

Voilà

Mars 2019

CARNIVAL

party



ÉLECTROMÉNAGER
Busz
 WWW.BUZZSXM.FR
ZAC DE HOPE ESTATE
05 90 29 84 22
 Lundi - Vendredi : 9h - 13h00 / 14h00 - 18h
 Samedi : 9h00 - 12h00 / 14h - 17h00

Busz
 WWW.BUZZSXM.FR
HOWELL CENTER
MARIGOT
06 90 13 82 66
 Lundi - Vendredi : 9h - 13h00 / 14h00 - 17h30
 Samedi : 9h00 - 12h00

Busz
 WWW.BUZZSXM.FR

SAMSUNG
 Un design, trois tailles d'écran
 à partir de **759 €**

Galaxy S10e 5,8"	Galaxy S10 6,1"	Galaxy S10+ 6,4"
---------------------	--------------------	---------------------

LG
8Kg
549 €

LAVE LINGE HUBLOT FRIGIDWASH SPA STEAM
 Capacité 8 kg (tambour 58 L) - Classe A+++ -30%
 Essorage variable jusqu'à 1400 tours/min
 Fin différée de 3 à 19 h (affichage du temps restant)
 PROGRAMME VAPEUR

SHARP
32"
TV CONNECTÉE

299 €
SHARP 32" LC-32F15342E
 TV LED 81 cm (32") - HDTV 1080P - Wi-Fi - DLNA
 HDMI - USB - YUV - RCA - Péritel - 2 x 8 Watt RMS

Indesit
CONGELATEURS ARMOIRE UNIT W1
 Volume 232 l
 Autonomie 18 heures
 40 dB - Classe a+
 167 x 59.5 x 64.5 cm
519 €

14"
4 GO
SSD 128

559 €
ACER SWIFT 1 SF114-32
 14" Full HD (1920 x 1080)
 Intel Pentium N5000 - 4Go - SSD 128 Go
 SD - Windows 10 Famille - 1,3Kg
 Autonomie jusqu'à 15 h

99 €

JBL FLIP 4
 Haut-parleur 2X8W
 Bluetooth - 512 gr
 12h d'autonomie
 IPX7 **Waterproof**

Revendeur agréé
Centre de services agréé

Apple Watch A partir de **429 €**

MacBook Air 13"
Retina Touch ID
 A partir de **1349 €**



Voilà Edito

On n'arrête plus de vous faire gagner des cadeaux ! On s'était pourtant juré de s'arrêter en février et VOILÀ que notre journal le 97150 s'associe au SXM Music Festival pour vous faire gagner 10 pass journaliers ! Pas de ticket à remplir, c'est simplissime. Rendez-vous page 7.

Félicitations aux heureux chanceux, gagnants de notre petit jeu-concours organisé à l'occasion de la Saint-Valentin. Les gagnants sont :

1 Week-end à Saint Barthélemy pour 2 personnes : 2 nuitées au MANAPANY Hôtel + transfert aller/retour VOYAGER

Jean Robert ZETRENNE

1 Permis Conduire d'une valeur de 420 euros offert par AQUATICO

Emmanuelle GUBIN

1 massage en Duo : d'une valeur de 150 euros offert par Le TI SPA

Deanne RUSS

1 paire de breilliers : d'une valeur de 139 euros offert par La Casa SXM

Franck LAURENT

1 bon cadeau, valeur de 50 euros offert par COCOLITO

Rita IACONELLI



SPECTACLE

In nomine patris

Déjà représentée en 2016, la Compagnie Théâtrale Les Têtes de l'Art a réactualisé cette pièce, qui avait rencontré un vif succès et intérêt auprès du public.

Les sujets traités y sont sensibles mais portés à la scène avec beaucoup d'humour et de spiritualité dans un face à face rayonnant de sincérité.

L'histoire: Au père Farley, on a confié la charge de la formation du jeune séminariste Marc Deaussonne. C'est un jeune chien fou, qui n'hésite pas à le contredire jusqu'en public, lors de ses fameux sermons bien huilés qui ressemblent plus à un show qu'à des instants de réelle réflexion religieuse. Didier Amblard va alors incarner ce personnage de mentor dans toute son emphase. Face à lui, le jeune Louis Corbinien, enrichi par sa première expérience de 2016, va donner une dimension nouvelle à son personnage de jeune prêtre rebelle, jouant avec une grande justesse et va se dévoiler peu à peu dans toute sa complexité.

Le public est frappé par ses interrogations, par l'importance qu'il

donne à sa quête de la foi qui diverge de celle du vieux prêtre qui s'est enfermé dans univers d'apparences. Dans un décor assez pur qui permet le passage de la chaire au bureau du père Farley, les comédiens sont à l'aise et jouent avec humour, avec force, avec passion, avec conviction.

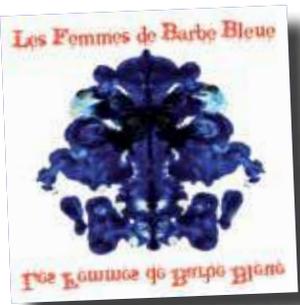
Le spectacle fonctionne à merveille, les répliques sont efficaces, d'une insolence amusée et ont un effet extraordinaire sur le public qui rit beaucoup, de très bon cœur. Pas le temps de s'ennuyer car au-delà de l'entente des deux comédiens sur scène, c'est le rythme de ce duel qui leur permet de livrer un jeu maîtrisé. Une bonne soirée de théâtre, intelligente et sans prétention, une soirée de qualité.

A ne pas manquer !

Quatre représentations uniquement. Vendredi 8, samedi 9, vendredi 15 et samedi 16 Mars à 20h au Théâtre La Chapelle. Entrée : 20€ Billetterie au magasin La Péninsule et sur internet www.weezevent.com/theatre-in-nomine-patris

SPECTACLE

Les femmes de Barbe Bleue



Pour le troisième spectacle de la saison 2018-2019, la compagnie de théâtre

Les Apatrides change drastiquement d'orientation. Cinq comédiennes viennent nous parler de leur rencontre avec le célèbre Barbe Bleue. Un voyage composé de récits à la fois drôles, touchants, troublants et toujours improbables.

Nul ne saurait ignorer l'histoire du monstre velu, largement relayée au cours de nombreux contes qui ont jalonné notre enfance, et plus particulièrement celui de Charles Perrault. Mais dans Les femmes de Barbe Bleue, on s'attache à découvrir le parcours de l'ogre au travers de cinq de ses victimes. Cinq parcours inoubliables aux frontières du conte et de la fiction. Cinq personnages qui pourraient ressembler à l'adieu qu'on se fait

des victimes. Cinq histoires terribles qui font froid dans le dos.

Et pourtant, malgré le fond dramatique du projet artistique, l'humour tient une place prépondérante ; nous sommes ici entre récit et one man show, entre thérapie de groupe et exorcisme culturel, le tout tenu par cinq comédiennes de choc profondément investies de leurs personnages (Perrine Callède, Stéphanie Carré, Marie-Pierre Crespo, Claire Friolet et Isabelle Quinon). Une question se pose alors : qui aura la peau de Barbe Bleue ?

Le texte, écrit à plusieurs mains et signé par la compagnie Juste Avant, a remporté un franc succès au festival d'Avignon 2017. La mise en scène, diablement efficace, est signée Audrey Duputié. Ne manquez pas ce petit bijou de créativité à l'affiche du théâtre La Chapelle du 30 mars au 20 avril.

Représentation le samedi 30 mars, le vendredi 5 avril, le samedi 13 avril et le samedi 20 avril à 20h. Billetterie les mardis et vendredis de 17h à 19h ou sur www.theatresxm.fr. Prix des places : 16€. Spectacle conseillé aux enfants de moins de 12 ans.

THEATRE

La Compagnie Les Têtes de l'Art présente

la Péninsule

Didier AMBLARD Louis CORBINIEN

dans

IN NOMINE PATRIS

QUATRE REPRESENTATIONS UNIQUES !!!

Mise en scène par Laurence BLANC

- Les Vendredis 8 et 15 Mars 2019 à 20h
- Les Samedis 9 et 16 Mars 2019 à 20h

@ Le Théâtre de La Chapelle (Grande Salle)
Place du Village d'Orient Bay

PHOTOGRAPHIE
CANOCE REHEAT

Entrée : 20€ • Tickets en vente à La Péninsule
Infoline : 06 90 54 20 50

BIÈRE ARTISANALE FRANÇAISE
FRENCH CRAFT BEER

White Sand



LA NOUVELLE
BIÈRE
BLANCHE

Cheers!



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.



ISLAND
BEER

Distribuée par SXM Island Beer
TÉL. 06 90 72 16 15
islandbeersxm@gmail.com



White Sand

ISLAND BEER



Bière blanche
White Sand

La famille s'agrandit dans la gamme de la petite entreprise SXM Island Beer avec l'arrivée de la bière blanche White Sand. Si le chemin de la notoriété commence sérieusement s'établir sur les zincs de nos comptoirs jusqu'à ceux de Saint Barth, pour sa grande sœur blonde Island Beer, la dernière née, elle, est une toute autre version puisqu'il s'agit d'une bière blanche. Elle n'était pas franchement programmée mais sa maman, adepte de ce type de mousse légère, s'est carrément crû, sa propre bière blanche, pour sa consommation personnelle d'habitude en petite quantité. Mais c'était sans compter que les quelques bouteilles, quelle s'était faites pour elle, ne soient happées par des copains qui s'en sont régalsés et qui en demandaient encore !. Quoi cela ne tienne, et ce fut le début de la nouvelle bière de blonde, baptisée White Sand. 4,50 d'une légèreté parfaitement

adaptée à notre climat tropical. Question de goût et de style, sa maman a choisi volontairement de ne pas trop la filtrer, laissant les levures apporter un caractère marqué et la douceur de sa couleur. Un choix qui donnera au breuvage, une évolution de son goût au fil du temps. Cette bière a quelque chose de rafraîchissant et tonique. Sa mousse épaisse vous laissera de belles moustaches.

Les marques de bières sont toutes deux, traditionnellement et artisanalement fabriquées en France pour notre île. Ce qui leur confère, et c'est là la raison du lieu de leur fabrication, le label Ecocert issu de l'Agriculture Biologique. Rien que ça !

Le bus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Les deux mousses sont disponibles dans les magasins : Carrefour, Cocci, Petit Casino et Monoprix. Références dans de nombreux restaurants. Sur Facebook : Island Beer



Tendance Food
Le mochi

La cuisine japonaise n'est pas spécialement réputée pour ses desserts, et pourtant ! Les mochis, ces boules de riz gluant fourrées, sont un véritable délice pour vos palais. Il en existe tous les parfums : thé matcha, yuzu, noisette, anko, sésame noir, amande et tutti quanti. Sur l'île certains restaurants asiatiques comme Alina Sushi à Simpson Bay en proposent la carte desserts, à Paris un espace est carrément consacré à cette pâtisserie. Appelée la Maison du Mochi, il se paie donc une première boutique en plein cœur du 6^e arrondissement rue du Cherche-Midi ! Cette petite pâtisserie est tendance, sans gluten, 100% végétale et sans matière grasse. À consommer donc, sans modération !



L'Espagne
élue reine de la
Healthy Food !

On ne sait pas comment on a pu arriver à ce résultat, puisque dans notre imaginaire, la gastronomie espagnole, si elle est absolument délicieuse, n'a pas la main légère sur les matières grasses. Le classement Bloomberg s'entendresse à 169 pays différents et prend en compte plusieurs facteurs qui contribuent à la santé de la population, comme l'espérance de vie, le tabagisme et l'obésité, ainsi que des facteurs environnementaux (accès à l'eau, assainissement). En tête arrive donc l'Espagne, qui se hisse seulement à la 6^e place en 2017, suivie par l'Italie, l'Islande, le Japon, et la Suisse. Un classement qui fait la part belle à l'Europe, qui elle seule réussit à caler cinq de ses pays dans le top ten. La France, quant à elle, est seulement bonne douzième.

Beauté engagée

Et oui ! Les exclusivités métropolitaines sont - presque - résolues ! On a désormais, nous aussi, nos produits green beauty. Bamboo & Co, se lance dans une gamme beauté de produits cosmétiques objectifs zéro déchet.

On passe au solide ! Remplacez le jetable par le durable. Formulés sans eau, les cosmétiques solides présentent plusieurs atouts majeurs : ils s'utilisent longtemps, réduisent les emballages, occupent moins de volume et pèsent moins lourd dans les transports. La démarche est donc vraiment globale : écologique et économique. Bonne nouvelle, quasiment tous les produits cosmétiques sont disponibles en version solide : déodorant, dentifrice, shampoing, démaquillant et même soin visage des plus pointus !

Se passer de certains cosmétiques ! Se prétendre soucieux(se) de l'environnement et consommer des produits marketing : ceci pour les hanches, cela pour le ventre, les seins, contours des lèvres ou des yeux, lobes d'oreilles (blague !) ... Il n'est pas compliqué de se faire belle : misez sur des produits multi-usages qui soignent aussi bien le visage que le corps et les cheveux. Par exemple, une huile peut servir à protéger la peau, hydrater le corps, nourrir les cheveux, fabriquer un gommage avec un peu de sucre... Beaucoup d'huiles sont très polyvalentes.

Sceptiques ? Ce n'est pas compliqué, au départ, faites le tour de votre salle de bain et voyez tout simplement ce dont vous avez réellement besoin. Faites le test sur un mois en mettant au fur et à mesure d'un côté les produits que vous utilisez vraiment, et en laissant de l'autre ceux auxquels vous ne touchez pas. Il y a peu de chance (parce que nous sommes toutes les mêmes !) que vous ayez vraiment besoin de tous ces produits. Préparez-vous à vous surprendre ! On évitera de jeter pour se débarrasser, évidemment on finit ses pots son flacon, puis à la benne de tri. Il ne s'agit pas de gâcher !

Bamboo & Co en direct-vente chez Jus en Folie. Ouvert de 9h à 13h du lundi au vendredi. Bellevue - au dessus d'Aquatéc. Facebook Bamboo & Co



Coffret 10 lingettes démaquillantes lavables :
-17 euros
-en microfibre
-écologique, vegan
-pour les peaux sensibles

37,2 MILLIARDS / AN de disques coton démaquillant
CONSOMMÉS EN FRANCE



Brosse à dents en bambou
-4,5 euros
-100% d'origine naturelle
-biodégradable et vegan

294,3 MILLIONS / AN de brosses à dents
CONSOMMÉS EN FRANCE

AVANTAGES

- On fait de la place !
- On limite ses déchets
- On utilise des produits responsables, éthiques, écologiques
- On fait des économies
- On améliore sa santé et celle de notre planète !
- C'est plus joli (non dans les magazines d'eco il n'y a pas de vilains flacons plastiques multicolores qui traînent ! Ni de brosses à dents couleur p'tard d'ailleurs !

DÉSAVANTAGES

Ne cherchez pas de désavantages, il n'y en a pas. Ce n'est même plus qu'une question de bon sens et de volonté, quand vous aurez essayé vous ne serez pas du tout, vos enfants non plus vous verrez. Et sur un petit territoire comme le nôtre, le protéger devrait couler de source à bons ententeurs !



Dentifrice solide / 10g
-12 euros
-équivalent à 2 tubes
-vegan, écologique, naturel
-rechargeable
→ disponible en VRAC

189 MILLIONS / AN de tubes de dentifrice
CONSOMMÉS EN FRANCE



Shampooing solide / 55g
-11 euros
-équivalent à 2 bouteilles de shampoings classiques
-100% d'origine naturelle, organique et végane

174 MILLIONS / AN de shampoings
CONSOMMÉS EN FRANCE



ORICULI EN BAMBOU
-4,50 euros
-cure-oreille écologique
-empêche les bouchons
-Réutilisable à l'infini,

22,5 MILLIARDS / AN de coton-tiges
CONSOMMÉS DANS LE MONDE



Déodorant solide / 30g
-11 euros
-objectif zéro déchet
-100% d'origine naturelle
-vegan, organique
→ disponible en VRAC

20 MILLIONS / AN de flacons de déodorant
CONSOMMÉS EN FRANCE



PAILLE EN BAMBOU

Des pailles 100% naturelles réutilisables dégradables Soit 22 cm de bonheur vendus avec le goupillon de nettoyage chez Mer Sea & la Boîte à thé à Marigot



FONTAINES À EAU

Inventées pour l'armée anglaise, les fontaines Berkley filtrent l'eau grâce à ses filtres à gravité charbon (invariable) éliminent les contaminants. Adieu les volumineuses bouteilles d'eau qui contiennent polluants, matière plastique, perturbateurs endocriniens et adieu l'impact transport. Si le tarif peut vous faire réfléchir, comparativement vos packs d'eau, l'amortissement est finalement assez vite réalisé. chez Jus en folie à Bellevue



22,5 MILLIARDS / AN de coton-tiges
CONSOMMATION MONDIALE

SALOON

LIVRAISON GRATUITE MIDI & SOIR

Steak house - Tex Mex - Pizzas - Pasta - Cocktails - Daily Specials

NOUVEAU / Dès 7h - PETIT DÉJEUNER - BREAKFAST - 7AM / NEW

0590 51 12 12 - 0690 77 04 84

Panoramic view of orient bay

Nouvelle collection
été 2019
karma · koma

SH*NE

PRÊT À PORTER
Homme & Femme
Accessoires
Chaussures
Maroquinerie

ba&sh
American Vintage
CLARIS VIROT
ZADIG & VOLTAIRE
MAJEVY REIKO

WEST INDIES SHOPPING MALL
(au rdc à gauche de la parfumerie Vanity First)
Ouvert du lundi au samedi 9h30 - 19h **0690 40 85 55**

Voilà

Voilà magazine from Québec !!!!!

Le Petit clin d'œil il de nos amis canadiens qui possèdent eux aussi leur Voilà magazine version Québec, depuis 1978 ! Nous ne sommes donc pas les précurseurs du

mouvement, mais le contenu est complètement différent. Leur voilà est un guide gratuit de la mégalopole, qui offre pléthore de bons de réductions. Voilà !



Les carburants de la Jeep ?
@Cocaine et @Rhum

CRAZY LOVELY ISLAND

VU SXM

Il y a une certaine époque où les entreprises locales redoublaient d'efforts pour trouver un nom pour leur entreprise. Elles affichaient des jeux de mots, des noms rigolos, parfois à dormir debout ! C'était monnaie courante sur l'île. Une petite signature délirante locale. Les choses se perdent. Peut-on affirmer, ces deux clichés à l'appui, que l'on est passé à une époque visuelle? On a vu Mario Bross chez un climiste dutch side, Hulk sur un semi remorque. On en redemande ! Mais quand même on reste nostalgique des sociétés comme Faut le Fer, le Bistrot nu ...on aimait vraiment bien. On les aime toujours bien d'ailleurs ^



Emoji de renommée internationale. On sait tout de suite de quoi on parle ! Efface !



@THEHOMEDIT

Elles sont complémentaires, maniaques du rangement et drôles : Cléa et Joanne forment aujourd'hui un duo d'organisatrices ultra-cotées que tout Hollywood s'arrache. Elles comptent parmi leurs fidèles clientes Khloe Kardashian, Mandy Moore ou encore Busy Philipps. En mars prochain, elles sortiront un livre, dans lequel elles détaillent – photos à l'appui – leur savoir-faire (disponible en pré-commande).

La astuce rangement que l'on retient : Tout ranger par couleur permet d'uniformiser n'importe quelle pièce.

@IHEARTORGANIZING

Mère de trois enfants, Jen Jones sait à quel point il peut être difficile de rester organisé avec des bambins dans les pattes. Basée à Minneapolis, elle tient un blog qui apprend aux férus de travaux manuels comment organiser ses tiroirs sans perdre de place, et reconverter d'anciennes bougies en boîtes de rangement. Sur sa boutique Etsy, elle propose des agendas colorés – pour rester aussi organisé.e dans sa vie que dans sa tête.

La astuce rangement que l'on retient : les paniers transparents à disposer dans les placards, pour savoir en un coup d'œil où trouver ce sachet de pâtes à moitié entamé.

@LIFEINJENERAL

Là encore, ce ne sont pas des amateurs. En bons professionnels, les membres de l'équipe proposent des solutions efficaces, y compris pour les tout petits espaces. Ils ont également mis en place un « 31 Day Challenge », avec une tâche à effectuer chaque jour (« trier sa salle de bain, « nettoyer son frigidaire »). Au cas où Marie Kondo aurait échoué.

La astuce rangement que l'on retient : Utiliser des compartiments pour mieux organiser l'intérieur de ses tiroirs est indispensable. Mais pas la peine d'investir dans des boîtes qui coûtent un bras : de vieux couvercles à chaussures peuvent faire l'affaire.

@CINDYOLGY

Bilingue anglais-espagnol, Cindy Huzenman est de celles dont on envie l'intérieur du frigo. Pas pour ce qu'il contient, mais pour son esthétique ultra-léchée, et son côté coloré et aussi bien rangé que les étals d'une épicerie de luxe. C'est dire le talent.

La astuce rangement que l'on retient : Des étagères ouvertes dans la cuisine ne sont pas forcément un inconvénient. Pour éviter que cela ressemble à un immense bazar, on dispose ses aliments dans des jarres en verre ou en plastique. Et on aligne le tout, cela va sans dire.

SEPT COMPTES INSTAGRAM AFICIONADOS DU RANGEMENT

GARANTIS SANS MARIE KONDO

SXM FESTIVAL 2019

Saint-Martin monte le son !

Après deux belles et prometteuses premières éditions en 2016 et 2017, Saint-Martin accueillera son troisième festival de musique électronique, le SXM Festival du 13 au 17 mars prochain, avec un panel d'artistes DJ aussi nombreux qu'impressionnants.

Plus qu'un festival de musique électronique, c'est un festival de destination comme l'aime le préciser le co-organisateur M. Abou El Ouali interrogé par la TV dans les coulisses des préparatifs de cet événement musical d'envergure. Le projet a été initié par un entrepreneur - et DJ (!) - originaire de Montréal, Julian Prince, qui depuis presque quinze ans vient sur l'île pour se détendre et se divertir. Il a vu en Saint Martin un potentiel incroyable pour la musique qu'il affectionne, et a ainsi imaginé un festival de son exclusivement électronique. Un festival en plein air rassemblant près d'une centaine de DJs et noms de la musique électro. Oui ! Cent ! C'est ça le concept. 5 jours de programmation intensive, avec les meneurs aux platines infatigables qui ne s'arrêtent - presque - jamais ! Une programmation basée sur la qualité de la musique et des ar-

tistes guest, des sons pointus avec des sessions de plusieurs heures pour les amateurs festivaliers ou locaux de tout âge. L'organisation est un travail de très longue haleine mais le jeu en vaut la chandelle. Lors de la dernière édition, les résultats ont dépassé les attentes et l'équipe organisatrice est bien décidée à pérenniser cet événement local dans le futur, et faire rayonner Saint-Martin à l'international. Happy Bay, accueillera une nouvelle fois deux scènes, et se pare de nombreux décorations de décoration et récupération grandiose pour accueillir les festivaliers incroyables. Près de 5 000 visiteurs du monde entier, sont attendus les chiffres ne cessent de grimper d'année en année. Le Voilà magazine souhaite que SXM Festival fasse du bruit, SXM n'attend que ça ! Tarif spécial résident

Infos sur RDV
www.sxmfestival.com

GAGNEZ VOS PLACES

pour le festival avec le **97150**

Le journal *Le 97150* se fait partenaire de l'événement musical de l'année : le SXM festival, en vous offrant la possibilité de gagner, pas un, pas deux pas trois mais 10 pass journalière !!! Les modalités de participation sont simplissimes : il suffit de vous abonner au compte Instagram du journal pour y participer. #le97150 facile !

SXM Festival 2019
13-17 MARS 2019
LE FESTIVAL ÉLECTRO
DE SAINT MARTIN EST DE RETOUR!
PRIX SPÉCIAUX POUR LES RÉSIDENTS
VENTE EN LIGNE
sxmfestival.com/caraibes

Patron, Corona, T-Mobile, Philips, SXM, ST. MAARTEN

CONCEPT STORE
HOMME - FEMME

LE LOFT

NOUVELLE COLLECTION

An Soleil
de St. Tropez

GUESS
EMPORIO ARMANI BEACHWEAR

BENSON & CHERRY

GOORIN BROS
HOLD HATMAKERS

Hope Estate (Entre Bureau Vallée & Peinture Gautier) - 05 90 87 77 95
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 18h non stop - [leloftsxm](https://www.facebook.com/leloftsxm)

Voilà



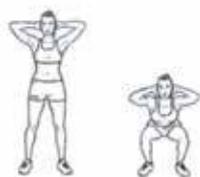
De jolies fesses pour Carnaval !

Que celle qui n'a jamais rêvé d'un joli postérieur bien ferme et rebondi aux proportions idéales pour sublimer un banal jean ou maillot de bain me jette la première culotte galbante à la figure ! Avouons-le ! Les fesses sont quoi qu'on en dise l'atout de séduction numéro un. Normal qu'on les veuille parfaites. Pourtant, on ne manque pas de les malmener, en restant assise dessus toute la journée et les laissant se ramollir. Alors, on arrête de se lamenter sur son sort et on se bouge le popotin ! Objectif belles fesses !

4 EXERCICES INCONTOURNABLES



1- LES SQUATS



Difficile de parler fessiers, sans parler squat. Pourtant, cet exercice n'est pas le plus spécifique. Mais il a l'intérêt de faire travailler plusieurs groupes musculaires (dos, abdos, cuisses et fesses) en même temps. Donc on en fait, mais on ne se limite pas à celui-ci.

Debout, pieds ouverts largeur du bassin, bras tendus devant. Sur l'inspiration, pliez les genoux en poussant les fesses vers l'arrière et gardant le dos plat et les pieds collés au sol. Sur l'expiration, poussez dans le plat du pied, activez cuisses et fesses pour revenir à la position initiale. ATTENTION de ne jamais arrondir le dos et gardez les abdos engagés !

Variante : Avec bandes élastiques, poids, etc.

2- LE SHOULDER BRIDGE



Un des meilleurs exercices pour les fessiers.

Allongé sur le dos, la tête au sol. Les jambes écartées largeur bassin fléchies au sol avec les pieds posés au sol. Les bras sont allongés au sol le long du corps, paumes de mains vers le haut. Sur l'expiration, décollez le bassin, contractez les fessiers et montez jusqu'à aligner bassin épaules et genoux. Inspirez puis redescendez en expirant et tirant la colonne au tapis.

Variante : Avec pieds surélevés (ballon, chaise), avec poids, sur une jambe, etc.

3- LE SWIMMING À 4 PATTES

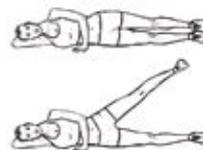


À quatre pattes, le dos plat et tiré, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Maintenir le bassin stable et faire glisser un pied au sol puis tendre la jambe. Engagez le fessier et levez la jambe

si la stabilité du bassin peut être maintenue.

Variante : Avec bras et jambes opposés pour plus de gainage, avec lests aux chevilles, bandes élastiques. Aussi, le Donkey kick (avec jambe haute, fléchie à 90°, on fait des petits kicks vers le plafond)

4 - LE SIDE KICK



Cet exercice cible fort les moyens et petits fessiers pour des fesses galbées et rondes.

Allongé sur le côté, bras tendu au sol, sous la tête, formez une seule ligne du bout des doigts jusqu'aux orteils. En maintenant le bassin stable, levez et abaissez la jambe du dessus.

Variante : Tracez des cercles, mouvements avant-arrière, ciseaux également avec bande élastique, ballon, etc. Peut se faire aussi jambes repliées (clams), à bout de bras ou debout.

Eviter les tensions et blessures notamment celles du dos. Fit SXM offre un suivi personnalisé

Nathalie Michallon @Fit SXM 06 39 18 83

Facebook : Fit SXM

Petit rappel anatomique. Outre de bonnes réserves de graisse, les fesses abritent trois muscles différents.

Les grands fessiers, situés à l'arrière du bassin, sont les plus volumineux et les plus superficiels. Ils donnent l'aspect bombé aux fesses.

Les moyens fessiers, situés sur le côté du bassin en haut, soulignent le haut des fesses et leur apportent leur galbe quand ils sont bien tonifiés.

Les petits fessiers, situés en profondeur et un peu plus bas, sous le moyen fessier, ils se niche justement la masse graisseuse.

Si vous pensez obtenir de belles fesses en courant chaque jour et bien, désolé de vous le dire, c'est perdu d'avance ! Le cardio type course, marche, va vous aider à perdre du poids, certes, tonifier aussi, mais en aucun cas à sculpter et certainement pas les fessiers qui sont des muscles très puissants. La natation avec palmes, l'aquagym, le step vous aideront davantage, mais pour des résultats, vous n'y coupez pas, musculation oblige !



MAIS POURQUOI ILS CRACHENT L'EAU ?

Vous l'aurez sans doute remarqué, les footballeurs et les sportifs en général "boivent" du Powerade au bord du terrain mais passent leur temps à recracher. Il s'agit probablement d'une pratique appelée carb rinsing. Oui, comme le bain de bouche.

Selon le New York Times, depuis plus d'une décennie, la recherche dans les sports d'endurance comme

le cyclisme et la course a montré que les athlètes peuvent bénéficier d'un boost de performance pendant des sessions intenses d'exercice en se rinçant la bouche avec une solution de glucides puis en la recrachant sans avaler. En gros, des récepteurs dans la bouche envoient des signaux aux parties du cerveau qui correspondent au plaisir et à la récompense en suggérant que plus d'énergie est en chemin afin

que les muscles poussent un peu plus et ignorent la fatigue. D'après une étude de l'université de Birmingham, le carb rinsing aurait fait gagner une minute à des cyclistes sur des sessions de 40 kilomètres. Les recherches montrent que cette pratique peut améliorer les performances quand les fluides sont gargarisés dans la bouche entre 5 et 10 secondes. Toutefois, son utilisation est optimale pour des exercices intenses qui

durent entre 30 minutes et une heure. Ça pourrait donc être contre-productif pour un match de foot qui dure 90 minutes. Les médecins de l'équipe sont bien au courant de cette astuce. Mais cela ne peut pas aider à marquer un penalty. Mais selon eux, la pratique ne fait pas de mal et peut au moins avoir un effet mental sur les joueurs, ne serait-ce que pour le mojo. Bruno, si tu lis ces lignes

CUISINE MEXICAINE RAFFINÉE



Venez découvrir
l'authentique cuisine mexicaine,
un mélange de nouvelles saveurs
et de recettes traditionnelles.
Une expérience culinaire inoubliable.



Petit déjeuner



Déjeuner



Dîner

Venez profitez de notre OFFRE

-20%

POUR LES TOUS RÉSIDENTS
TOUS LES JOURS

Live Piano

LUNDI,
MERCREDI
& VENDREDI



Simpson Bay Resort Marina Plaza

Réservation au +1 721 544 2503 EXT. 5500 - Ouvert tous les jours de 7h à 22h30

✉ events@simpsonbayresort.com - La Patrona Sint Maarten



Afin de favoriser la replantation des espèces naturelles de l'île, l'association Les Fruits de mer met à disposition de tous, des plantes et arbustes indigènes.

Les plantes dites indigènes sont des variétés naturellement présentes sur le territoire, elles sont adaptées aux conditions du milieu (sol, relief, climat...) et ne nécessitent que peu d'entretien qu'une plante horticole. Ces plantes ont aussi l'avantage d'apporter un refuge et une ressource alimentaire diversifiée et adaptée à la faune locale (petits mammifères, oiseaux et insectes pollinisateurs). Enfin, elles se fondent dans le paysage et contribuent à rétablir des corridors écologiques dans des zones agricoles ou urbanisées afin de connecter les milieux naturels entre eux. Les plantes indigènes sont excellentes pour les animaux indigènes et, après la destruction de l'ouragan Irma, il faut encore remplacer les plantes disparues. À déclarer Mark Yokoyama, le cofondateur de l'association Les Fruits de Mer. Saint-Martin étant l'une la plus densément peuplée des Caraïbes, il n'y a pas beaucoup d'espace ouvert. Planter des plantes indigènes autour de nos habitats peut compenser le manque

d'espaces sauvages et contribuer à la biodiversité de l'île.

La plantation de plantes indigènes Les Fruits de Mer est l'un des nombreux projets de plantes de l'Amuseum Naturalis. La promotion des plantes indigènes aide les espèces locales et, espérons-le, réduit la demande de plantes importées, qui peuvent arriver avec des parasites et nuisibles indésirables. Le projet est financé par des dons et une subvention du Fonds de secours aux ouragans de BirdsCaribbean. Ce fonds a fourni un soutien aux oiseaux et à la nature sur les îles touchées par les ouragans de 2017.



Parmi les autres projets de plantes de l'Amuseum Naturalis, on peut citer un sentier de plantes indigènes, un jardin de bush tea et de plantes médicinales, et des parcelles de cultures vivrières traditionnelles. Les visiteurs de l'Amuseum sont invités à tout découvrir sur les plantes et leur utilisation à Saint-Martin. Ils sont également les bienvenus pour partager leurs connaissances sur les plantes et leur utilisation. L'association distribuera également des semis de plantes du patrimoine utilisées dans le bush tea.

Venez vous servir en plantes ! C'est gratuit, invite Jenn Yerkes, la Présidente de l'association Les Fruits de Mer. Vous pouvez également visiter l'Amuseum - gratuitement - en passant ! Et contribuer ainsi au partage des connaissances sur le sujet, et transmettre ensuite aux générations futures.

Ouvert de 9h à 12h du mardi au samedi, l'Amuseum Naturalis de The Old House est un musée gratuit d'histoire de notre île. Il se situe sur la colline surplombant la plage de Le Galion, le Quartier d'Orléans. Le stand de plantes se trouve devant l'Amuseum et est accessible à tout moment. Alors, laissons une chance à notre biodiversité : faisons un peu de place aux espèces locales ! Infos : www.lesfruitsdemer.com

C'EST DANS NOTRE NATURE

POOL PARTY



SAMEDI 30 MARS 2019

De 12h00 à 20h00

3 Djs dans les arbres : Dj Toni Vegas • Dj Livoo • Dj Classy D !

Organisation Samantha : 06 90 49 40 11 • sam@loteriefarm.com



L'eau lounge
cabanas & piscine de source
loterie farm pic paradis sm

@

loterie farm

20€/\$ à l'avance
25€/\$ à l'entrée

Le théâtre de La Chapelle a besoin de vous !

Le projet d'aménagement du théâtre de La Chapelle de la Baie Orientale qui a pour but d'offrir un véritable centre d'arts dramatiques à notre île, avec tout l'équipement technique qui se doit, est un projet ambitieux. Avec sa scène, ses coulisses, pour l'envers du décor, le confort, le son, la lumière, les sièges pour les spectateurs, offrir une véritable scène est le projet fou qu'Audrey Duputié, directrice des Apatrides s'est fixé, et qui est en passe d'y arriver.

Elle ambitionne le théâtre par passion depuis des années sur l'île. Est-ce encore la peine de la présenter ? Elle est le moteur du théâtre local, de sa petite salle à Marigot offrant 50 sièges, en l'espace d'un an elle est passée à 90 places assises et ce projet ambitieux offrira 150 places ! La terrible Irma qui a détruit son ancien local, n'aura pas eu raison de son ambition, elle l'a même nourri et l'a fait grandir !

Soutenu par deux partenaires majeurs, la Fondation de France et la Direction des Affaires Culturelles de la Guadeloupe, qui financeront les trois premières tranches des travaux, la dernière tranche, quant à elle a besoin d'un gros coup de pouce. L'association des Apatrides fait appel aux dons privés, qu'ils soient personnels, ou provenant d'entreprises pour clôturer un budget de 60000 euros avant juin 2019.

Sachez que les dons à cette association, reconnue d'intérêt général, offrent une déduction fiscale de 66% pour les particuliers, dans la limite de 20% de leurs revenus imposables, et un abattement de 60% pour les entreprises (dans la limite de 0,5% de leurs Chiffres d'Affaires).

A partir de 1000 euros de dons, Les Apatrides graveront les noms de ses donateurs sur des petites plaques fixées sur les sièges capitonnés du théâtre, qui laisseront ainsi, une marque de leur générosité envers un projet culturel d'envergure locale.

Tel. : 0690 55 87 44 - theatresxm@gmail.com

NOUVEAU: *un petit cours de* DANSE ORIENTALE ?



Une nouvelle activité s'offre à ces dames ! La danse orientale débarque sur notre petit bijou de caillou. Let me introduce you the bellydance !

Nadège fraîchement arrivée sur l'île, infirmière de métier, offre à celles qui le souhaitent des cours particuliers de danse orientale pour tous niveaux, à votre domicile ou au sien, sur Concordia, seul ou à plusieurs. Danseuse depuis 17 ans et professeur de danse orientale depuis 12 ans sur Limoges, vous l'aurez compris elle est une passionnée de cet art sensuel et de ses nombreux styles. La musique Rai, phénomène des années 2000, a été le déclencheur de ses premiers mouvements de bassin et, qui depuis ne l'ont jamais quitté. Sur tout un tas de points, la danse orientale possède de nombreuses qualités. C'est une danse très sensuelle, où l'on se concentre sur soi et sur son corps. Tous les muscles sont sollicités», affirme Nadège. «Les femmes consacrent beaucoup d'énergie aux autres au quotidien, la danse orientale leur permet de se recentrer sur elles-mêmes. La spontanéité et l'expressivité des sentiments, la confiance en soi, la féminité de la femme réelle, rares sont les danses qui en offrent autant à ses pratiquantes. Et surtout, il est apparu que les adeptes de danse orientale s'amuse avant toute chose ! C'est un art libérateur, relaxant qui donne le sourire, mettant ainsi bien-être et divertissement. De ce fait, la danse orientale est accessible à toutes les femmes, de tout âge, toute morphologie, toute origine et ceci, quelle que soit leur condition physique ! Lancez-vous !



Nadège
0690 560 861

BAR À VIANDE & POISSON

L'ATELIER

ORIENT BAY VILLAGE

DE LA CÔTE À L'ARÊTE

Qui vole un bœuf ... est très fort.

Open
Monday to Saturday
Diner Only

RESERVATION 0690 22 10 22
RESTAURANT - ORIENT BAY VILLAGE



Voilà

infos

magazine mensuel édité par la société

Empreinte SXM

N° ISSN 2554-3806

4 ZAC de Bellevue

97150 Saint-Martin

empreintesxm@orange.fr

Tél. : 0590 27 74 61



soul

Born to be wild

5 ANS
KIA
GARANTIE

*Choisissez
la vôtre !*



The Power to Surprise



SOREMAR

Nos locaux sont ouverts sur le site de Galisbay | de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

VÉHICULES NEUFS | Cell : 0690 74 43 13 ou 0690 34 22 32 / STANDARD 0590 51 05 00

SERVICE ATELIER (SAV) 0590 51 05 09 / SERVICE PIÈCES DE RECHANGE (PR) 0590 51 05 06/07

*Voir conditions en concession. Photo non contractuelle

Voilà *Carnaval*

CARNAVAL

La parade des enfants

Dès 14 heures, le dernier dimanche de février, les troupes qui regroupaient plus de 600 enfants, ont défilé dans les rues de Marigot, sous une pluie de confettis pour le plus grand bonheur des petits et des grands. Un grand bravo aux organisateurs et aux écoles primaires Elie Gibs, Emile Choisy, Marie Antoinette Richards, Amélie Leydet, Hervé Williams, à l'école maternelle Jérôme Beaupère, à l'association Les Manguiers, au collège de Quartier d'Orléans

et à l'association des Chinois de Sint Maarten qui ont tous rivalisé d'imagination et d'originalité dans la confection des costumes et dans les chorégraphies présentées. Entre la mer et les coraux, la Roche Gravée Moho, les fleurs et la nature, les plumes et paillettes en tous genres.... Retour en images sur cette très belle après-midi généreuse en couleurs et en sourires.

Crédit photos : Chams photographie





SOCIO-LOGIQUE POURQUOI LES FEMMES ARRÊTENT-ELLES DE FAIRE L'AMOUR ?

Comprendre pourquoi les femmes «sortent» du sexe, perdent l'envie, se défilent, mais de qui parle-t-on ? Eh bien, de jeunes femmes modernes, supposément libérées, heureuses en couple, mais dont l'installation dans la conjugalité a tué le désir. Elles se retrouvent à éviter et/ou limiter les rapports sexuels.

Quand l'envie ne vient pas (le conjoint ne leur laisse pas forcément le temps que ça vienne), elles se sentent harcelées, sommées de se forcer ou de rejeter. Du coup, on en arrive à des consensus de type « deux rapports par semaine », une norme rassurante. Envie ou pas envie (**plus, très, trop**), il faut y aller pour ne pas se faire larguer - avec la vague impression que « le rythme de la sexualité conjugale semble être défini à l'aune de la demande masculine ». Évidemment, la fois suivante, on a encore moins envie...

La question est donc de savoir quelles

sont les conditions de l'envie des femmes, car les sentiments ne sont pas suffisants, même s'ils s'expriment aussi par le sexe.

La réponse est multiple :

- Déjà, ne pas se sentir obligée.
- Ensuite, des partenaires désirables
- Or les hommes cessent souvent de faire cet effort (ahem, ahem). Les femmes continuent de séduire les hommes, parce que dans leur vie de tous les jours (ne serait-ce que pour bosser), il est attendu qu'elles soient soignées. Les hommes cessent de séduire leurs conjointes redoutablement rapidement, ils se satisfont de rapports répétitifs, qui manquent d'une vraie dimension érotique. Et leurs compagnes le regrettent. Parce que quand même, être privées d'émotion esthétique, quand on sait combien les femmes y sont intéressées (en général).
- Il faudrait également un plus grand investissement des hommes dans l'espace domestique, parce que la double journée de boulot des femmes

(ou triple journée) se paye cher. D'autant que le sexe a lieu dans l'espace domestique : il se joue donc littéralement dans l'espace de travail des femmes (imaginez avoir envie de faire l'amour au milieu de 30 ordinateurs allumés avec des emails qui défilent en déroulant des tâches plus ou moins urgentes à accomplir). Le désinvestissement masculin crée du ressentiment, peu propice aux élans de la passion. Et puis les femmes sont sincèrement épuisées, ce n'est pas juste une excuse.

A quoi j'ajoute :

- Il me semble que les élans sexuels sont plus intenses quand le partenaire est soit très proche (la connexion) soit très distant (on se manque). Le quotidien (et notamment le quotidien avec smartphone) tombe pile entre les deux. Dommmaaaage.
- Les attentes qui pèsent sur les femmes en terme d'apparence induisent une logistique qui rend la spontanéité impossible : il faut être

fraîche, épilée, douchée... il faut donc prévoir. Ce double standard crée un sentiment d'injustice. Et puis pour être prête, dans le cas de l'épilation, il faut avoir mal. Bah, ça ne donne pas envie, hein. L'association systématique du sexe avec la douleur devient un automatisme mental qui fait fuir. Ce serait pareil pour vous si les hommes étaient dans cette situation.

Bref. Il va falloir sérieusement dépoussiérer nos valeurs, parce qu'on ne peut pas avoir des hommes qui se plaignent d'une situation tout en l'encourageant de la main gauche. Vous voulez une vie sexuelle longue durée ? Encouragez votre copine à l'exprimer, faites le ménage, séduisez-la, proposez des trucs, comportez vous comme un adulte, ça marchera bien mieux que de proposer et proposer encore. Les femmes ne sont pas folles. Si elles ne font plus de sexe avec vous, c'est qu'elles n'y ont plus intérêt. Ooops !

17900€
ALL NEW **H2**

HAVAL

L'EXCELLENCE DE L'AUTOMOBILE

23900€
ALL NEW **H6**

ELLES VOUS ATTENDENT !!!

Clé mains-libres et bouton Push-to-start. 6 vitesses auto, moteur 1,5L turbo, écran tactile 7", bluetooth, USB, radio, commandes au volant, caméra de recul, alarme...

7 vitesses auto, 200ch turbo, écran tactile 8", bluetooth, USB, radio, commandes au volant, aide au stationnement, caméra de recul, alarme, jantes alu...

3 ANS DE GARANTIE OU 100 000KMS
SERVICES INCLUS DURANT LA GARANTIE

Route de l'aéroport de Grand-Case (parking d'Avis)
Cél : 0690 888 107 - Email : infos@firstautosxm.com
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h - Le samedi de 8h30 à 12h

26 Welfare Road - Sint Marteen
Tél : 001 721 544 1720
Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 18h non stop. Le samedi de 8h30 à 12h

— COMPOSEZ VOUS MÊME VOTRE CANAPÉ



MODULES VENDUS
SÉPAREMENT

NOMBREUX
COLORIS

la Péninsule

Un certain art de vivre aux Caraïbes...

NOUVEL ARRIVAGE DE CHAMBRES stock disponible

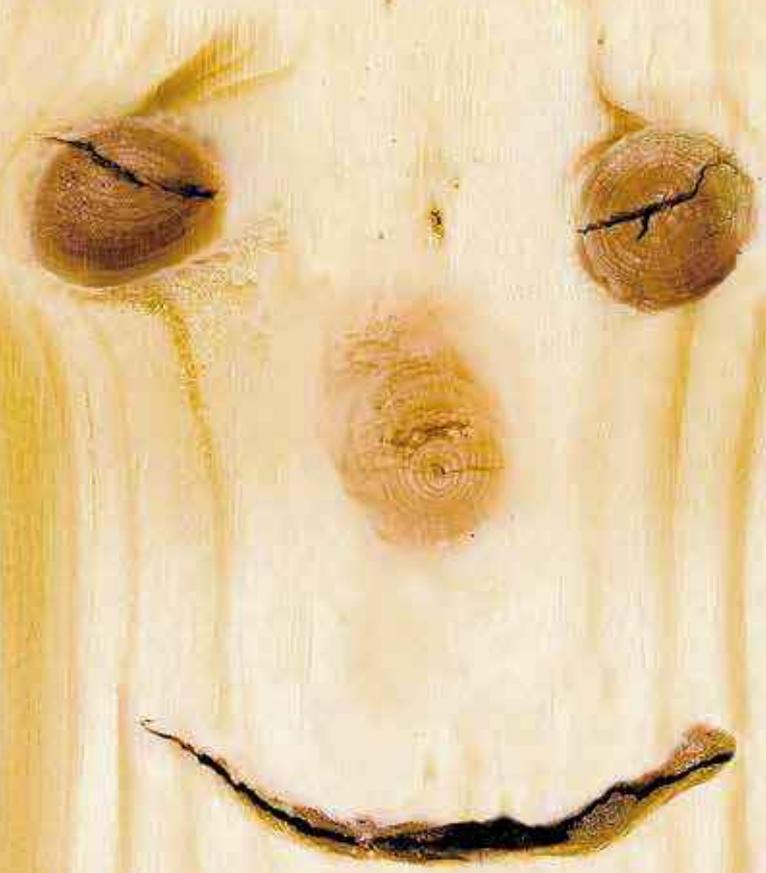


Rond Point de Cul de Sac et Baie Orientale | 05 90 87 16 60

Lun-Ven 9h30-13h / 15h-18h30 Sam 9h30-18h30 non stop

la.peninsulesxm@gmail.com | www.lapeninsule.com |  la.péninsule

Bois • Contreplaqué • Deck



- ✓ Meilleur Traitement
- ✓ Meilleur Choix
- ✓ Meilleurs Prix

Hope Estate

Lundi au Vendredi
7h30 à 15h30 NON STOP
Samedi 9h00 à 12h00



**LEADER
MAT**

MATÉRIAUX

BOIS

CARRELAGE

SANITAIRE