

# Voilà

n°80

Mai/Juin 2023





COFFRET LIBRE  
YVES SAINT LAURENT



LA NUIT TRÉSOR  
LANCÔME



COFFRET FLOWER BOMB  
VICTOR & ROLF



COFFRET MY WAY  
GIORGIO ARMANI



COFFRET ANGEL  
MUGLER



PARFUM SIGNATURE  
MONT BLANC



NEW  
PARFUM ANGEL  
ELIXIR  
MUGLER



NEW  
PARFUM LA VIE EST BELLE  
IRIS ABSOLUT  
LANCÔME



NEW  
PARFUM AQUA ALLEGORIA  
HARVEST  
GUERLAIN



PARFUM MARLY  
CRÈME DÉLINE



COFFRET L'HOMME  
YVES SAINT LAURENT



PARFUM J'ADORE  
DIOR



COFFRET YOU  
ARMANI

GEL SCINTILLANT  
DIOR

CLARINS  
PARIS

RALPH LAUREN  
PARFUMS

PIERRE GUILLAUME  
PARFUMS

GUERLAIN

Lolita  
Lempicka

Thierry Mugler

Dior

**Goldfinger**  
DUTY FREE - PERFUMES - COSMETICS

Rue de la république - Marigot | +590 590 87 59 50



SCANNEZ MOI !

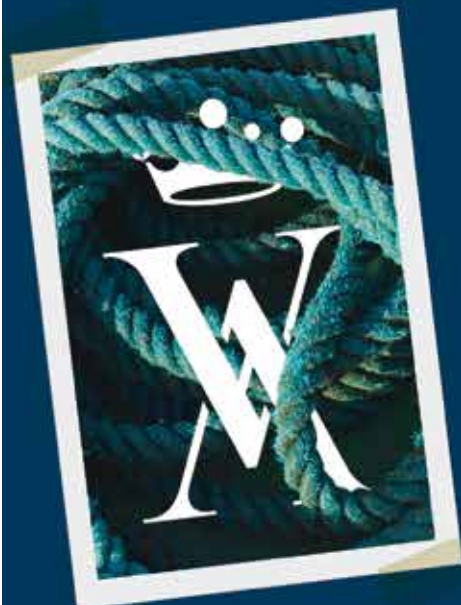




# BEACH PARTY

HOMMES - FEMMES - ENFANTS  
Prêt-à-porter, accessoires plage & bateau

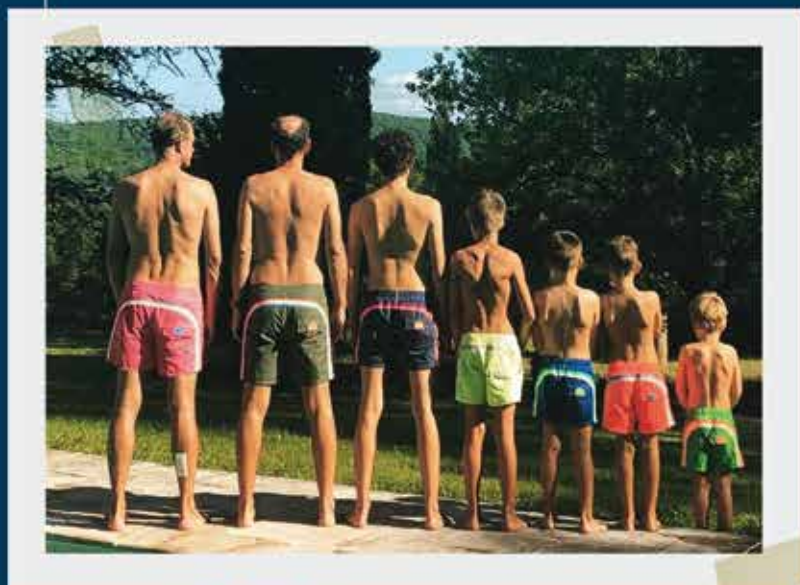
*L'ambassadeur de votre élégance*



*"On juge une chemise à son col  
et un homme à sa chemise"*



*Tous au diapason!!!*



beachparty.sxm



PIER ST. BARTH

SWIMS

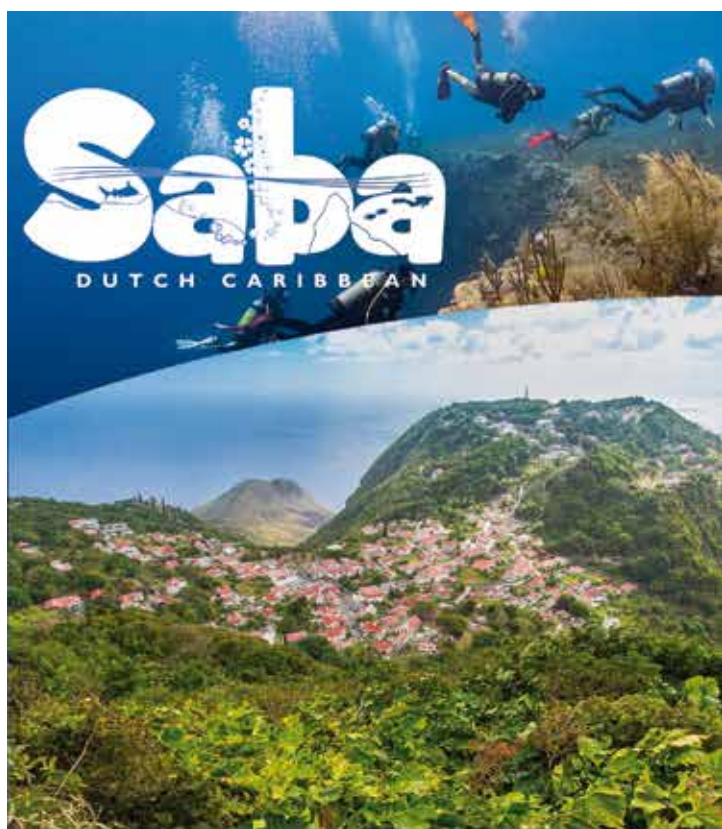


beachparty



Marina Port la Royale - Marigot - 0690 3770 86





## BIENVENUE À SABA, UNE CARAÏBE DIFFÉRENTE

Située à seulement 12 minutes en avion ou à 90 minutes en ferry de Saint-Martin, l'île propose des plongées de classe mondiale, des randonnées incroyables et une riche scène culturelle.

L'île dispose d'hébergements pour tous les styles et tous les budgets. Les gourmets peuvent savourer une variété d'options gastronomiques !

Visitez pour une journée ou restez plus longtemps, **Saba vous attend !**



**POUR VENIR :**  
Winair, Makala ferry  
ou Edge ferry

Check out our website  
for more ideas, example  
itineraries and tips!



[www.SABATOURISM.com](http://www.SABATOURISM.com)

[f](#) [i](#) [t](#) #SABATOURISTBUREAU

Edito

Voilà



Haaa la fête des mamans ! Tout un programme ! Cette année on la célébrera dimanche 4 juin et l'on oubliera pas celle des papas quinze jours plus tard, dimanche 18 juin 2023 (même si elle est 'hachement moins importante ! ;)) Célébrer les « mères-veilleuses » la Fête des mères est dédiée aux super-héroïnes du quotidien, les courageuses, les solos, les mères de familles nombreuses, les mères de cœur, les futures mères, les belles-mères, mais aussi les super-tatas, et les meilleures amies. Un bel hommage qui transforme les cadeaux en symboles, emplis de poésie et d'affection, pour célébrer la force des femmes et la sororité.

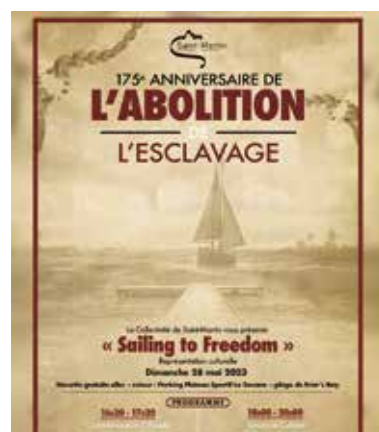
## FISH DAY 2023



Le Fish Day est l'événement populaire et traditionnel de l'île par excellence, elle célèbre la pêche, les trésors de la mer, son poisson, ses fruits de mer le temps d'une journée. Culture, traditions, recettes culinaires et musique

seront à l'honneur pour le plaisir de ses visiteurs. Evénement familial et multigénérationnel, la journée s'ouvre sur une cérémonie officielle, avec un hommage aux marins pêcheurs disparus. Différentes activités de loisirs sur mer et sur terre seront proposées au public, espèces et familles de poissons vous saurez tout, avec animations et ateliers autour de la pêche, démonstrations culinaires et bien entendu dégustations ! «From the sea to the pot !». La scène musicale présentera nos groupes locaux préférés : Swali Ka, Gunslingers, New Génération Status, Jolly Bays, Crab race Crab man etc. Et à 22 heures, le concert donné par Respect Band. La pêche, activité incontournable sur l'île. Le dimanche 4 juin sur le parking de Galisbay de 9h à 23h.

## COMMÉMORATION DE L'ABOLITION DE L'ESCLAVAGE



La Collectivité de Saint-Martin invite le public à la représentation culturelle «Sailing to Freedom», qui sera donnée sur la plage de Friar's Bay. Une scène d'artistes locaux, hommage au 175e anniversaire de l'abolition de l'esclavage, le 28 mai, date historique où les esclaves ont retrouvé leur liberté en s'enfuyant par la mer vers Anguilla, quinze ans avant l'abolition française. Spectacle gratuit ouvert à tous et navettes (gratuites)

prévues depuis le parking du plateau sportif de la Savane jusqu'à la plage de Friar's Bay. Dimanche 28 mai de 18h à 20h - côté Friar's Bay Beach Café.





## FESTIVAL LOV3 DAYS

«Lov3 days», festival musical afro-caribéen offre trois jours de musique live et une programmation pour tous les goûts avec des têtes d'affiches-pointure pour son plateau final.



Les amoureux (Lov3rs) de musique vont se régaler avec le Lov3 Days 2023. L'année dernière le festival s'était déroulé sur la Baie Nettlé et avait rassemblé plusieurs centaines de festivaliers venus spécialement de Guadeloupe, Martinique entre autres, à Saint-Martin pour profiter du riche plateau qui comptait pas moins de 26 artistes caribéens comme Kalash, Jocelyne Béroard, LuCity, 10A Banton. Pour sa deuxième édition le Lov3 Days s'est inventé une programmation originale en conjuguant musique et papilles, appelée «Food Lov3rs» les 26, 27 et 28 mai prochains.

Vendredi 26 mai à partir de 19 heures, les festivités démarreront avec le «Friday Food & Drinks Night» à Grand Case, quatre dîner festifs, quatre ambiances musicales différentes dans quatre restaurants : Electro pour le Rainbaw avec Dj KillerZ, Pop Afrovibes pour le Java avec Dj Moody Mike, Shatta pour le Captain Frenchy avec Dj Amigo TMT, et Tropic's Beach Bar avec DJ DDream. On vient pour dîner ou boire un coup, et papillonner d'une soirée à l'autre. La deuxième partie de soirée «L'after» se passera au Moonbar à Maho avec 6 DJ qui se relayeront.

Le samedi 26 mai à partir de 15h, beach party «on fire» au Java avec les DJs Kopp, Dan Evens, Rimka, Classy D, Moodie Mike, Killerz et Luca, pour une journée de pur plaisir avec un line-up très HOT. Le final du Lov3 days se déroulera dimanche 28 au Waï (Baie Orientale) à partir de 10h pour Brunch & Music (sur réservations seulement), suivra un plateau musical caribéen sur la plage incroyable toute la journée jusque tard dans la nuit Oxlade, Fanny J., Doc Gyneco, Anita Jaxson, King Kembe et Eyedol, et pléthore de DJ. Lot Of Vibes » garantis !!! Vous allez vous régaler au Lov3 Days. **Infos & billetterie : [www.lov3days.fr](http://www.lov3days.fr)**

## LA FÊTE DE LA MER



**Le week-end du 17 et 18 juin prochain, la baie de Grand Case s'anime et fait sa Fête de la Mer !**

Organisé par Métimer avec le soutien de l'Office du Tourisme, elle rassemble les petits et des grands chaque année depuis 12 ans autour d'une thématique

unique, la mer. Moment de partage convivial et familial à Grand Case. Les visiteurs pourront tester jet-ski, wake-board, bouée tractée, bateaux moteurs, catamarans, wing foil, voile légère, kayak, paddle,... autant d'activités proposées, toujours encadrées par des professionnels à petits prix. Des démonstrations sur mer, spectacles de danse tahitiennes, des amusements pour les enfants avec chateau gonflable, pêche aux canards et friandises. L'occasion aussi pour Métimer de sensibiliser les visiteurs à la préservation de l'environnement.

Régates dimanche à partir de 13h. Le week-end se clôturera à 17h par une animation musicale à Grand Case à partir de 10h le samedi 17 et dimanche 18 juin 2023.

## CULTURAL SATURDAY MAWNIN'



Jusqu'au 24 juin 2023, le samedi matin c'est Cultural Saturday Mawnin' pour découvrir ou redécouvrir la culture saint-martinoise. Organisé grâce au coucours et au dynamisme de l'Office de Tourisme chaque samedi matin, de 6h à 10h, rendez-vous sur la Place du marché de Marigot et vibrez au rythme de notre belle île, avec animations musicales, spectacles de danses

locales, représentations théâtrales, et bien plus encore ! C'est aussi le moment idéal pour faire le plein d'épices, de fruits et légumes et de poissons frais, ou pour prendre un petit-déjeuner traditionnel dans vos restaurants du bord de mer !

DIMANCHE 4 JUIN

*Celebration*

**MOTHER'S DAY**

**LIVE MUSIC**

AVEC CLAUDIE ET JO

à partir de 12h

**Spéciaux & Surprises**

[www.elranchodelsol.com](http://www.elranchodelsol.com)

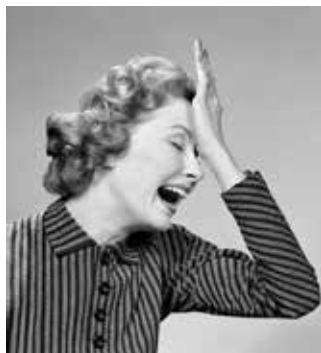
SALOON

SINCE 2008

**RANCHO DEL SOL**

ON THE MAIN ROAD  
NEAR ORIENT BAY'S  
ENTRANCE

**05 90 51 12 12**



## #daronne ces phrases qu'on s'était juré de ne jamais prononcer à nos enfants

À croire que tous les darons et daronnes sont les mêmes. On a beau lutter, on a beau essayer d'être différent, de s'être juré que « non mais moi, jamais je ne parlerai comme ça à mes enfants », avant de faire la douce expérience de la parentalité, si sucrée... Et nous y voilà, à balancer des phrases toutes faites et qui n'ont de sens que pour nous, adultes.

- **C'est pas Versailles ici !**
- **Parce que c'est comme ça.** Le renoncement total du parent A+B.
- **Je vais te donner une bonne raison de pleurer.** Là le gosse a trop chauffé le parent.
- **Mange tes carottes ça te rendra aimable.** Comble de la phrase nullissime, héritage familial inévitable. Elle sort toute seule on contrôle pas !
- **Tu me remercieras un jour.** Oui, les enfants sont des ingrats.
- **Tant que tu vis sous notre toit, tu suis nos règles.** Quand tu auras ton chez toi, tu feras ce que tu

**veux.** En attendant cette zone de guerre qu'est ta chambre tu me la ranges fissa-fissa !

- **C'est la dernière fois que je te le dis...** et personne n'y croit, même pas nous !

• **Tu veux mon doigt ?** Crade. Indigne d'une grande personne. On fourre pas son doigt dans le nez des autres, même celui de sa progéniture.

- **L'argent ne pousse pas dans les arbres !** Sinon j'en aurais acheté de ces arbres. Pardi !

• **Mais qu'est-ce que j'ai fait au bon dieu pour avoir des enfants pareils ?** C'est pas toi qui disais qu'on a les enfants qu'on mérite ?

- **Tu comprendras quand tu seras plus grand(e)** Ou pas ! Enfin si tu t'en rappelles.

• **Je compte jusqu'à 3 : 1... 2... 2 et demi... 2 trois quarts...**

- **Elles sont propres tes dents ? Souffle !** La preuve par l'haleine.

• **T'as lavé tes cheveux au shampoing ou t'as juste rincé ? Fais sentir !** La preuve par l'odeur.

- **Moi aussi, quand j'avais ton âge...** Phrase de vieux assumée par excellence. Tout ce qui est antérieur à 2010 pour eux c'est le Moyen Âge !

• **C'est pas la petite bête qui va manger la grosse !** Mamie sort de mon corps !

- **Change de ton, je ne suis pas ta copine !** Et oui... fatalité répétitive parentale.

Et oui, je suis devenue ce genre de mère. En fait, je ressemble beaucoup trop à la mienne. J'espère que je ne suis pas la seule. hein ? Je suis pas la SEULE ?

**GRIBOUILLE**  
ÉCOLE MATERNELLE

**SUMMER CAMP**  
JUILLET & AOUT  
DE 18 MOIS À 8 ANS

Une équipe diplômée  
bilingue encadre  
vos enfants pour  
de multiples activités

DE 7H30 À 17H DU LUNDI AU VENDREDI

THÈME À LA SEMAINE,  
ACTIVITÉS DIFFÉRENTES TOUS LES JOURS

Activités : bricolage, modelage,  
pâtisserie, peinture, musique...



WWW.GRIBOUILLE-SCHOOL.COM GRIPOUILLESCHOOL@GMAIL.COM

INSCRIPTION : JOCELYNE 06 90 39 69 08 ou (+1 721) 544 4881

## ♥ ASTUCES DE MAMAN



### LE PETIT COEUR QUI SOULAGE

Certains enfants ont très peur de se jeter dans le grand bain ; que ce soit pour le premier jour d'école, un premier vol en UM ou une autre première fois seul dans un environnement méconnu, et on les comprend.

Une petite astuce de maman toute simple pour être toujours là même quand on ne l'est pas : dessiner à l'intérieur du poignet un petit cœur (avec un feutre à paillettes si possible pour les filles, ça marche encore mieux). À regarder dès que l'on sent vaciller ses émotions, et éviter les gros chagrins. Il suffit de regarder le petit cœur pour savoir que maman est auprès de soi. Un peu de magie pour adoucir les peines et avoir plus sérénité ! (surtout quand y a des paillettes).



### LE POT À PLEURNICHERIE

Je n'ai pas encore essayé mais je pense que ça peut marcher. À chaque fois que votre enfant pleurniche, dites-lui d'aller mettre sa « pleurnicherie » dans le pot et de revenir après vous parler normalement. S'il ne sait pas écrire qu'il gribouille son humeur en dessin. Pouf, pouf, la pleurnicherie a disparu ! Il permet à l'enfant d'extérioriser son petit malheur et de passer à autre chose. Et si ça ne lui passe toujours pas, il paie un euro la « pleurnicherie ». Ben oui ! Quoi ? C'est comme le pot à gros mots ! Quand il verra ses étrennes fondre comme neige au soleil ça va vite lui passer ! (niarf, niarf, la sorcière maléfique)

## Arrêtez de dire...

### « MAMAN IL EST OÙ ... ? »

...mon slip, mon sac, mon stylo, mon caillou, mon cartable, mon pyjama, ou tout autre objet perdu !!! ... Maman n'a pas de GPS super traceur à ultrason pour chacun des objets de chaque personne du foyer. Maman est un être humain, muni d'une paire de bras, d'un seul et unique cerveau... un simple mammifère qui a certes, une mémoire d'éléphant pour chaque dossier (médical, scolaire, emploi de temps etc.), mais la chaussette de foot ou le chouchou à fleurs non... Non... Nan ! Arrêtez par pitié ce supplice quotidien !

### « DEMANDE À TA MÈRE »

Bon alors on va rester sur une réflexion courtoise et bien écrite mais je crois bien que sa mère, c'est ta meuf, gars. Et même qu'à vous trois, vous formez comme qui dirait une famille. Donc n'essaye pas de faire comme si ça ne te concernait pas, hein PAPA ! Les mamans n'ont pas le monopole de la réponse à tout.

« PRENDRE UNE DOUCHE QUAND TU ES MÈRE EST COMME UN SPORT OLYMPIQUE. TES FANS CRIENT TON NOM ET TU ES SOUS PRESSION POUR FINIR EN UN TEMPS RECORD. »

« ÇA FAIT 10 BONNES MINUTES QUE JE CHERCHE AVEC MON FILS SON PAQUET DE BONBONS QUE J'AI MANGÉ HIER SOIR »

ET SI TU TE DEMANDES COMMENT ÊTRE UNE BONNE MAMAN, C'EST QUE TU EN ES DÉJÀ UNE !



« SE DEMANDER SI 17H30 C'EST FINALEMENT PAS L'HEURE IDÉALE POUR LES COUCHER... »

« MAMAN : INDIVIDU COMPLEXE, QUI RÂLE ET BAVE, À BOUT DE FATIGUE MAIS QUI VOUDRAIT LES MÊMES ENFANTS SI ELLE POUVAIT RECOMMENCER. » BIZARRE.





WWW.BUZZSXM.FR



LaCoqueFrançaise

Revendeur agréé  
Centre de services agréé

à partir de  
**1329€**

iPhone 14 Pro  
/ Pro Max

PC PORTABLE 15,6"

~~649€~~  
**609€**

HP 250 G8 (59S74EA)  
Intel Core i3-1115G4 - 8 Go SSD - 256 Go  
15.6" LED HD - Wi-Fi AC/Bluetooth  
Webcam Windows 11 Famille

CHAÎNE & COQUE

à partir de **15€**

Coque  
transparente ou miroir  
anti-choc

Cordons  
et Chaînes  
à partir de **20€**

Plus de 25 modèles différents !

APPAREIL  
PHOTO INSTANTANÉ

~~129€~~  
**109€**

POLAROID NOW  
Fonctionne sur batterie - Flash intégré  
Retardateur intégré

SÈCHE CHEVEUX

**65€**

calor

CALOR CV7920C0  
SILENCE  
2300 W - 2 vitesses / 3 températures  
Touche air froid et Turbo  
Technologie Hydra Protect - Générateur ionique

CAVE A VIN

Climadiff

~~499€~~  
**449€**

CLIMADIFF CS41B1  
41 bouteilles - Température réglable entre 5 et 20°C  
Porte vitrée Anti-UV - Touches sensibles  
Hygrométrie auto-régulée - Système anti-vibration  
42dB - 40 x 54 x 85,5 cm - G

TV LED 4K 43"

Panasonic

Panasonic  
androidtv  
Hey Google  
Google Play

**469€**

PANASONIC TX-43LX660  
108 cm (43") Ultra HD (4K)  
3840 x 2160 - HDR  
TV Connectée - Android TV  
Assistant Google

Payer en  
Plusieurs fois

2X 3X 4X  
SANS FRAIS

VISA MASTERCARD

MACHINE À EXPRESSO AVEC BUSE VAPEUR

DeLonghi

**479€**

DELONGHI EC860M  
Cappuccino, espresso  
lait chaud - 15 bars  
Capacité 1L - 1450W  
Système mousse de lait breveté  
Porte-filtre professionnel Chauffe-tasses  
Carafe mousse de lait - Dosettes/Café moulu

ASPIRATEUR 2 EN 1

SAMSUNG

~~429€~~  
**349€**

SAMSUNG VS15T7031R1/ET  
À main / balai sans fil, sans sac  
Jusqu'à 40 minutes d'autonomie  
Brosse motorisée Turbo Action  
Capacité 0.8 L - 86 dB

1 BUZZ  
INFORMATIQUE MULTIMÉDIA - JEU VIDÉO  
ZAC de Hope Estate  
05 90 29 84 22

2 BUZZ  
ÉLECTROMÉNAGER - TÉLÉVISION - HiFi  
Route de l'Espérance RN7  
Face Aéroport Grand Case  
05 90 29 99 55

3 T'BUZZ  
INFORMATIQUE MULTIMÉDIA - JEU VIDÉO  
Howell Center Marigot  
05 90 87 72 69







## SHOPPING

*spécial maman*

Des bijoux tout en délicatesse pour maman, agrémentés de perles de Tahiti, semi précieuses, d'Australie ou d'eau douce. Cathy B a su conquérir les femmes des îles avec des créations fines & si délicates et s'invite désormais chez Beach Life Concept. Uniquement pour les délicates attentions.



**Collections uniquement en vente chez Beach Life Concept, Village de la Baie Orientale (à côté du restaurant Le Télégraphe).**



Cork Roll Up Game, un plateau à emporter à la plage ou ailleurs, deux faces, backgammon et jeu de dames, avec 30 jetons en bois naturel et 5 dés, en liège imprimé.



Backgammon version super classe en acrylique Lucite de haute qualité.

## POP STORES

# SHOP THE VERY BEST OF SAINT-MARTIN



**La maison des entreprises (CCISM) de Saint-Martin organise la 3e édition de « Spotlight » une journée shopping dédiée aux productions locales et l'entrepreneuriat d'ici. Timing idéal pour la fête des mères ? Carrément !**

Une journée pendant laquelle la CCI ouvrira sa salle d'exposition aux talents locaux, de toutes sortes, cosmétiques, tech, couture, idées créatives et inventives, vous allez être surpris de découvrir ce que notre île vous propose, et cela tombe plutôt bien pour trouver un petit cadeau pour maman ? Autour de cette expérience shopping des ateliers seront organisés tout au long de la journée.

La ferme de l'Association Oualichi Farm sera présente et permettra aux enfants de faire la rencontre des animaux, de s'en approcher, de les câliner et les nourrir. Et de 14h à 18h Ofara offrira du Face Painting pour des visages tout en couleur pour le bonheur des petits et des grands.

D'autres ateliers seront disponibles :

Pâtisserie - décoration cupcakes avec La Gâterie (30€ pour 1h30)

Les plantes médicinales - Initiation avec 4Real We agree with culture Touzah Jah Bash (25€ pour 1h)

Bien-être - Création d'un gommage visage naturel avec Ego Beauté

Initiation jardin connecté avec SMART (15€ pour 1h30) avec Smart Gardening

La journée se terminera avec de la musique live et des poèmes en clôture de 17h à 19H30.

**Samedi 3 juin de 8h à 20h à la CCISM à Concordia - Entrée gratuite.**

PETITE PLAGE - GRAND CASE - F.W.I - SAINT MARTIN

# SUNSET

*café*

**DIMANCHE 4 JUIN**

## Joyeuse Fête des Mères

1 COUPE DE CHAMPAGNE OFFERTE A TOUTES LES MAMANS

## BREAKFAST - LUNCH - DINNER

**SUNSET CAFE RESTAURANT**
**RÉSERVATION CONSEILLÉE**
**BOOKING RECOMMENDED**
**SUNSETCAFESXM**

### +590 690 88 66 68

EVERY DAY - 8:00 AM TO 4:00 PM

EVERY NIGHT - 5:00 PM TO 9:00 PM



okaïdi  
OBAÏBI



Rue du Général de Gaulle - Marigot - Ouvert de 9h à 18h





## ON PEUT ÉMETTRE UN CHÈQUE SUR PAPIER LIBRE !

Le chèque sur papier libre est un titre de paiement légal, validé par la jurisprudence. Alors ça ! On n'aurait jamais imaginé. Papier libre, entendez un coin de nappe en papier, un morceau de PQ, ou un vulgaire brouillon. On a vérifié et c'est bien vrai à la double condition pour cet écrit de comporter toutes les mentions obligatoires légales et d'être émis sur un compte existant. Mentions légales : débiteur, bénéficiaire des fonds, montant en chiffre et en lettre, devise et banque avec coordonnées et n° compte à débiter, lieu, date & signature. Incroyable!

Si j'avais eu un billet à chaque fois que mes enfants m'appellent : Maman... Maman? Maman! Maaaaaaan !!!



**CENTRE AÉRÉ JUILLET 2023**  
DU 3 AU 28 JUILLET 2023

# LES CIVILISATIONS

**MAORI AZTÈQUE AFRIQUE ANTILLES**

Tarif journalier : 20€ sans repas ou 25€ avec repas - le mois 495€

**Happy School**

ÉCOLE MATERNELLE & PRIMAIRE BILINGUE  
129 route de la savane - GRAND-CASE | 06 90 88 10 88 | happy.school@outlook.com

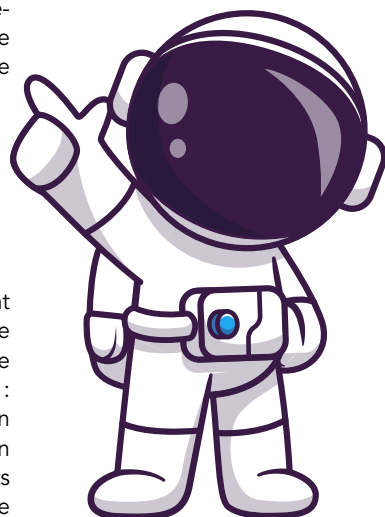
## PLAY TO WIN

### ACHETEZ LOCAL ET TENTEZ LE GROS LOT DE 5000€

Vous l'avez repéré le petit astronaute qui vous fait de l'oeil depuis le début de mois, dans vos boîtes aux lettres et les commerces ?

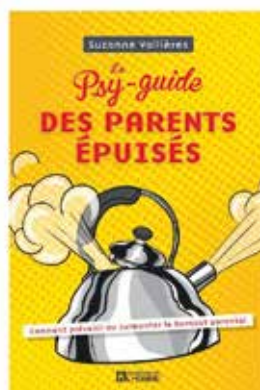
Alors d'habitude c'est le Voilà magazine qui fait gagner gros, mais fous de loterie que vous êtes TOUS, (surtout ces dames qui adorent faire du shopping) notre petite entreprise a décidé de faire gagner chaque mois 5000 euros. Le petit magazine qui compte tous les commerces participants s'appelle le Play to Win (mais si ! Celui du mois de mai est fond orange avec un petit astronaute qui sous-pèse des billets). Le principe est de dépenser local pour participer à cette loterie, et dès vingt euros d'achat vous obtenez une participation - uniquement chez les commerçants partenaires. Muni de votre ticket de caisse un petit QR code est à flasher avec votre téléphone,

on remplit tous les champs on prend en photo son ticket de caisse pour justifier son achat et c'est validé ! Vous pourrez participer autant de fois que vous le voudrez. Nombre de participation illimitée ! Tirage au sort le 1er juin à 12h sur le site : [www.playtowinxs.com](http://www.playtowinxs.com). Avec un unique gagnant tous les mois. Le gain sera à dépenser -chez les commerçants participants uniquement - sous forme de chèques de valeurs en petites coupures et le total fera 5000 euros !



## ÉPUISEMENT PARENTAL : VOICI LE GUIDE POUR OUBLIER LA PERFECTION ET POUR LÂCHER PRISE !

Dans un monde axé sur la performance, où la liste des tâches et des objectifs semble s'allonger à l'infini, plusieurs parents en viennent à se sentir dépassés et à bout de souffle. La psychologue Suzanne Vallières aborde ce phénomène en pleine expansion qui touche aussi bien les femmes que les hommes, pour mieux comprendre ce qu'est l'épuisement, souvent associé à de nombreux préjugés... L'auteure propose aussi des pistes de réflexion et des outils pour reprendre confiance en ses compétences et retrouver goût au quotidien en famille. Changements concrets de routine, vous saurez mieux organiser votre temps et gérer votre stress, vous apprendrez à déléguer certaines tâches et à accepter l'imperfection. Vous reprendrez les rênes de votre vie familiale avec une énergie et un bien-être renouvelés.



À la librairie des Isles à Concordia



## Pedalada pelada AU BRÉSIL, NUS À VÉLO



**Avec ou sans casque, les fesses à l'air sur la selle, une trentaine de cyclistes bravent la pluie à Sao Paulo, plus grande mégapole d'Amérique latine, pour sensibiliser les automobilistes.**

Depuis le début d'année tous les samedis, ce mouvement de vélocyclistes nus manifestent à vélo sur les grands boulevards de la capitale brésilienne pour dénoncer la fragilité de leur corps face aux automobilistes inconscients, responsables de trop nombreux accidents de la route.

Ils ont répondu à l'appel de la Pedalada Pelada (pédale à poil, en traduction libre), déclinaison brésilienne du mouvement mondial World Naked Bike. Selon une étude de l'Association brésilienne de médecine du trafic routier, plus de 16.000 accidents entraînant des hospitalisations de cyclistes dans un état grave ont eu lieu au Brésil en 2021, soit 44 par jour en moyenne.

Opération de com' réussie ; le message est limpide et choc.

## Tout nu AU MUSÉE !



**Et détrompez-vous ce n'est pas une première dans le monde de l'art contemporain!** Le MAC, musée d'art contemporain de Lyon (Rhône), a lancé l'exposition « Incarnations, le corps dans la collection du mac Lyon-Acte 1 », ouverte à tous et toutes, « à condition d'être nu ! ». Les retours d'expériences positifs des précédentes expositions visitées dans le plus simple appareil ont sûrement incité ce musée à se lancer. L'idée est d'interroger les visiteurs sur la question du corps dans l'espace, de voir comment un corps interagit face à d'autres corps. L'expérience nous renvoie à notre propre perception de nous-même, sans artifice social (celui du vêtement). C'est donc vachement mieux à poil !

**Le premier acte, jusqu'au 9 juillet 2023**



FLORENCE CESTAC

## ON VA TE FAIRE TA FÊTE, MAMAN !

« Qu'est-ce que tu es grosse ! T'as mangé de l'éléphant ? », « Votre échographie est normale, ça ne veut pas dire que votre bébé sera normal ! », « Ah ! C'est une fille ! Bon, bah... vous ferez mieux la prochaine fois ! » Voilà un florilège de phrases maladroites, bêtes ou méchantes qui ont été adressées à des femmes pendant et après leur grossesse. Toutes sont authentiques ! Elles fusent de toute part : de la voisine revêche ou de la tante tradi, de l'obstétricien zélé ou du gynéco décontracté, du mari insouciant, de la mère pas prête à devenir grand-mère ou du patron pas très prêt, lui non plus, à revoir son planning... En dépit d'un discours dominant sur les joies de la maternité, dans les faits, c'est pas vraiment leur fête tous les jours, à ces jeunes mamans ! Ce recueil de 100 dessins a vocation à faire rire, à amuser, mais aussi à éclairer les consciences...

**À la librairie des Isles à Concordia**



cuisines et aménagements sur-mesure



**MOBALPA**

Unique, comme vous.



Bellevue - 05 90 51 26 79



GIRLS - MEN - KIDS & MORE

SXM LIFESTYLE BEACH

**Beachlife**  
CONCEPT

BEACH SHOP





Boutique en ligne



Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 19h  
Place du Village, Baie Orientale  
Tél 06 90 65 21 90

Beachlife Concept





**BEACH LIFE** stylée !

**Que vous soyez piscine ou plage, Beach Life Concept est la référence dédiée à la vie les pieds dans l'eau.** Le petit magasin, comme un cabanon en bord de mer, niché à l'entrée de la plage Baie Orientale offre un petit bol de fraîcheur, avec en credo : du style, du style et du style ! Pour les enfants absolument tout le nécessaire pour les jeux, bouées sécurisées, maillots, et pleins d'autres accessoires super mignons. Pour les femmes maillots, vêtements décontractés, cabats, paniers, bijoux, et pour ces messieurs toute la panoplie plage. L'incontournable du lieu (s'il fallait choisir !) serait les bouées XXL toujours originales so intagrammables ! Avec des choix de modèles très originaux et toujours très très beaux ! On adore aussi les ballons, les raquettes super stylées (pour adultes !). Beach Life Concept porte haut les couleurs flashy ou pastel parfaitement dans l'air du temps. Dénicher un cadeau pour maman à cette adresse, sera un jeu d'enfant ! **> Beach Life à côté du restaurant le Télégraphe à la Baie Orientale, côté mer. FB & Insta + Shop en ligne : [www.beachlifeconcept.com](http://www.beachlifeconcept.com)**

## Peut-on souffler quand on est parent ?

**Bien sûr que l'on peut, il suffit simplement de le décider. Le parent parfait n'y penserait pas, mais nous oui ! Pour rappel utile : il n'existe pas (simple fruit de notre tendance à nous rabaisser). Invitation à la pause qu'elle s'impose ou pas.**

Halte à la culpabilité ! De temps en temps, et pas qu'à l'occasion de notre fête nous avons besoin de prendre une pause et nous offrir un vrai moment de détente. Et quand la culpabilité nous guette, gardons à l'esprit qu'au bord de l'épuisement, physique ou nerveux, nous ne serons plus capables d'assurer avec les enfants, que vous soyez parents duo ou solo prenez le temps.

### SE METTRE EN PAUSE

Alors, pour nous détendre, prenons les choses dans l'ordre : commençons par reconnaître que oui, nous avons le droit de souffler, sans être une mère ou un père indigne pour autant. Seul(e) maître du jeu, le pouvoir de décider nous appartient. Aussi, on n'hésite pas à s'arranger pour faire garder nos enfants, et à s'offrir un vrai moment en tête-à-tête avec nous-mêmes. Peu importe que l'on opte pour un soin du visage, une virée ou juste pour le bonheur de ne rien faire du tout. Le seul objectif est de se faire plaisir sans se soucier de qui que ce soit... pas même des enfants ! Le vrai challenge ? Apprendre à couper le cordon... Soyez bienveillant(e) avec vous-mêmes et autorisez-vous à être indisponible.

### RÉAPPRENDRE À S'ENNUYER

On apprend aussi à ralentir le pas, et à prendre le temps de se promener, plutôt que de courir en permanence : pourquoi ne pas faire une pause pour observer la nature, la mer et son étendue ou les dessins des nuages ? Et lorsqu'ils sont plus grands ? Si l'on est en droit de les laisser s'occuper par eux-mêmes, rien n'interdit de les inviter à partager

une pause avec nous. Relaxation, visualisation et méditation (encadré ci-contre) sont en effet aussi bénéfiques pour eux que pour nous, en particulier s'ils sont d'un tempérament anxieux et qu'ils ont une tendance au stress.

Si le quotidien des grands est souvent stressant, celui des petits ne vaut pas forcément mieux. Entre l'école, le sport et leurs activités extrascolaires, les enfants mènent bien souvent une vie plus agitée qu'il n'y paraît. Et si on réapprenait ensemble à s'ennuyer ? On commence donc par veiller à ne pas surcharger leur emploi du temps : les accabler d'occupations sur un rythme savamment minutées, ce n'est pas forcément bon pour eux. Et en allégeant leur planning... on allège aussi le nôtre ! On travaille d'ailleurs là-dessus au quotidien : s'ils s'ennuient, on résiste à la tentation d'allumer un écran, ou à leur fournir nous-mêmes une idée. On les encourage plutôt à trouver par eux-mêmes comment s'occuper. Car si nous avons la manie de le fuir, l'ennui est très profitable aux enfants : il les aide à développer leur créativité et leur autonomie, et il favoriserait même leurs capacités d'apprentissage.

Et pas besoin de partir en week-end pour souffler : il suffit d'improviser un pique-nique à la plage, sur une montagne d'ici ou dans son jardin, pour partager des moments de joie et de détente en famille !



## PETITE PAUSE GUIDÉE !

«Petit Bambou» est une méthode d'apprentissage facile de méditation, déclinée en livre ou en application qui va vous aider à mieux vous relaxer. Un programme accessible à tous pour apprendre à lâcher prise, au travers de petites histoires courtes pour une petite pincée de méditation quotidienne (10 minutes max) pour plus de calme et de sérénité. Un cadeau précieux à s'offrir, où vous pouvez aussi inviter vos enfants à pratiquer. «Petit Bambou» deviendra alors le petit nom de code complice avec eux, quand la pression monte, et deviendra un mot magique pour mettre en pratique quelques exercices de respiration et retrouver en quelques souffles son calme. La méditation marche sur eux encore mieux que chez les adultes ! Soyez curieux, et expérimentez !





## LES VRAIS CADEAUX pour maman



### UNE ESCAPADE À SABA

À seulement 50 kilomètres de Saint-Martin, 90 minutes en bateau ou 12 en avion, l'île voisine Saba est la destination parfaite pour une petite échappée. Et si pour la fête des mères vous vous faisiez offrir cette petite bulle décompressive, sans enfant ? Une retraite au calme, en toute paisibilité, de quelques jours suffisent à recharger les batteries dans ce lieu enchanteur. [www.sabatourism.com](http://www.sabatourism.com)

### UN PETIT MOT OU POÈME

Une déclaration, un poème (ou juste un je t'aime) que l'on rédige soi-même avec ses propres mots, ses fautes de syntaxe et d'orthographe feront fondre littéralement maman. A lire ou réciter à haute voix, ou simplement à lui donner. Les cadeaux que l'on fait soi-même sont toujours les plus réussis car les plus touchants donc les plus appréciés ! Et c'est un cadeau qui restera.



### UNE AIDE MÉNAGE

Parce qu'il y a beaucoup, beaucoup de tâches dont maman se passerait bien peu gratifiantes, et intéressantes. Et si le cadeau c'était une aide ménagère ? Calculer le ratio temps perdu / coût d'embauche (parce que pour être un vrai cadeau de ouf, il faut qu'il dure dans le temps). Souvent réfractaire, un peu par principe aussi, et parfois par méconnaissance, on se dit souvent que l'on a pas les moyens. Le temps dégagé pour toute la famille est indéniable. Il vaut même de l'or. Pour en savoir davantage sur les aides accordées sur les aides à domicile, rendez-vous sur le site du service public. Un cadeau dont tout le monde profitera.



## VOUS AVEZ DIT NIKSEN ?

Et si le bonheur c'était de ne rien faire ? C'est ce que prône le niksén, un concept tout droit venu des Pays-Bas qui prouve que paresser a du bon. Surtout en ces temps frénétiques où l'on est toujours occupé à quelque chose.



En néerlandais, «Niks» signifie littéralement «rien». C'est simple, pratiquer le niksén consiste donc à ne rien faire et cesser toute activité productive.

Vous avez peur ? Ça vous inquiète de ne rien faire du tout ? C'est le luxe suprême. En constante recherche d'activités pour s'occuper au quotidien, on en vient à oublier un art presque essentiel : celui de ne rien faire.

Aux Pays-Bas, les Néerlandais ont un mot pour décrire cette oisiveté : le niksén. Après le «hygge», l'art de vivre à la danoise qui invite à s'installer devant la cheminée avec un plaid et une tasse de thé fumante et le «lagom» suédois basé sur la simplicité et la modération dans sa consommation, le Niksén prône l'art de ne simplement rien faire. Le concept rejoint celui de la «slow life» où ralentir le rythme et déconnecter permettraient d'être plus heureux. En France, on peut rapidement assimiler cette oisiveté à de la «glande», plutôt perçue comme négative. Mais les Néerlandais assument ces moments de paresse sans éprouver une once de culpabilité. Le but : améliorer leur bien-être et réduire le stress quotidien. Moi j'ai bien envie de niksener...

## SÉLECTION SPÉCIALE MAMAN

### «L'ART SUBTIL DE S'EN FOUTRE»

Âme sensible s'abstenir ! En même temps quand tu goûtes aux joies de la parentalité, on est forcément hors catégorie... La plume de l'auteur Mark Manson dans « the subtle art of not giving a f\*ck » - en anglais, est insolente et pleine d'humour potache. Il n'est donc pas à mettre en toute les mains. Une vulgarité affirmée et décomplexée qui renforce le m'enfoutisme du sujet, qui a généré la critique. Peut-être que la traduction y est aussi pour quelque chose, l'anglais parfois sonne et claque bien quand le français rend juste la brute vulgarité. Avis personnel. La société nous conditionne à en vouloir toujours plus : d'argent, de bonheur, de spiritualité, de performance, d'amis... Biberonné à la pensée positive, on vit alors dans l'insatisfaction permanente. L'idée du livre est d'accepter les émotions négatives, parce que la vie n'est pas toute rose (et on le sait pourtant !) ; et de s'occuper avec discernement «subtilement», comme le titre l'indique à ceux qui valent la peine d'y prêter attention. Un vrai bouquin de développement personnel en roue libre pour ceux qui détestent littéralement les livres de développement personnel (ça c'est l'accroche du bouquin et on adore !). Un livre réjouissant !

À la librairie des Isles à Concordia



NOTRE SÉLECTION  
Spécial  
fêtes de mères



DES IDÉES DÉCO & TENDANCES  
POUR LES PETITS ET LES GRANDS

**MERSEA**  
LUN-VEN  
10H00-17H30  
SAMEDI  
10H00-17H00

8 rue du président Kennedy à Marigot | 0690 55 25 85 MERSEA





MersSea propose toujours de bonnes idées pour chaque occasion de l'année. Cette fois-ci l'idée est super mimi : personnaliser de jolies bougies artisanales et végétales avec un message à offrir pour maman ou papa ! Les bougies sont faites à Saint-Martin 10 h à 15 heures d'autonomie, 3 parfums pomme d'amour, cacao et fruits des bois. Et si vous ne trouvez pas de message Iris vous aidera. Mer Sea rue du président Kennedy à Marigot. sur FB et Insta



Crème rasage & blaireau Acqua di Parma - Barbierie accessoires. Les indispensables italiens pour un rasage de papa parfait. Chez Goldfinger Cosmetics rue de la République, à Marigot.

## Daddy's SHOPPING



Chemise Ajustée en popeline stretch à gauche & Chemise Slim en coton piqué à droite griffées Vicomte A. exclusivement chez Beach Party Marina Port La Royale à Marigot



Des t-shirts de «Supère Héros», Dady cool et autres ainsi que des accessoires spécial Papa vous attendent chez MerSea rue du président Kennedy à Marigot.

## On a testé : BÉRENGÈRE LA YAOURTIÈRE !

C'est qui qui Bérengère ? La yaourtière durable, sans électricité, sans plastique ! Elle est accompagnée de Pascal le bocal, Marius le bifidus, Fernand le ferment, Paul le bol, et la famille compte encore d'autres adhérents ! Un concept 100% français qui ne fait qu'utiliser finalement ce qui existait déjà du temps de nos aïeux il y a bien longtemps pour fabriquer ses yaourts. On survale, moi et ma team zizis.

Conquis par le principe écologique de fabriquer son propre yaourt sans additif ni contenant plastique, on s'est lancé. Mais dieu de la magie des vieilles recettes de grand-mère. C'est on ne peut plus simple, mes fils étaient aussi ravis et autosatisfaits (mais ça c'est pas nouveau) !

Précommandée depuis trois mois, victime de son succès dans l'Hexagone, Bérengère a su se faire attendre telle une rock star. Elle débarque chez nous avec sa bande de poteaux aux noms rigolos dont deux bols Paul qui n'ont pas résisté au voyage, brisés en miette. C'est pas grave. Dans mon colis «Copains Gourmands», le nom de cette jolie petite entreprise française, on a trouvé : une jarre isotherme en inox, un bocal en verre d'un litre. Ce qui veut dire que, même avec son format compact, Bérengère fait l'équivalent de 8 pots de yaourts comme la plupart des yaourtières classiques. Un thermomètre-sonde de cuisine avec une graduation très claire pour savoir à quelle température porter le lait et l'eau, qui s'agrippe à la casserole à la verticale. Deux sachets de Fernand le Ferment pour se lancer tout de suite. Une mousseline en coton pour réaliser encore plus de recettes avec du yaourt égoutté (pas encore testé, c'est la prochaine étape !). Un mini mode d'emploi hyper clair et un livret digital de recettes bulgares à base de yaourt maison. Ni une, ni deux, je me lance avec les marmots, en suivant les instructions !



Alors comment dire... Faire chauffer de l'eau, ok, puis un litre de lait au degré près avec le thermomètre fourni, facile !... Ben c'est tout ! On a fait le plus compliqué ! (si si !) On verse un peu de lait dans Pascal (le bocal ! m'enfin vous pensiez à quoi ?). On dissout bien les ferments naturels, on verse le restant du litron de lait, remélange. On place Pascal dans Bérengère (c'est très très sexuel la yaourtière), Bérengère ! Si vous vous rappelez bien qui n'est autre que la dite yaourtière en inox. On verse l'eau chaude à hauteur du pot, on ferme. Au coin pendant 12 à 15 heures au repos. En vrai l'attente c'est le plus dur, on ne sait plus faire. Nous on a laissé une nuit plus une journée, ensuite au frais quelques heures et le tour était joué ! Déconcertant de facilité ! On a eu peur avec nos températures de foier la recette, mais comme le concept est de cuir longtemps et doucement, je soupçonne Bérengère d'avoir aimé nos moyennes de Saint-Martin à 25° en intérieur. Au goût la légère acidité, la texture tout y est comme dans le commerce et c'est nous qu'on l'a fait ! Les ferments naturels se déclinent sous deux formes, une texture ferme ou onctueuse, nous on a pris pour ce test le bulgare, et rien à redire, les enfants aussi ont adorés. Que demandez de plus !

L'équipement a tout de même son coût, 79 euros, mais c'est tarif sans Pascal, ni Paul, ni Marius, ni Augustine la mousseline... Durée de vie de Bérengère : à vie ! Vive les «yaourts» maison autrement !

[www.lescopainsgourmands.com](http://www.lescopainsgourmands.com)



## INFO OU INTOX : les carottes donnent des fesses roses ? Et rendent-elles aimables ?

Les carottes sont riches en bêta-carotène pour être précis, et c'est justement cela qui peut agir, lorsqu'il est présent en forte dose, sur le teint de la peau. En effet, à forte dose la carotte peut colorer dans les tons rose-orangé... Mais pas de quoi vous transformer. Pour ce qui est de l'amabilité... Faut-il vraiment développer? La carotte ne vous servira pas plus que l'ananas ou le navet. Il subsiste tout de même une anecdote: il faut rapprocher l'âne de la carotte. De fait, pour le faire avancer, rien de tel qu'une botte de carottes : l'animal quitte pour le légume orangé, son attitude têtue, prostre. Toutefois, avec un estomac bien rempli, on est toujours plus gentil ! Vous l'aurez compris cet article sous le shopping papa n'est pas anodin... Merci de faire manger beaucoup de carottes à papa ! gniarf gniarf

Magazine mensuel N° ISSN 2554-3806 4  
édité par la société Empreinte SXM  
ZAC de Bellevue 97150 Saint-Martin.  
empreintesxm@orange.fr. Tél. : 0590 27 74 61  
Imprimerie : Prim Services ZA de la Savane - SXM  
sur Facebook : Voilà Magazine SXM  
[www.le97150.fr](http://www.le97150.fr)



# MONT<sup>®</sup> BLANC



 **Goldfinger**  
DUTY FREE - PERFUMES - COSMETICS

Rue de la république - Marigot | +590 590 87 59 50  



SCANNEZ MOI !





dinh van  
PARIS



DJULA  
JOAILLERIE / PARIS

 Goldfinger  
jewelry

  Marina Port la Royale - Marigot | +590 590 87 59 96