chute sur le dos. On voyait très clairement qu'il avait un retard de croissance par rapport aux autres. Les effets n'ont pas été très flagrants mais 1 mois après on voit réellement la différence. Il s'est très bien développé et il aura besoin d'une seconde séance pour vérifier si tout est ok et qu'il puisse continuer à grandir de la meilleure des façons »

Une vraie passion. Manon exerce bénévolement auprès de l'ATE et s'occupe de la faune de Saint-Barth. « Il n'y a pas que les chats et les chiens, dit-elle en riant. Je soigne aussi les iguanes, les tortues ou les oiseaux blessés. »

Ses projets : continuer de se développer pour faire du bien à nos petits et grands compagnons. ■

C.R

©Photos Archives personnelles Manon Turbé



« Keep it pure boys,
keep it pure. »

A.T. Still

ANDREW TAYLOR STILL, le fondateur d'Ostéopathie pour animaux

Andrew Taylor Still né en 1828, fils de médecin. Il souhaite élaborer une nouvelle approche médicale respectant les lois de la nature et de la vie qui deviendra l'ostéopathie. Il s'est inspiré de l'homéopathie, déjà existante, et de la mécanique. Au cours de ses recherches, il découvre des signes de plus en plus évidents que de nombreuses maladies sont causées par des pertes de mobilité d'articulations, de muscles, mais aussi d'organes et d'autres tissus et que le fait de pallier ces pertes de mobilité conduit à la guérison.

Il fonde en 1892 son école : l'American School of Osteopathy à Kirckville.

Le traitement ostéopathique créé par Andrew Taylor Still repose sur le principe que seul un être vivant dont les parties disposent d'une entière liberté du point de vue physiologique peut conserver un organisme opérationnel et en bonne santé.

Il est convaincu que lorsque toutes les parties du corps humain sont en ordre, nous avons la santé. Quand elles ne le sont pas, c'est la maladie. Le travail de l'ostéopathe est de rétablir une situation normale dans l'organisme à partir d'une situation anormale : il en résultera la santé.

L'ostéopathie appliquée sur les chevaux viendra dans les années 70 grâce au Docteur Dominique Giniaux. Aujourd'hui, l'ostéopathie est présente dans toutes les disciplines équestres. Elle est également de plus en plus demandée dans le milieu canin.



Have you heard of animal osteopathy? Who would have thought that this discipline, already quite new for humans, would be used with animals?

As for humans, animal osteopathy is a general re-harmonization of the animal's structures and tissues. Its goal is helping animals regain mobility by taking their full body into account. It aims to prevent and treat functional disorders. "It's almost the same as human osteopathy with the difference that animals do not speak. We must therefore observe them a lot (allure, behavior, reaction, character...) and 'understand' them with our hands."

Manon has been practicing this profession in St. Barths since November 2020, right after she graduated.

It is not a job chosen by chance. This young 25-year-old woman has loved animals since she was a child and has been surrounded by all kinds of animals: dogs, cats, horses, rabbits, turtles, birds.... "Being with animals has always fascinated me. I grew up surrounded by my little companions and have always loved their sensitivity. I had a good feeling with them."

Manon discovered this discipline with her limping pony. "Despite all the vet exams, x-rays/echo, we couldn't find the problem and the osteopath helped a lot." Manon was seduced by the awareness, softness of gestures as well as the treatment efficiency.

"I was hooked right away. I wanted to work with animals, take care of them, but I couldn't stand the blood and the surgeries that vets have to do. I am a very sensitive person and I would not have been able to perform euthanasia even if sometimes it's the best solution. When I found out about animal osteopathy, I knew this profession was made for me."

After growing up in St. Barths and then in southern France, Manon began training at the ESAO (European School of Animal Osteopathy), immediately after high school in Toulon.

She returned to St. Barths with her diploma and registered for the aptitude exam of the Council of the National Order of Veterinarians (CNOV).

Now settled in Colombier, she is always surprised by the nice welcome she gets, and by the enthusiasm for her discipline. She works in close collaboration with the veterinarians on the island, but also in St. Martin, where she consults every month in a pet shop.

The care protocol is well set up: she observes the animal, its movements, reactions. Before anything else, she asks the animal if she can touch it. "Unlike hu-

mans, animals don't decide to have their session at a specific moment, that's why I systematically ask them for permission to touch them. Most of the owners answer 'don't worry he is nice'. But even the nicest dog in the world may not want me to touch him. When the answer is positive, I start the session, but when it is negative, I prefer making the decision to leave and start again another time. If the animal is not cooperative, the session will be useless and the result will be poor."

Once the authorization is given, Manon begins the palpation phase, the testing phase and then gentle manipulations. "Each session is unique, I let myself be guided by the animal's tissues in order to free the areas in pain and allow the body to heal itself. We deal with everything: bones, viscera, emotions with different techniques of tissue manipulation, structural, facial, cranial and energetic. It's a very thorough discipline, which we practice thanks to the connection established with the animal. What I like most about osteopathy is its holistic approach that takes into account the physical, emotional and energetic body."

But an osteopathy session does not replace a consultation with your vet if your animal needs it.



SCHMIDT

Parce que vous n'êtes pas comme tout le monde.

ST-BARTH
CUISINE

CUISINE - SALLE DE BAIN - DRESSING

Le 1^{er} fabricant français de meubles haut de gamme, innovants et sur mesure

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

The effects on animals can be very obvious as well as very subtle. "For example, there was a dog that could not scratch its ears with its hind legs, but it was able to do so immediately after the session. Another example is a dog that would not let his head be touched to the point of becoming aggressive, once the session was over we could stroke his head without any reaction from him. Sometimes the effects of the session can take longer (they can be observed several days after the session). For example, a foal that I treated in France had great tensions at the level of the withers as if he had fallen on his back. It was very clear that he had a growth delay compared to others. The effects were not very obvious but a month later the difference was obvious. It has developed very well and will need a second session to check if everything is ok so that it continues to grow in the best way.

A real passion. Manon is a volunteer with the Territorial Environment Agency (ATE) and takes care of the fauna in St. Barths. "It's not just cats and dogs," she says with a laugh. "I also care for iguanas, tortoises or injured birds."

Her projects: to keep growing in order to help our small and big companions. ■

« Keep it pure boys, keep it pure. »

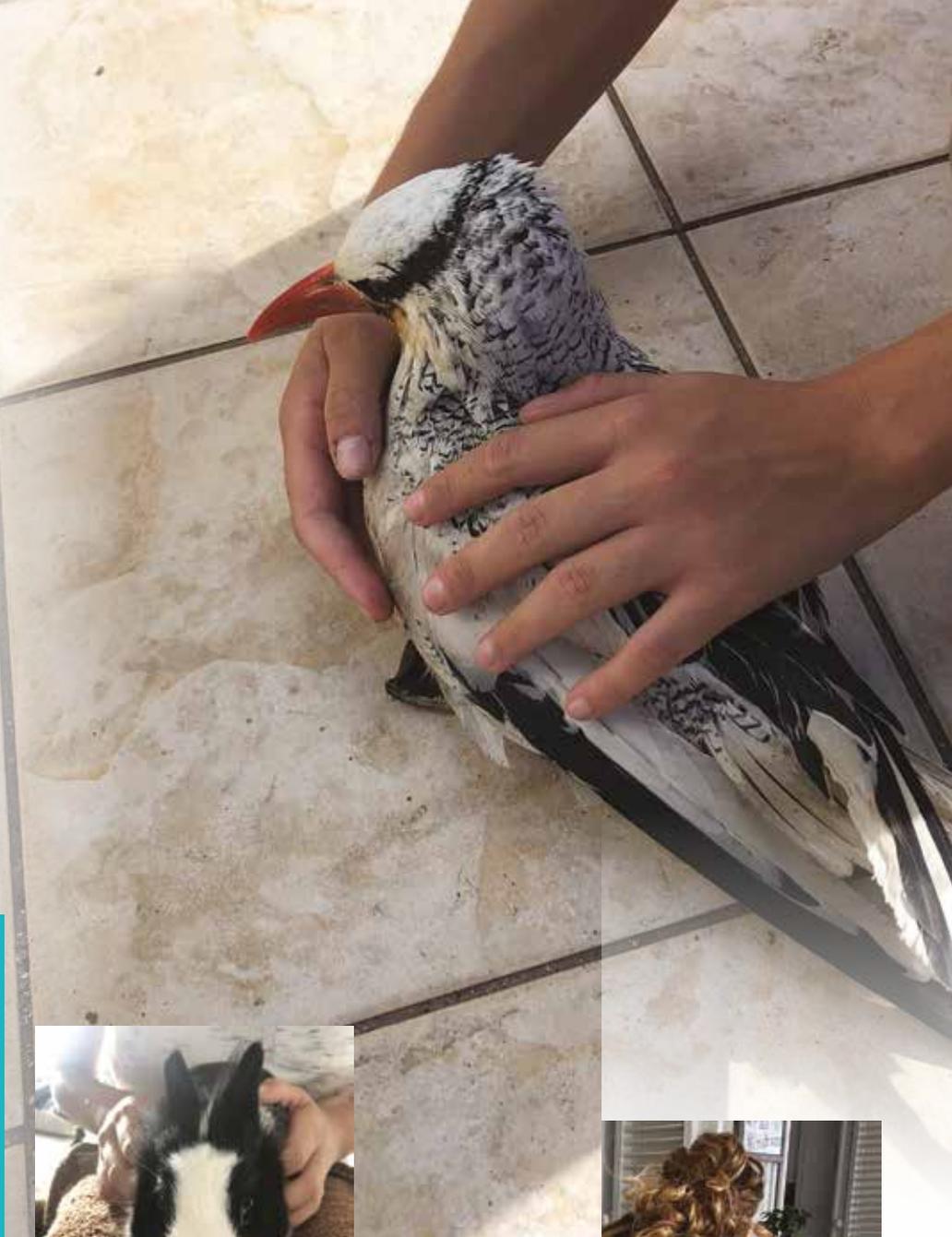
A.T. Still

ANDREW TAYLOR STILL, Animal Osteopathy founder

Andrew Taylor Still, the son of a doctor, was born in 1828. He wanted to develop a new medical approach complying with the laws of nature and life which would become osteopathy. He was inspired by homeopathy, which already existed, and by mechanics. In the course of his research, he discovered more and more evidence that many diseases are caused by loss of mobility of joints, muscles, but also organs and other tissues, and that remedying these losses of mobility leads to healing.

In 1892 he founded his school: the "American School of Osteopathy" in Kirksville. The osteopathic treatment created by Andrew Taylor Still is based on the principle that only a living being whose parts have complete freedom physiologically can maintain a functioning, healthy body. He was convinced that when all parts of the human body are in order, there's health. When they are not, there's disease. The osteopath's work is to restore a normal situation in the body from an abnormal situation: the result will be health.

Osteopathy applied to horses came in the 70s thanks to Dr. Dominique Giniaux. Today, osteopathy is present in all equestrian disciplines and is also more and more requested for treating dogs.



[B:BOT EST ARRIVÉE]

Quand le recyclage devient un jeu d'enfant !



**1^{ère} B:BOT
de la Caraïbe**

**Transformez
vos bouteilles
en bons d'achats
ou don**

Pour sensibiliser la population de l'île au recyclage et limiter son impact sur l'environnement, votre SUPER U s'est doté d'une B:BOT capable de valoriser les bouteilles plastiques.

Comment fonctionne la B:BOT ?

Cette machine intelligente reconnaît vos bouteilles grâce à leur code barre. Une base de données lui permet de faire le tri entre les bouteilles d'eau, de jus et de soda. Les paillettes issues du broyage sont stockées dans des bacs séparés : un bac pour les paillettes transparentes incolores et un bac pour les paillettes transparentes colorées. Les bouteilles écrasées, dénaturées de leur forme d'origine, peuvent rester coincées dans le broyeur, c'est pourquoi nous demandons à nos clients de n'apporter que des bouteilles non écrasées. Les formats acceptés vont de 15cl à 2,5L.



2 semaines =

423 kg
de PET
en 2 semaines

12 261
bouteilles collectées
en 2 semaines

1000
bouteilles collectées
en moyenne/jour

Que deviennent les paillettes ?

Une fois vidés de nos marchandises en provenance de métropole, les conteneurs sont remplis avec nos paillettes et nos retours d'emballage (palettes, cartons, plastiques), afin de limiter les voyages à vide. Arrivé en France, le plastique broyé réintègre le circuit de production de bouteilles plastiques recyclées (PET). Ces dernières permettront de conditionner des boissons de la marque distributeur U que vous retrouverez ensuite dans vos rayons.

Des collaborateurs volontaires se sont relayés durant deux jours pour présenter et expliquer le fonctionnement de la B:BOT. Petits et grands ont pu découvrir une nouvelle façon de recycler et ont accueilli l'initiative avec beaucoup d'enthousiasme.



SUPER U
Saint-Barthélemy

LE FITNESS AU QUOTIDIEN...

pour un corps de rêve

RENCONTRE AVEC MANUELLA DAGUENET

Manuella, jeune femme de 40 ans déterminée est un modèle physique ...et mental. Pourtant rien ne la prédisposait à s'engager dans une telle reconquête de son corps ... et envisagerait même de se retrouver sur les podiums de compétitions de catégorie fitness.

Arrivée il y a 21 ans à Saint-Barth, Manuella a un savoir-faire éclectique. Elle a exercé de nombreux métiers : vente, femme de ménage, restauration, baby-sitting, etc... Avant de se découvrir une passion pour le métier de peintre en bâtiment.

Cette reconversion, qui peut paraître surprenante pour une jeune femme, n'a en fait rien d'étonnant quand on connaît son énergie et sa détermination à réussir ce qu'elle entreprend.

Manuella se forme auprès de professionnels du bâtiment, exerçant ce métier

pendant 8 ans avec eux avant de se lancer à son compte sur l'île appelant son entreprise Manue « LA » Peintre. Depuis 17 ans, elle exerce sans relâche, avec le goût du métier ayant une prestation exigeante sur la finition et s'est construit une belle réputation de professionnelle sur l'île avec un fort caractère.

Alors que Manuella n'avait jamais fait de sport de sa vie, c'est après sa 2^{ème} grossesse, en 2015, qu'elle se lance dans cette nouvelle aventure, et décide de s'occuper sérieusement de son corps. En février 2016, elle se prend en main, trouve des programmes sportifs sur internet, s'inscrit à la salle de sport « LE Studio », puis à la salle de Lurin Form Fitness. Depuis ses débuts, Manuella n'a jamais lâché prise malgré les aléas de la vie. Elle a eu le déclic de vouloir un changement physique, en ayant rencontré Philippine, une

assidue de la salle Form Fitness, qui avait fait sa première compétition de bikini en 2017. Manuella décide d'essayer et de se lancer dans ce futur challenge.

« *Je me suis prise au jeu, et j'ai foncé ...* »

En janvier 2021, elle se sent prête à sauter le pas de vouloir faire une compétition bikini qui aurait dû avoir lieu le 10 avril 2021 en Guadeloupe, mais annulée suite au covid. Pour autant, Manuella n'a pas lâché sa préparation et se fait faire des programmes de choc. « Je suis suivie par des coachs : le coach Kenny Maerten situé en Métropole spécialisé dans les compétitions qui m'a établi des programmes diététiques de sèche et des programmes de sport. J'ai aussi les coachs de la salle Mika, Ocal et Seb qui me suivent pour mieux me cadrer, m'aident à améliorer mes performances et à dépasser mes limites au niveau du sport.

Envie d'Évasion..



Palmer *Saint Barth*

LA SOLUTION PERMANENTE

LEADER MONDIAL
DE FEUILLES DE PALMIER SYNTHÉTIQUES
POUR DES TOITURES
DURABLES À L'ASPECT NATUREL



Fabrication sur mesure

Installation par nos techniciens agréés
Conception de charpentes traditionnelles et gazebo
avec couverture PALMEX
(disponible en blanc ou couleur naturelle)

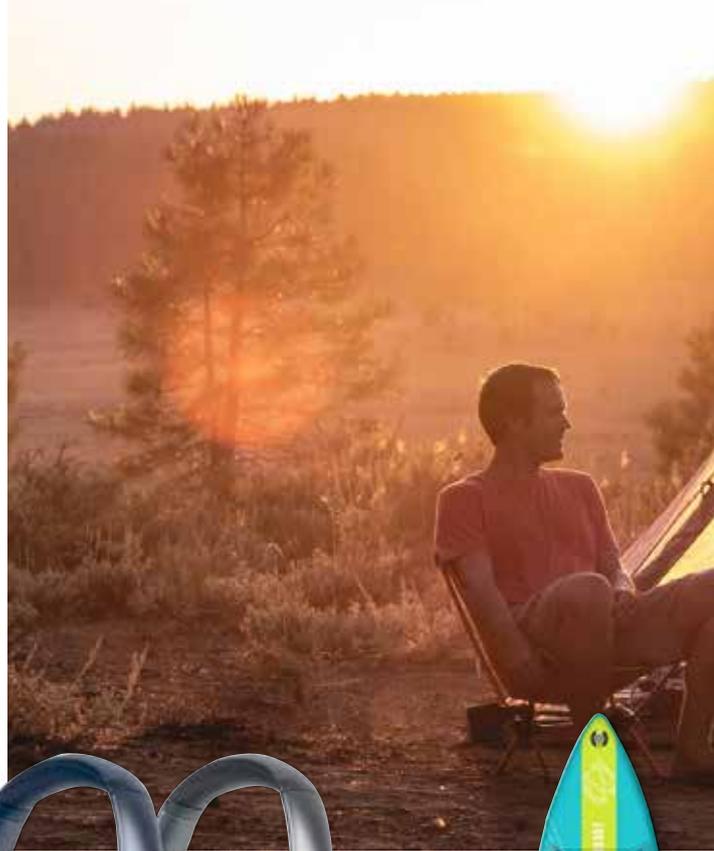
Parasol **Palmer** *Saint Barth*

Entièrement démontable
Charpente pin classe 4 traité et vernis
Fixations inoxydables
Tablette en bois rouge traité et vernis
Socle de fixation fourni
Diamètre 2,50 m

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF

Saint-Martin • Sint Maarten • Anguilla • Saint-Barthélemy

Devis gratuit - Laurent 06 90 71 66 90 - palmexxm@gmail.com





ST BARTH ELECTRONIQUE

Rejoignez-nous sur Facebook : St-Barth Electronique
Les Galeries du Commerce - Saint-Jean - Tel : 05 90 27 77 77
stbarthelectronique.com - info@sbh.fr
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h30

« Il est indispensable d'être encadré pour faire ce genre de compétition pour progresser et pouvoir tenir moralement car cela est très difficile. On ne peut pas dire à quelqu'un de s'inscrire à la compétition et de se débrouiller seul. Ce n'est pas possible. Souvent, trop de personnes s'inscrivent en salle et n'y vont que quelque fois avant d'abandonner parce que, justement, ils ne sont pas guidés. Avoir un suivi avec coach est pour moi indispensable pour progresser. Mais il faut également se créer des objectifs pour avancer et surtout rester motivé ».

Manuella s'instaure des programmes rigoureux qu'elle tient tous les jours sans y déroger. Sa routine est de 30 minutes de musculation très intense tous les jours, pour travailler des zones différentes à chaque session. Et deux fois 1h par semaine, le matin très tôt avant d'aller travailler, elle fait de la marche très rapide.

« En 3 mois j'ai vu mon corps changer, se sécher, mes muscles se dessiner. Ce qui était le but de cette préparation : une transformation physique. Une fois que la date butoir arriva (le 10 avril) à la fin du programme il ne me restait dans le corps que 4kg de gras, très peu d'eau, j'avais perdu 3KG et quelques centimètres partout, j'avais un corps qui était prêt à défilier en bikini Mais le destin en a décidé autrement. Même si je n'ai pas pu faire cette compétition, la préparation intense m'a apporté beaucoup. Je dois continuer à travailler encore plus mes points faibles et être au top niveau pour l'année prochaine en 2022.

A l'heure actuelle, je suis engagée dans une nouvelle aventure, avec des programmes de prise de masse diététique et musculation. Le corps a besoin de reprendre du volume, de se renourrir mais en restant correct dans son alimentation de tous les jours, s'autoriser un repas plaisir le weekend, ce qui aide à se sentir mieux psychologiquement, et de mieux travailler musculairement. A cinq mois

de la prochaine compétition, je recommencerai un programme de sèche encore plus strict que la première et idem pour le programme sportif, en espérant pouvoir atteindre cet objectif de compétition ».

Manuella s'astreint évidemment à une alimentation très suivie, pesée, et choisie, des contrôles physiques avec prise de mesures et photos toutes les semaines. Ayant progressé physiquement, elle peut prétendre à la catégorie supérieure pour les concours de 2022.

« J'ai envie de montrer à toutes les femmes, peu importe l'âge, que le seul moyen d'obtenir ce qu'elles recherchent physiquement est d'avoir une bonne hygiène de vie et de faire du sport. Ce n'est pas la peine d'essayer de chercher ses remèdes miracles pour perdre du poids. Il faut être rigoureuse, beaucoup de volonté, de détermination et vous obtiendrez ce que vous recherchez physiquement et mentalement. Comme beaucoup de femmes, j'ai une vie de famille, une entreprise à gérer, un métier très prenant et aussi fatiguant physiquement mais j'ai su donner au sport sa place dans mon rituel de tous les jours ».

Manuella est toute disposée à aider, ou conseiller celles qui veulent s'y mettre. Elle saura orienter vers les bons coaches ou donner ses conseils avisés. Sans se voir évoluer vers un métier de coach, « à chacun son métier ».

Un modèle inspirant pour beaucoup d'entre nous. Alors, à vos baskets... avec votre coach ! ■

Manuella is a determined young woman aged 40 who will inspire you physically and mentally. However, nothing predisposed her to engage in restructuring her own body this way... or even consider ending up doing fitness competitions.

She arrived in St. Barths 21 years ago and has many skills: she has worked in various areas such as sales, cleaning, catering, babysitting etc., before developing a great enthusiasm for house painting.

This reconversion, which may seem surprising for a young woman, is not so strange when you understand her energy and determination to succeed in whatever she undertakes.

Manuella trained for 8 years with building professionals before setting up her own business on the island, the painting company Manue "LA" Peintre. For the past 17 years, she has been working tirelessly, with a great passion for her job, offering a service that is quite strict on finishing details. She acquired is highly regarded as a local professional with a strong personality.

C.R

**DEPUIS 5 ANS À VOS CÔTÉS
POUR LES GRANDS MOMENTS
COMME AU QUOTIDIEN !**



**POUR LES
ÉPICURIENS
ET AMATEURS
RETROUVEZ
LES RAYONS
BIO, DIET,
SPORTIF
PÊCHE LOCALE,
PRIMEUR,
ÉPICERIE FINE**



...

Une sélection de produits de qualité !

Ouvert du **lundi au samedi de 9h à 20h30** et le **dimanche de 9h à 20h !**

Centre commercial l'Oasis - Lorient - 0590 29 72 46

While Manuella had never exercised in her life, after her 2nd pregnancy in 2015 she set off on this new adventure and decided to take serious care of her body. In February 2016, she took things in hand, found workout programs on the Internet, enrolled at the local gyms, first at "LE Studio" then Formfitness. Since she started, Manuella has never let go despite life's ups and downs. Something inside her just clicked and she realized the need for a physical change after meeting Filipina, a regular at Formfitness, who had her first bikini competition in 2017. Manuella decided to give it a try and engaged in this future challenge.

"I got caught up in the game, and I went for it..."

In January 2021, she felt ready to take the plunge and got into a bikini competition which was scheduled on April 10, 2021 in Guadeloupe, but was unfortunately canceled due to Covid. However, Manuella has not let go of her preparation and follows ultimate workout plans tailored for her. "I am assisted by personal trainers: Kenny Maerten in Metropolitan France, specializing in competitions, has established a lean diet and workout plans for me. I also have gym coaches: Mika, Ocal and Seb who follow me to better advise me, help me improve my performance and go beyond my limits.

It's essential to get help to do this kind of competition in order to progress and be able to hold out morally because it's very difficult. You can't just tell someone to enter a competition and fend for themselves. It's not possible. Too many people often sign up for the gym and only go a few times before giving up just because they were not guided properly. Having a follow-up with a personal trainer is essential for me to progress. But you also have to create goals to move forward and above all stay motivated."

Manuella has implemented strict programs that she follows daily without ever giving up. Her routine involves 30 minutes of very intense bodybuilding every day, to work on different parts of her body each time. And she walks very quickly twice a week for one hour, very early before going to work.

"Over 3 months I have seen my body change, get lean, my muscles take shape: a physical transformation that was the goal of this training. Once the deadline arrived (April 10) at the end of the program I only had 4kg of fat left in my body, very little water, I had lost 3KG and a few centimeters everywhere, I had a body ready to challenge in a bikini.... But destiny decided otherwise. Even though I couldn't do this competition, the intense preparation brought me a lot. I have to keep working on my weak points even more and be at the top level for 2022.

For now on, I have set off on a new adventure, with weight gain, diet and bodybuilding plans. My body needs to regain volume, to refuel while still keeping the right daily diet, allowing one cheat meal on the weekends, which helps feel better psychologically, and then work better on the muscles. Five months from the next competition, I will start a lean muscle workout plan even stricter than the first one and keep the same workout program, hoping to be able to achieve this competition goal."



Evolution physique de Manuella



© Axelle Cappelli Photography

Manuella obviously follows a very strict diet, carefully weighed and chosen, physical checks with measurements and pictures taken every week. She has progressed physically so she can claim to be in the higher category for the 2022 competitions.

"I want to show all women, regardless of age, that the only way to get what they are looking for physically is to have a healthy lifestyle and to exercise. You don't need to try to find miracle cures for weight loss. You have to be strict, with a lot of willpower, determination and you will get what you are looking for physically and mentally. Like many of us, I have a family life, a business to run, a very demanding job that is also physically tiring, but I can still find time for sport in my daily routine."

Manuella is willing to help or advise whoever would like to start. She can direct you to the right personal trainer or give you advice from her own experience. However, she does not see herself evolving into a coaching profession, because "You should stick to what you know best."

An inspiration for many of us. So, go do some exercise... with your coach! ■



Une idée, un projet ?

Commandez

vos envies

sur-mesure !



L'ENTREPOT

des Lézards

📍 L'Entrepôt des Lézards • Anse des Lézards

Du mardi au samedi de 10h à 17h30 non stop - 0590 295 227 - edl.sbh@gmail.com



**COLLECTIONS DE LINGE DE LIT, DE BAIN,
COUETTES & OREILLERS**

Disponible en nous contactant, mais aussi à L'Entrepot des Lezards et chez CCPF
contact@feelstbarth.com

Alexandra : 0690 41 87 57 • Marryl : 0690 73 50 02

LE TALENT ET L'ENGAGEMENT

les secrets de la réussite

RENCONTRE AVEC SERGIO RAMOS,
CO-GÉRANT D'ALU 2 PRO

Sergio est installé à Saint-Barth depuis plus de 23 ans. Il est arrivé sur l'île avec son père en 1998, à l'âge de 23 ans, pour travailler dans le bâtiment, et plus particulièrement dans l'aluminium. Un domaine qu'il connaissait déjà bien, travaillant dans ce secteur en Métropole, avec un CAP et un BEP dans le bâtiment.

Après onze ans dans une société de menuiserie aluminium, animé par son envie d'entreprendre, Sergio devient artisan indépendant pour la pose, avant d'ouvrir son atelier de fabrication et de pose en 2015.

Son ancien collègue Pédro Vieira, qu'il avait rencontré dans cette même entreprise, et devenu ami au fil des ans, le rejoint dans son aventure. Ils s'associent et montent tous les deux leur entreprise Alu 2 Pro.

Véritables professionnels du secteur de l'aluminium, Sergio et Pédro sont d'in-fatigables travailleurs et d'inlassables entrepreneurs. Connaissant leur métier par cœur, ils sont en mesure d'occuper tous les postes de la chaîne de travail, et leur excellente connaissance du métier leur permet d'avoir la confiance de leurs clients grâce à leurs conseils avisés et la perfection de leurs réalisations, et de faire la différence dans l'offre qu'ils proposent.

« De simple ouvrier, je suis devenu gérant d'entreprise. Je connais le mé-

tier de bout en bout et on sait de quoi on parle. Notre savoir-faire, construit sur des années d'expérience terrain, fait la différence. Pourtant la concurrence est rude, mais il y a beaucoup de travail sur l'île, aussi bien pour les particuliers que les professionnels. C'est notre chance ».

Ils enrichissent leur offre et ouvrent un atelier de vitrerie. Ils n'hésitent pas à investir, à se développer et enrichir leur panel de services.

« Nous formons des jeunes apprentis, et avons développé une équipe de sept personnes. Nous essayons de leur transmettre le goût du travail et surtout du travail bien fait ».

Très investi dans la vie à Saint-Barth et dans la communauté portugaise, Sergio, fier de ses origines, souhaite faire rayon-

ner la culture portugaise. Il crée le premier restaurant portugais de l'île en 2003 avec sa mère, et est à l'origine avec l'aide de certains de ses compatriotes de nombreuses initiatives qui s'en suivent mettant en valeur le Portugal : la première association des portugais, la première équipe de foot, encore le groupe folklorique portugais ainsi que les premières cérémonies religieuses et messes en portugais.

Il pense à sa retraite au Portugal, dans sa région natale de Barcelos, où il se construit sa maison. Mais il n'imagine pas ne pas revenir à Saint-Barth, car « c'est là que j'ai tout appris et réalisé ».

Une vraie fierté de la réussite personnelle et professionnelle, basée sur le travail et l'engagement. ■

C.R



© Anita Delente

Sergio has been living in St. Barths for over 23 years. He arrived with his father in 1998, at the age of 23, to work in the building industry, and more particularly in aluminum. He was already well acquainted with this field as he had worked in Metropolitan France and has professional degrees in construction as well.

After 11 years in an aluminum joinery company, driven by a desire for entrepreneurship, Sergio started as an installation independent, before opening his manufacturing and installation workshop in 2015.

His former colleague Pedro Vieira, whom he had met in the same company and who had become his friend over the years, accompanied him on this new adventure, became a partner and they set up their company Alu2 Pro.

True professionals in the aluminum sector, Sergio and Pedro are hard workers and tireless entrepreneurs. They know their profession intimately and can work anywhere in the work chain. Because of their extensive knowledge, wise advice and quality achievements, their customers trust them. Their work is highest quality.

"From being a simple worker, I became a company manager. I know the business inside out and what we're talking about. Our expertise, built on years of field experience, makes the difference. Competi-

tion is tough, but there is a lot of work on the island, both for individuals and professionals. This is our chance."

Their business started to expand and they opened a glazing workshop. They do not hesitate to invest, develop and improve their services.

"We train young apprentices, and have developed a team of 7 people. We try to pass on to them a passion for the job and especially for work well done."

Involved in the life of St Barths and the Portuguese community, Sergio, proud of his origins, wishes to promote Portuguese culture. He created the first Portuguese restaurant on the island in 2003 with his mother, and with the help of some of his compatriots he was at the origin of many initiatives to promote Portugal: the first Portuguese association, the first soccer team, the first Portuguese folklore group, the first religious ceremonies and masses in Portuguese.

He is thinking of retiring to Portugal, to his native Barcelos, where he is building his house. But he can't imagine not coming back to St. Barths, because "that's where I learned and achieved everything."

A real pride in personal and professional success, based on hard work and commitment. ■



© Antia D'Alente

ENDUITS • PEINTURE • LAQUES • REVÊTEMENTS MUREAUX • REVÊTEMENTS DE SOLS
PROTECTIONS DE SOLS • ABRASIFS • OUTILLAGE DU PEINTRE • LOCATION DE MATÉRIEL



**Le comptoir
de la peinture**



TOUT POUR LES
PROFESSIONNELS ET PARTICULIERS

Saint-Barthélemy
05 90 29 99 35
Route St Jean • BP413
97133 St Barthélemy
baudenspeinture@gmail.com

Saint-Martin
06 90 29 82 68
51 - 52 Hope Estate • Grand Case
97150 St Martin
lecomptoirdelapeinturesxm@gmail.com

Guadeloupe
05 90 94 13 13
Blvd de Houelbourg • à côté de BMW
97122 Baie Mahaut
cpgdom971@gmail.com

Horaires d'ouverture de votre magasin à Saint-Jean : du lundi au vendredi de 7h à 12 et de 14h à 18h et le samedi 7h-12h



CONSOMMER LOKAL : un engagement de la CEM

RENCONTRE AVEC THOMAS GREAUX
PRÉSIDENT DE LA CEM DE SAINT-BARTHÉLEMY

L

Le nouveau Président de la Chambre Economique Multiprofessionnelle (CEM) de Saint-Barthélemy en poste depuis un an maintenant (Mai 2020), Thomas Gréaux, âgé de 29 ans, est fermement décidé à faire évoluer les choses à Saint-Barth.

Encore plus depuis le début de la crise sanitaire, il est frappé par la nécessité impérieuse que l'île à de trouver des leviers pour produire localement, pour permettre à la population de consommer avec les produits de Saint-Barth, sans être totalement dépendant de l'approvisionnement des marchés extérieurs.

Ce jeune ingénieur Bâtiment de formation est revenu à Saint-Barth en 2014, et monte sa société d'ingénierie et de maîtrise d'œuvre. Après 6 ans de dur labeur, il souhaite s'ouvrir vers d'autres horizons et contribuer à l'évolution de la société, tout en continuant son activité dans le bâtiment.

« Il est impérieux de revenir à l'essentiel, et de privilégier les circuits courts, d'inciter la population à produire et se nourrir localement, ceci dans tous les domaines : agriculture, pêche, élevage ».

Il relance le projet du Comité des Pêches de Saint-Barth, entamé en 2016 par l'ancien Président de la CEM M.Thierry Dutour. Missionné par la Collectivité, il œuvre à mettre en place une coopérative et une Halle aux Poissons pour permettre aux pêcheurs de proposer leurs poissons frais, dans un lieu approprié et dédié. Pour répondre à ce besoin, la CEM va créer un département Pêche au sein de sa structure et sera la tierce de confiance de la Collectivité pour être le garant de l'intérêt général.

La production agricole locale doit être aussi développée, tant pour les fruits, les légumes et les aromates. « Certes des initiatives existent aujourd'hui sur l'île, mais il faut les développer et les soutenir. Un programme est à l'étude, prenant en compte les handicaps structurels de notre île, à savoir le manque d'eau, d'espace et la ressource en énergie ».

Enfin le commerce local doit être aussi privilégié. En achetant aux entreprises locales, l'emploi est soutenu et cela permet d'offrir les garanties locales.

Le 3^{ème} axe d'action est de soigner son environnement et de privilégier le développement durable. « Cette crise sanitaire bouleverse nos habitudes, notamment dans les voyages. Prendre l'avion n'est plus aussi simple, et cela régénère la planète. Du coup le télétravail ou travail à distance se développe et modifie notre façon de travailler. La société est en quête de sens. Nous sommes tous en quête de sens dans notre quotidien. A la CEM, nous nous appliquons à traduire cette évolution dans les projets de développements que nous menons ».

Pour soutenir l'économie locale, la CEM de Saint-Barthélemy va développer un ECOLABEL ST BARTH en partenariat avec la Collectivité destiné à toutes les entreprises locales de l'île. « Le consommateur n'achète pas uniquement des produits mais aussi des valeurs, des engagements. La pédagogie reste donc fondamentale ».

Avec cet écolabel, la CEM souhaite accompagner le développement économique des entreprises de Saint-Barth en les sensibilisant à l'écologie, l'économie circulaire et au consommer lokal.

A suivre et à soutenir. ■

The new President of the Multiprofessional Economic Chamber (CEM) in St. Barths, Thomas GREAUX, 29 years old, has been in office for one year now (May 2020) and is firmly determined to make things change on the island.

Even more so since the beginning of the health crisis, he has been struck by the imperative need for the island to find levers to produce locally, to allow the population to consume St Barths products, without being totally dependent on the supply of external markets.

This young construction engineer returned to St Barths in 2014, and set up his engineering and project management company. After 6 years of hard work, he wishes to open up to other horizons and contribute to the evolution of the company, while continuing his activity in the building industry.

"It is imperative to return to the basics, and to favor a short supply chain, to encourage the population to produce and consume locally, in all areas: agriculture, fishing, livestock."

He is reviving the project of the St Barths Fishing Committee, started in 2016 by Mr. Thierry DUTOUR, former President of CEM. Missioned by the Collectivity, he is working to set up a cooperative and a Fish Market so fishermen can offer their fresh fish, in an appropriate and dedicated place. To meet this need, the CEM will create a Fishing Department within its structure and will be the trusted third party of the Collectivity to be the guarantor of the general interest.

Local agricultural production must also be developed, for fruits, vegetables and herbs. "Certainly initiatives exist today on the island, but they must be developed and supported. A program is under study, taking into account the structural handicaps of our island, namely the lack of water, space and energy resources."

Finally, local trade must also be favored. By buying from local companies, employment is supported and local guarantees are offered.

The third line of action is to take care of the environment and favor sustainable development. "This health crisis is changing our habits, especially when we travel. Taking a plane is no longer simple, and this regenerates the planet. As a result, telecommuting or remote work is developing and changing our way of working. Society is in search of meaning. We are all looking for meaning in our daily lives. At CEM, we strive to translate this evolution into the development projects we carry out."

In order to support the local economy, the CEM in St Barthélemy will develop a ST BARTH ECOLABEL in partnership with the Collectivity, intended for all local companies on the island. "The consumer does not only buy products but also values and commitments. Education is therefore fundamental."

With this ECOLABEL, the CEM wishes to support the economic development of companies in St Barths by making them aware of ecology, circular economy and "local" consumption.

To be followed and supported. ■



© Jesse Riggs via Unsplash

POUR L'HARMONIE *des sens !*

RENCONTRE AVEC CAROLINE NICOL,
FONDATRICE DE HARMONY BY SENSE & SENSE FRANCE



Quoi de plus ambitieux que la recherche d'une harmonie globale de tous nos sens, au service de notre bien être ? Nous aspirons tous à atteindre cet état de cohérence interne, physique et spirituel pour notre mieux être, dans ce monde qui bouge et nous bouscule.

C'est avec foi et détermination que Caroline nous explique comment elle s'attache à rendre réel ce rêve, qui semble pour beaucoup compliqué à réaliser.

Caroline, jeune femme de 27 ans, pétillante, vit à toute allure pour mener à bien les différentes phases de son projet, où le bien-être est au centre de sa démarche.

Ayant grandi à Saint-Barth, elle part à Toulouse faire ses formations d'esthétique et de massages. Ce fut une véritable révélation, qui devient vite une pas-

sion, alors que, ancienne championne de natation, elle se destinait initialement à une carrière dans le domaine du sport.

Très vite, naît l'envie et le projet d'allier le sport et le massage, pour une approche holistique du bien-être. Caroline décide de compléter son cursus avec deux formations CQP de SPA praticien et manager.

Elle rencontre celle qui deviendra son associée, Estelle Jaumot, experte depuis onze ans dans le monde de la beauté et du bien-être, pour la création de Sense France avant de créer sa société Harmony by Sense en septembre 2020, alors de retour à Saint-Barth.

Son ambition : permettre un bien être durable en travaillant avec les 5 sens.

Partant du constat que notre monde actuel doit composer avec le stress, la fatigue, le climat, l'énergie du corps humain a besoin d'être recyclé, stimulé, drainé, restauré, relaxé. L'alimentation aide à le faire, le sport aussi et le massage est une troisième façon incontournable de régénérer l'énergie du corps.

En effet, pour Caroline, le massage n'est pas qu'un plaisir ou qu'une option mais un élément vital que le corps réclame. Le massage permet d'atteindre de nombreux objectifs comme favoriser la détente musculaire et nerveuse, la circulation sanguine et lymphatique, l'assimilation et la digestion des aliments, l'élimination des toxines, le fonctionnement des organes vitaux, ou encore l'éveil psychocorporel.



Caroline imagine et crée des protocoles de soins, autour de différents rituels selon l'effet recherché à base de massages spécifiques. Surtout elle utilise une gamme de produits qu'elle conçoit et crée : des produits 100% naturels (et pas uniquement d'origine naturelle), sans perturbateurs endocriniens et non testés sur les animaux. Sa passion est d'identifier les bons ingrédients naturels en fonction des vertus recherchées et pouvoir les associer avec l'objectif d'aider à retrouver un équilibre et d'avancer pas à pas vers un état de mieux être.

Le respect de l'environnement est poussé jusqu'au bout : ses produits sont présentés dans des contenants recyclables recyclés ; et rechargeables pour le bien-être de la planète. La production de commandes est faite sur mesure, évitant la surproduction et le gaspillage.

Avec les huiles en application quotidienne ou les gommages en application hebdomadaire, ou encore les sels de bain, tous les ingrédients des produits Sense sont choisis avec minutie.



© Juliette Remy

Par exemple, le rituel de Cocoon, composé d'une huile, de sels de bain ainsi que d'un gommage est idéal pour une femme ayant besoin de se retrouver.

L'huile d'élixir de Cocoon à base d'huiles végétales, apportera une hydratation régulière pour une détente absolue. Que ce soit avec l'huile de sésame riche en acide gras essentiel qui apporte une action restructurante et assouplissante, ou avec l'huile illuminatrice de noyau d'abricot qui est régénérante, revitalisante et tonifiante ou encore avec l'huile de rose, connue pour sa vertu anti-âge exceptionnelle, le résultat sera sublime et vous enveloppera dans un univers de douceur.

Les huiles essentielles sont aussi de la partie pour cette huile, comme celle de bois de Hô, riche en linalol qui offre des vertus toniques, revitalisantes et purifiantes. Ou encore l'huile essentielle de Palmarosa, riche en géraniol, utilisée pour ses effets anti-microbiens, réputée pour ses effets purifiants et assainissants. Ou encore le macérât de Milpertuis, utilisé en cas de douleurs et d'irritations cutanées.

Les sels sont utilisés pour les gommages pour obtenir une peau douce et soyeuse ou pour les bains. Le sel de l'Himalaya, extrait de roches salines datant de millions d'années au cœur de l'Himalaya, ce sel brut est particulièrement riche en oligo-éléments mais non iodé, réputé pour ses effets détoxifiants et régénérants. S'utilise pour préparer les sels de gommage et de bain.

Leur nouvelle huile « Elixir Craquant » apporte la légèreté, appliquée avec ses mouvements circulaires et drainants, est constituée exclusivement à base d'huile de noyau d'abricot, ou de macérât de propolis associé au macérât de verveine pour drainer et nettoyer la peau en profondeur tout en stimulant la croissance des tissus, avec douceur et légèreté.

Avant chaque soin, des bilans personnalisés sont réalisés pour chaque cliente afin que leurs besoins soient respectés dans leur totalité. Caroline adapte ainsi chacun des soins en fonction de l'état général de la cliente (humeur générale, son souhait, son état psychologique...) et non à une thématique, ou une destination (massages balinais, africains...).

Caroline intarissable, peut parler des heures des bienfaits de ses massages et produits. En complément, elle dévoile ses astuces, conseils et techniques via son blog privé, réservé à ses clientes Sense France.

Avec ses associées, Caroline développe des ateliers qui porteront sur l'importance des rituels, avec un audio de découverte de la méditation et un atelier d'automassage. Ces ateliers sont basés sur le développement personnel, permettant la découverte et la compréhension de qui nous sommes réellement.

Tout en enrichissant ses ateliers, son objectif est de développer sa gamme de produits et de créer des spas au travers de la France, ouvrir des instituts et faire rayonner sa marque.

Sa devise : « Le secret du bonheur se trouve en chacun d'entre nous ».

A essayer et à suivre ! ■

C.R

- Produits déconseillés aux femmes enceintes et allaitantes



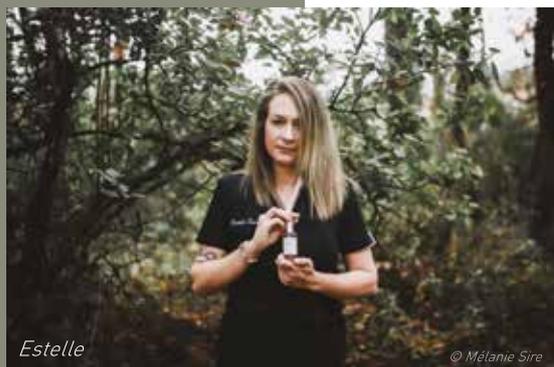
Caroline

© Juliette Remy



Virginie

© Mélanie Sire



Estelle

© Mélanie Sire

That could be more ambitious than the search for the general harmony of all our senses, at the service of our well-being? We all aspire to achieve this state of internal, physical and spiritual coherence for our well-being, in this world that moves and shakes us.

With faith and determination, Caroline explains how she sets out to make this dream come true, which for many seems difficult to achieve.

Caroline, 27, bubbly, lives at full speed to carry out the different phases of her project, where well-being is at the center of her approach.

She grew up in St Barths and then went to Toulouse, France for beauty and massage training. It was a true revelation which quickly became a passion, where as a former swimming champion she initially intended a career in sports.

Very quickly, the desire and the project to combine sport and massage was born, for a holistic approach to well-being. Caroline decided to complete her education with two CQP training courses in SPA practitioner and manager.

She met Estelle Jaumot, an 11-year expert in the world of beauty and well-being, who later became her partner for the creation of Sense France, before setting up her company Harmony by Sense in September 2020, once back in St Barths.

Her ambition is to allow sustainable well-being by working with the 5 senses.

Starting from the observation that our current world has to deal with stress, fatigue and the weather, the energy of the human body needs to be recycled, stimulated, drained, restored, relaxed. Food helps to do so, sports too, and massaging is a third essential way to regenerate the body's energy.

Indeed, for Caroline, massaging is not just a pleasure or an option but a vital element needed by the body. Massage helps to achieve many goals such as promoting muscle and nerve relaxation, blood and lymphatic circulation, food assimilation and digestion, toxin elimination, the functioning of vital organs, or psycho-bodily awakening.

Caroline imagines and creates treatment protocols, around different rituals according to the desired effect based on specific massages. Above all, she uses a range of products that she designs and creates: 100% natural products (and not only of natural origin), without endocrine disruptors and not tested on animals. She is passionate about identifying the right natural ingredients according to the virtues needed and associating them with the objective of helping to find a balance and move step by step towards a state of well-being.

Caring for the environment is taken to the limit: her products are presented in recycled, recyclable containers, and rechargeable for the well-being of the planet. Orders are tailor-made, avoiding overproduction and waste.

Whether with the oils applied daily or the scrubs applied weekly, or even the bath salts, all the ingredients of Sense products are carefully chosen.

For example, the ritual of Cocoon, consisting of oil, bath salts and a scrub is ideal for a woman needing to find herself.

Cocoon elixir oil based on vegetable oils will provide regular hydration for absolute relaxation. Whether it is with sesame oil rich in essential fatty acids which provides a restructuring and softening effect, or with complexion-illuminating apricot kernel oil which is regenerating, revitalizing and invigorating, or with rose oil, known for its exceptional anti-aging virtue, the result will be sublime and will wrap you in a universe of softness.

Essential oils are also part of this oil, like the Ho wood oil, rich in linalool which offers tonic, revitalizing and purifying virtues. Or the essential oil of Palmarosa, rich in geraniol, used for its anti-microbial effects, renowned for its purifying and sanitizing effects. Or the macerate of St. John's Wort, used to relieve skin pain and irritation.

Salts are used for scrubs to obtain silky soft skin or for baths. Himalayan salt, extracted from salt rocks dating back millions of years in the heart of the Himalayas, is raw salt particularly rich in trace elements but not iodized, renowned for its detoxifying and regenerating effects. It is used to prepare exfoliation and bath salts.

Their new oil "Elixir Craquant" brings lightness, applied with circular and draining movements; it is made exclusively from apricot kernel oil, or propolis macerate associated with verbena macerate to drain and cleanse the skin in depth while stimulating tissue growth, with softness and lightness.

Before each treatment, personalized assessments are carried out for each client so that their needs are fully met. Caroline adapts each treatment according to the general condition of the client (general mood, wishes, psychological state, etc.) and not to a theme or a destination (Balinese, African massage, etc.).

Caroline, inexhaustible, can talk for hours about the benefits of her massages and products. In addition, she reveals her tips, advice and techniques via her private blog, reserved for her Sense France clients.

With her partners, Caroline is developing workshops that will focus on the importance of rituals, with an audio discovery of meditation and a self-massage workshop. These workshops are based on personal development, allowing the discovery and understanding of who we really are.

While improving her workshops, her objective is to develop her range of products and create spas across France, open institutes and promote her brand.

Her motto: "The secret of happiness is in each of us"

Try it and follow us! ■

• Products not recommended for pregnant and breastfeeding women



© Mélanie Sire

LES OEUVRES incontournables de cet été

GUIDE DE LECTURE POUR LES AMOUREUX DES LETTRES

© Sencercaly Media via Unsplash

L’été approche à grands pas et un des loisirs préférés des vacanciers est la lecture. La lecture, dite estivale, qui permet de s’évader, de se divertir à son propre rythme. Une détente garantie de l’esprit qui est si surmené le reste de l’année !

Nous avons sélectionné pour vous quelques livres en essayant de nous adresser au plus large public. Alors à vos transats, à vos serviettes, muni d’une paire de lunettes de soleil pour ne pas abîmer votre vue, un verre près de soi pour ne pas se déshydrater et surtout de la crème solaire pour éviter un coup de soleil car nous sommes tous pareils... Une fois plongé dans notre livre préféré, on a tendance à oublier le temps !

Bonne lecture !

Pour les plus littéraires d’entre vous :

Prix Goncourt de cette année

L’Académie Goncourt a révélé ses lauréats du printemps (Premier roman, Nouvelle, Biographie, Poésie). Le Prix Goncourt du premier roman distingue Emilienne Malfatto pour **" Que sur toi se lamente le Tigre "**, paru en septembre 2020 chez Elyzad, éditeur tunisien qui reçoit ici son plus important littéraire.

Dans l’Irak rural d’aujourd’hui, sur les rives du Tigre, une jeune fille franchit l’interdit absolu :



hors mariage, une relation amoureuse, comme un élan de vie. Le garçon meurt sous les bombes, la jeune fille est enceinte : son destin est scellé. Alors que la mécanique implacable s’ébranle, les membres de la famille se déploient en une ronde d’ombres muettes sous le regard tutélaire de Gilgamesh, héros mésopotamien, porteur de la mémoire du pays et des hommes. Inspirée par les réalités complexes de l’Irak qu’elle connaît bien, Emilienne Malfatto immerge le lecteur dans une société fermée, régentée par l’autorité masculine et le code de l’honneur.

Photojournaliste indépendante spécialiste du Moyen-Orient, Emilienne Malfatto a aussi été en lice pour le prix Régine Deforges, le prix Hors Concours des lycéens, le prix Hors Concours et le prix Vleel. L’auteure publie un essai d’investigation le 3 juin, Les serpents viendront vers toi (Les Arènes).

Pour les plus philosophes :

Juste après la fin du monde de Frédéric Lenoir

Retrouvez dans ce nouveau conte initiatique la sagesse et l’émotion qui ont fait le succès de L’Âme du monde, vendu à plus d’un million d’exemplaires dans vingt pays. Frédéric Lenoir évoque ici l’émergence d’un monde nouveau qui reposerait autant sur la maîtrise de la matière que sur l’exploration de l’esprit.

La petite fille posa sa cruche sur le bord de la route et courut jusqu’au village en

criant de toutes ses forces : " La Vivante, la Vivante ! Elle arrive ! Elle vient nous visiter ! " À ces mots, les visages des vieux comme des jeunes s’illuminèrent. La foule se pressa à l’entrée du village pour accueillir la jeune femme qui marchait d’un pas lent et gracieux. Une horde d’enfants l’accompagnaient partout. Tous avaient perdu leur famille pendant la Grande Catastrophe.

Tandis que les enfants se dispersaient joyeusement, la jeune femme proposa aux villageois de s’asseoir en cercle autour d’elle. " Ô survivants, merci pour votre hospitalité et pour vos cœurs grands ouverts. Que voulez-vous savoir ? " Une femme, tenant un bébé dans les bras, prit la parole : " Dis-nous la qualité la plus importante que nous devons développer pour être de bons êtres humains et ne plus reproduire les erreurs du passé ? "



Pour les fans de Virginie Grimaldi :

Les possibles

Juliane n’aime pas les surprises. Quand son père fantasque vient s’installer chez elle, à la suite de l’incendie de sa maison, son quotidien parfaitement huilé connaît quelques turbulences. Jean dépense sa retraite au téléachat, écoute du hard rock à fond, tapisse les murs de chefs sioux, égare ses affaires, cherche son chemin.



Juliane veut croire que l'originalité de son père s'est épanouie avec l'âge, mais elle doit se rendre à l'évidence : il déraile. Face aux lendemains qui s'évaporent, elle va apprendre à découvrir l'homme sous le costume de père, ses valeurs, ses failles, et surtout ses rêves. Tant que la partie n'est pas finie, il est encore l'heure de tous les possibles.

Avec un humour jubilatoire et une infinie tendresse, Virginie Grimaldi nous conte une magnifique histoire de transmission et de résilience.

Pour ceux qui aiment les polars :

Un(e)secte de Maxime Chattam



Et si tous les insectes du monde se mettaient soudainement à communiquer entre eux ? À s'organiser ?

Nous ne survivrions pas plus de quelques jours.

Entre un crime spectaculaire et la disparition inexplicable d'une jeune femme, les chemins du

détective Atticus Gore et de la privée Kat Kordell vont s'entremêler. Et les confronter à une vérité effrayante.

Des montagnes de Los Angeles aux bas-fonds de New York, un thriller implacable et documenté qui va vous démanger.

Pour les lecteurs qui lisent que des histoires vraies qui ne sont pas toujours faciles à lire ...

Tout le monde savait de Valérie Bacot

Tout le monde savait. Tout le monde se doutait. Beaucoup de gens avaient leur petite idée de ce qui pouvait m'arriver dans l'intimité du foyer. Les coups, la violence banalisée, les humiliations quotidiennes... Tous les invariables de cette vie qui n'en est pas vraiment une. Un jour, pour qu'il ne nous tue pas, je l'ai tué.

Depuis cette nuit-là, celle du 13 mars 2016, le sommeil ne m'a plus jamais trouvée. Je pense à mon procès. Ces cinq jours devant la cour d'assises de Chalon-sur-Saône, au cours desquels la société va me demander de raconter mon histoire. C'est encore un combat entre lui et moi.



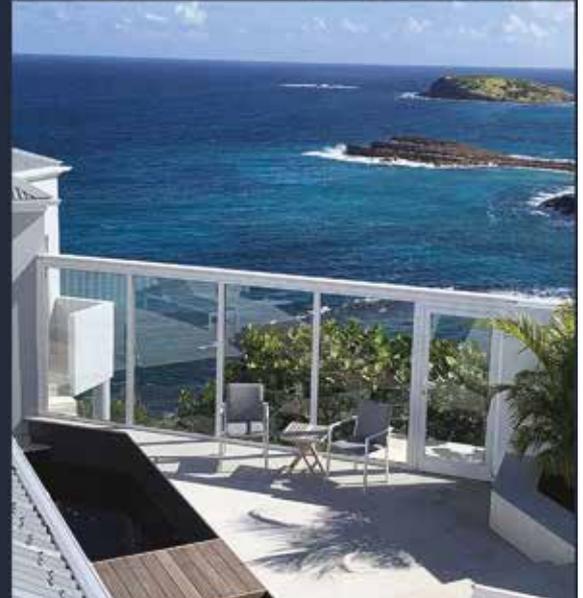
Est-il possible qu'on me comprenne ? Vais-je être écoutée, ou entendue ? Est-il encore capable de me faire du mal, de m'envoyer finir ma vie en prison ?

Dès l'âge de douze ans, Valérie Bacot connaît la peur et l'emprise auprès de Daniel, son beau-père, son violeur, puis son mari et proxénète. Elle raconte ici sa vérité, celle de la tyrannie quotidienne et de l'abandon.

Pour les adeptes de BD :

Dans la combi de Thomas Pesquet de Marion Montaigne

Le 2 juin dernier, le Français Thomas Pesquet, 38 ans, astronaute, rentrait sur Terre après avoir passé 6 mois dans la Station spatiale internationale. La réalisation d'un rêve d'enfant pour ce type hors-norme qui après avoir été sélectionné parmi 8413 candidats, suivit une formation intense pendant 7 ans, entre Cologne, Moscou, Houston et Baïkonour... Dans cette bande dessinée de reportage, Marion Montaigne raconte avec humour - sa marque de fabrique - le parcours de ce héros depuis sa sélection, puis sa formation jusqu'à sa mission dans l'ISS et son retour sur Terre.



20 ans
d'expérience
et de conseil en
menuiserie aluminium
à Saint-Barthélemy

Tél. 0590 52 92 66
www.aluver-saint-barth.com
alu.ver@wanadoo.fr

AGRANDIR UNE PIÈCE sans casser les murs !

LA DÉCORATION AU SERVICE DE L'ESPACE



L Le soleil, la mer, l'environnement nous invitant à vivre la plupart du temps en extérieur, il est courant sous nos latitudes de se retrouver avec de petits intérieurs au profit de grandes terrasses ou cuisines ouvertes... Cependant comment rendre nos intérieurs plus grands qu'ils ne le sont et ne pas avoir l'impression d'être étouffé entre quatre murs ? Pour agrandir une pièce sans abattre une cloison, rien de mieux que les effets d'optique et les aménagements réfléchis. Papier peint, peinture, sol, miroir, meubles bas : faites le plein de pistes à explorer pour agrandir n'importe quelle pièce de la maison ! Alors à vos tableaux d'inspiration, nous vous offrons les conseils que nous avons glanés au fil du temps !

Le Papier Peint

Grande tendance depuis deux saisons, le papier peint panoramique est le must en terme d'impression d'espace ! Ces décors façon grandeur nature s'imposent dans l'habitat pour la touche profondeur qu'ils amènent. Dans une chambre, c'est

l'effet garanti. N'allez pas vous perdre dans les méandres de la forêt amazonienne que vous aurez choisi pour votre tête de lit. C'est là que vous créerez le plus d'effet. Pour une pièce en longueur, comme un salon, privilégiez aussi la portion du mur la plus petite pour prolonger l'effet de perspective ! Alors à vos salopettes ! Prêt ? Marouflez !

Miroir, mon beau miroir

On va vous partager THE secret. Mais promettez de ne pas le répéter ! Le secret du miroir ? Il réfléchit la lumière et reflète par là même votre intérieur. Rien de tel pour une impression de grandeur. Pour une sensation d'espace plus prononcée, choisissez des miroirs de grandes tailles et disposez-les à plusieurs endroits de la pièce. Poser votre miroir en face d'une fenêtre accentuera d'autant plus la profondeur. Pour les amoureux d'espace infini, vous pouvez vous amuser à placer deux miroirs en face l'un de l'autre pour une amusante sensation de vertige.

Dégager l'horizon !

Vous l'aurez sûrement déjà remarqué mais les meubles hauts, les placards fermés en hauteur ont tendance à étouffer l'espace dans les petites pièces. La solution... privilégier les meubles bas, en dégageant ainsi l'horizon haut, vous aurez une impression de grandeur amplifiée. Dégager le champ visuel est la première chose à faire pour profiter de l'espace de votre salon par exemple. Si cela n'est pas possible, nous vous conseillons d'enlever vos portes de placards et d'aérer les objets qu'ils contiennent afin de retrouver une dimension de grandeur. Concernant vos penderies, le nec plus ultra est d'adopter des portes coulissantes. Vous gagnerez en espace, ce que les portes battantes ne permettent pas.

Ranger...

Oui, vous allez nous dire que nous ne sommes pas vos mamans pour vous dire cela, mais c'est vraiment la chose qui fait toute la différence ! Le bazar, c'est

l'ennemi numéro 1 des petites pièces. On enlève le gros des bibelots qui traînent partout sur votre meuble par exemple, on se débarrasse du superflu ... en un mot on aère ! Si vous avez du mal, invoquez Marie Kondo les jours de ménage, elle sera votre alliée dans cette lourde tâche ! Si vous ne parvenez pas à vous débarrasser d'objets (sans jeter, n'oubliez pas que tout a une seconde vie. Vos objets feront le bonheur des autres.), le conseil c'est de les cacher ! Ainsi vous pourrez faire tourner vos objets et avoir une impression de décoration changeante.

Et la lumière fut !

Découverte géniale, si il est encore besoin de le préciser, la lumière est l'alliée fidèle qui vous aidera à agrandir l'espace d'une pièce. Une cuisine bien éclairée, semble de suite plus grande qu'une cuisine sous néon basse intensité ! Si la lumière naturelle vient à manquer, multipliez les sources d'éclairage. De nos jours le choix est vaste et tout sera possible en déco pour amener la touche finale : appliques, lampadaires, baladeuses, lampes d'appoint, suspension... attention à l'idée reçue du lampadaire halogène ! Non celui-ci n'aidera pas à

agrandir visuellement votre pièce, au contraire il aura tendance à donner l'impression d'écraser l'espace, que le sol et le plafond se rapprochent lentement l'un de l'autre pour vous avaler... A vous de faire le tour de ce qui se propose en terme d'éclairage et de faire un choix éclairé en fonction de vos goûts et envies.

Clair obscur ?

La couleur, quel sujet passionnant ! Il nous faudrait des heures et l'équivalent de 4500 Cocoloba pour effleurer à peine le sujet. Mais en décoration il est de notoriété que le choix d'une teinte est primordiale pour donner l'impression d'espace ! Le mieux est d'opter pour des teintes claires qui agrandissent l'espace et gagnent en luminosité. Petit tips de décorateur : si vous choisissez du blanc, nous vous conseillons de le prendre légèrement teinté, cela reflétera au mieux la lumière et fera vibrer la couleur. Les couleurs froides et pastels sont aussi de bons basiques ! Les possibilités sont quasiment infinies. Nous parlons de peinture, mais cela vaut aussi pour vos choix en terme de revêtements de sols (carrelage, parquet...) et même de plafond.

Contrastons !

Si vous manquez d'espace (ce qui est de toute façon le postulat de départ) et disposez d'une pièce étriquée et mal proportionnée, il est possible de rétablir les volumes et rééquilibrer la pièce en jouant sur les contrastes. Le plafond est trop bas ? Mettez sur la verticalité en peignant une bande de couleur, par exemple, sur le mur du fond. Votre espace est trop haut ? Cassez le tout en privilégiant l'horizontalité. Des lignes parallèles au sol rendront visuellement le plafond plus bas. Pour reprendre le point précédent, si une pièce vous semble trop rectangulaire, vous pouvez étouffer cette impression en choisissant une couleur claire pour les murs les plus longs et une plus foncée pour les plus petits.

Circulez !

Il faut réfléchir votre agencement en fonction de votre circulation et de l'encombrement de votre mobilier. Créer des zones de vies définies vous permettra de dégager des zones de passage. L'espace laissé ainsi libre vous permettra d'avoir un regard plus clair et une sensation d'espace démultiplié... ■ C.P



NEZ DÉCOUVRIR NOTRE NOUVELLE GAMME

Sept-up

Nouvelles dimensions, nouvelles matières, esthétique et ergonomie, cette nouvelle gamme a tout pour vous plaire !

Arthur Bonnet Saint Barth SBH
Saint Jean Carénage, Zone de l'Etoile
05 90 27 18 89 - 06 90 38 37 69
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et 14h à 17h30

Arthur Bonnet
Cuisine & Rangement ■

With the sun, the sea, the environment in our latitudes inviting us to live outside most of the time, it is indeed quite common to have small interiors but large terraces or open kitchens... However, how can we make our interiors larger than they are so as not to have the impression of suffocating between four walls?

To enlarge a room without knocking partitions down, there's nothing better than optical effects and thoughtful arrangements. Wallpaper, paint, flooring, mirrors, low furniture: there are many ways to enlarge any room in the house! So, here is how to get inspired with some advice we've gleaned over the years!

Wallpaper

A big trend for the last two seasons, panoramic wallpaper is a must in terms of space impression! This life-size decor is very effective in the home for the depth effect it brings. In a bedroom, it's guaranteed! Don't get lost in the meandering Amazonian forest you've chosen for your headboard. That's where you'll create

the best effect. For a long room, such as a living room, pick the smallest portion of the wall to extend perspective! So get ready, get set, go! Prepare your scene!

Mirror, mirror on the wall

We'll share THE secret. But you need to promise you'll keep it to yourself! The secret of mirrors? They reflect the light and thus reflect your interior. Nothing like it for a feeling of grandeur. For a more pronounced effect, choose large mirrors and place them around in the room. Hanging your mirror in front of a window will increase depth. If you love infinite space, try putting two mirrors opposite each other for a pleasant dizzying effect.

Clear the horizon!

You've probably already noticed that high furniture and high closed cupboards tend to reduce the space in small rooms. One solution: Opt for low furniture, thus clearing the high horizon, and you will have an impression of amplified size. Clearing the visual field is the first thing to do to enjoy the space of your living room for example. If this is not possible, we advise you to remove your closet doors and air out the objects they contain in order to regain a sense of space. As for your closets, the best thing to do is to use sliding doors. You will gain space, which you cannot do with regular doors.

Tidy up...

OK, you're going to tell us we're not your mother to tell you so, but it's really the thing that makes all the difference! Clutter is the number one enemy in small rooms. Remove most of the knick-knacks lying around on your furniture for example, get rid of the unnecessary... in one word: ventilate! If you find it hard, think of Marie Kondo on cleaning days, she will be your ally in this burden! If you can't get rid of objects (without throwing them away, don't forget that everything has a second life. Your objects will make others happy), the advice is to hide them! This way you can rotate your objects and feel your decoration is changing.

And there was light!

Great discovery, if it is still necessary to specify it: light is the faithful ally since it helps you increase space within a room. A well-lit kitchen immediately looks bigger than a kitchen under low-intensity light! If natural light is lacking, multiply sources of lighting. Nowadays the choice is vast and everything is possible in decoration to bring the final touch: wall lamps, floor lamps, hand lamps, pendant lamps ... beware of halogen lamps, they are not what you think! They will not help to visually make your room bigger, on the contrary they will tend to give the impression of crushing the space, that the floor and the ceiling are slowly getting closer to each other to swallow you up... It's up to you to take a look at what's available in terms of lighting and make up your mind according to your tastes and wishes.

Half-light?

"Color", what a fascinating subject! It would take hours and the equivalent of 4500 Cocoloba to just touch on it. But when it's about decorating, one knows that the color choice is essential to give an impression of space! The best is to opt for light colors that expand your space and gain in brightness. A decorator's tip: if you choose white, we advise you to take it slightly tinted, it will reflect the light better and make the color vibrate. Cool and pastel colors are also good basics! The possibilities are almost endless. This is true for paint, but it also applies to your choices in terms of floor coverings (tiles, parquet...) and even ceilings.

Let's contrast!

If you lack space (which is the starting point anyway) and have a cramped, ill-proportioned room, it is possible to restore volumes and rebalance the room by playing on contrasts. The ceiling is too low? Go vertically by painting a band of color, for example, on the back wall. Is your space too high? Break it up by emphasizing horizontality. Lines parallel to the floor will visually make the ceiling lower. To pick up on the previous point, if a room seems too rectangular, you can soften this impression by choosing a light color for the longest walls and a darker one for the shortest.

Move along!

You need to think about your layout in terms of traffic flow and the volume of your furniture. Creating defined living areas will allow you to free up areas of passage. The space thus left free will allow you to have a clearer look and an increased feeling of space. ■



© Minh Pham via Unsplash



DU 30 AVRIL
AU 31 AOÛT 2021



*Sculptures
Photographies
Peintures*

«QUE LA LUMIÈRE SOIT»

Une exposition collective d'Artists of St Barth



Pati Guyot

Igor Couston

Luca Bornoffi

Vanessa Thuillier

Julie Fumat

AU MUSÉE WALLHOUSE - GUSTAVIA

VIVEZ FIBRE

IL EST MAINTENANT TEMPS DE PROFITER D'UNE CONNEXION INTERNET EN TRÈS HAUT DÉBIT



Avec la Fibre Dauphin Telecom la fête n'attend plus : **Téléchargez vos musiques et accédez à vos App** en quelques notes !

INTERNET FIBRE
jusqu'à 1Gb/s
+ téléphonie Fixe illimitée

39.90 €
/mois*

Avec Routeur inclus !

* Engagement sur 12 mois



Découvrez la puissance de LA FIBRE
sur VIVEZFIBRE.COM

Easy go !

Dauphin
telecom