l'écho mag

#12

magazine d'informations gratuit juin 2014

Jean Arnell
Aux portes de la CCI

L'interview :
Gibbs veut être l'espoir des Saint-Martinois

Pack Famille

Choisissez
les garanties adaptées à votre style de vie...

Bénéficiez de réductions
et de cadeaux supplémentaires.

Réductions & Cadeaux supplémentaires.

Allianz

Agence Lelièvre
43 Boulevard de France - Marigot
97051 Saint-Martin Cedex
Tél. 05 90 87 57 00 - Fax 05 90 87 88 22
Email : lelievre@allianz-caraibe.fr
ORIAS N° 07 020 508 - www.orias.fr

Allianz IARD SA au capital de 938 787 416 euros - R.C.S. Paris 542 110 291
Allianz Vie SA au capital de 643 054 425 euros - R.C.S. Paris 340 234 962
Entreprises régies par le Code des assurances. Siège social : 87, rue de Richelieu - 75002 Paris.

L'édito

Gibbs vise-t-il déjà 2017 ?

Deux ans après sa défaite aux élections territoriales, Daniel Gibbs ronge son frein et ne décolère plus de *«l'absence d'avancées»* de l'administration Hanson notamment dans des secteurs capitaux comme *«le tourisme et le développement économique ... parents pauvres des préoccupations des élus de la majorité»*. En attendant, notre député compte les jours et se voit en *«espoir des Saint-Martinois»* lors d'une prochaine échéance... non sans oublier un petit peu que le travail de fond et de proposition ne doit pas se soumettre exclusivement au calendrier électoral et que son offre politique et économique pourrait déjà faire l'objet de quelques déclarations.

Ce que Gibbs dénonce comme une absence de gouvernance économique n'est pas sans conséquence sur une certaine dose de mélange des genres. Peu présente sur ces sujets, la Collectivité laisse la place à ses satellites comme la Chambre de Commerce ou encore le Conseil Economique et Social qui, du coup, se les approprient volontiers même si, jusqu'à maintenant, la plupart des travaux de ces deux chambres n'ont suscité que peu d'intérêt du côté de l'Hôtel de la Collectivité ; par exemple en matière de fiscalité des entreprises.

En effet, s'il est incontestable que ces domaines sont du ressort exclusif du pouvoir en place, on a effet constaté, à des très rares exceptions, que les préconisations ou travaux produits par la CCISM n'avaient pas trouvé d'écoute auprès de la COM... celle-ci considérant, en off, que ce sont des sujets hors compétence de la chambre consulaire ... mais en continuant, officiellement, à la solliciter.

On veut croire que les choses changeront au lendemain des élections à la chambre, le 26 juin prochain.

Le BTP porte drapeau de la défense des entreprises locales !

Coluche les aurait probablement appelés *«des gens qui s'autorisent»*. Entre blocage des routes présenté comme un moyen de défense de toutes les entreprises Saint-Martinoises et appel à un protectionnisme-économique-rempart-contre-la-mondialisation, les hommes de l'ABTPSM[1], eux aussi, s'emparent du trou béant laissé par la COM dans ce qui doit être, selon eux, une sorte de préférence locale aux attributions de marché ; préférence en forme de glaive tendu contre les envahisseurs économiques venus de lointaines contrées manger le pain des entrepreneurs locaux. Des envahisseurs en l'occurrence présents depuis 25 ans sur l'île ; voire plus...

A l'instar du débat sur l'identité nationale voulu par Sarkozy qui avait donné lieu localement à des débats *«not really friendly»*, faudra-t-il ériger un conclave qui fixera la liste des critères à satisfaire pour être une entreprise Saint-Martinoise ? Et quels

seront-ils ? Celles qui en sortiront estampillées du label *«local»* espèreront-elles quelques arrangements afin de capter les, rares, marchés publics et ce au plus grand mépris des lois républicaines des attributions de marché ? Il semble que la question puisse être posée... un jour.

Si on ne peut blâmer les hommes de l'ABTPSM de vouloir défendre les intérêts de leurs adhérents, beaucoup pensent qu'ils se trompent d'une part de méthode car *«rien ne s'obtient durablement par la force»* selon un entrepreneur en bâtiment et d'autre part de stratégie qui consiste à attendre *«comme dans les années fastes, la gamelle de la commande publique alors que la pérennité du secteur dépend plutôt d'une relance de la commande privée»* selon un observateur haut placé qui oublie au passage qu'il revient à la Collectivité le soin d'actionner ce levier... pour l'instant quelque peu grippé.

Laurent Fuentes

[1] Association du BTP de Saint-Martin

l'échomag Sommaire #12 - juin 2014

INTERVIEW P. 4 & 5
Daniel Gibbs, la longue marche pour un retour aux affaires.

MILLE SABORDS P. 6 & 7
Stephane Mazurier... Un homme à l'amer !

SMART EN VRAC P. 9
Les **nouveaux marchés** touristiques.

SMALL IS BEAUTIFUL P. 9
La **FTPE** s'installe à Saint-Martin.

ELECTIONS À LA CCISM P. 10
Jean Arnell : «Votez, votez, votez !!!»

ELECTIONS À LA CCISM P. 12
La liste de **Raymond Helligar...** aux invalides !

GREEN BUSINESS P. 13
Eco-site : le terrain de la discorde.

SANTÉ P. 14
Quelle alimentation pour garder de **belles fesses ?**
Une campagne pour connaître l'origine de son **mal de dos.**

l'échomag
magazine gratuit d'informations
Dépôt légal : ISSN N°2271-8648
Édition : LPF Communication - Saint-Martin
Directeur de publication : Laurent Fuentes
Rédaction : Laurent Fuentes, Roger Masip
Crédit Photo : Laurent Fuentes
Maquette : www.phobosdesign.com
Impression : PRIM Services - 3000 exemplaires

Daniel Gibbs,
la longue marche pour un retour aux affaires

Entre travail parlementaire et opposition au Conseil Territorial, Daniel Gibbs affine son action et ne cache plus désormais qu'il se voit en alternative pour l'avenir de Saint-Martin. En pleine campagne pour les élections européennes, il nous a reçu à la mi-mai. Bilan de deux ans d'opposition et critique virulente de la majorité furent au menu de cet entretien.

Après deux ans passés à la tête de l'opposition locale, comment analysez-vous les récentes mesures fiscales dites d'attractivité voulues par l'administration Hanson ?

Ces deux années ont été sans effet sur la fiscalité. Sur ce sujet sensible, l'UD[1] a indiqué des pistes de réflexion à la majorité pour effectuer un travail en commun. Je ne vois qu'un patchwork de mesurettes. Pour nous c'est un échec cuisant puisque cela se traduit par une augmentation de la pression fiscale sur la population sans pouvoir donner un bol d'air aux entreprises qui en ont besoin afin de pouvoir se projeter dans un développement économique endogène.

Quant à l'attractivité ! Un investisseur qui vient à Saint-Martin, soyons clairs, il le fait pour gagner de l'argent. En dépit des réductions de l'IS, on n'attirera pas d'investissements nouveaux sans une véritable réforme du code des impôts. Je n'ai pas la solution miracle mais peut-être la méthode miracle : Il faut savoir ce que nous voulons. Voulons-nous de plus d'indirect ? Voulons-nous plus de direct ? Cela fait partie des questions à poser.

En 2012, la majorité nous a suggéré de travailler main dans la main avec elle. Nous y avions répondu positivement au point même de voter un budget en déséquilibre. Nous l'avions fait en attente d'une refonte de la fiscalité pour repartir sur de bonnes bases... en vain.

Vous privilégiez le recours à plus de taxes indirectes comme une flat tax ou une augmentation de la TGCA. Vos travaux vous ont-ils permis d'évaluer les niveaux de ces taxes et leurs contreparties (baisse de l'IR ou de l'IS par exemple) ?

A l'UD, nous ne sommes pas des spécialistes de la fiscalité. Souvenez-vous que j'avais créé la commission ad-hoc sur la fiscalité (en 2009 NDLR) pendant la précédente mandature et que nous avions avancé sur des pistes. Ainsi, le CESC[2], avait remis une étude à la commission qui indiquait les enjeux d'une fiscalité à préférence indirecte ou directe. En début de mandature 2012, j'avais suggéré une délibération qui prenne acte de ces travaux comme base de discussion. Ça n'a pas été fait.

Vous l'avez dit, ma préférence va vers plus d'indirect. Ça reste d'ailleurs le meilleur moyen de faire participer les touristes et même tous ces illégaux qui profitent de notre système. En tant qu'élus nous devons élaborer un cahier des charges de ce que nous souhaitons ; cahier des charges que l'on soumettra à des cabinets spécialisés en fiscalité afin d'établir un réel code des contributions.

Dernièrement Aline Hanson a indiqué que la Collectivité n'avait ni besoin d'une commission parlementaire ni d'une commission ad-hoc sur la fiscalité pour savoir ce qui est bon pour Saint-Martin. Quelle est votre réaction ?

Je suis toujours attristé de ce genre de commentaires surtout quand on veut changer l'image de Saint-Martin auprès des instances nationales. C'est la première fois qu'une commission parlementaire fait le déplacement pour venir voir les préoccupations du territoire dans le cadre de son nouveau mode institutionnel. Les commentaires d'Aline Hanson forment un message adressé au parlement et au gouvernement comme quoi Saint-Martin peut se débrouiller tout seul. Ceci est critiquable au plus haut point et ce n'est pas une manière responsable de voir les choses. C'est une déclaration de guerre.

Si les élus (de la majorité NDLR) ne cessent de mentir à la population, ils en subiront les conséquences lors des prochaines échéances électorales. L'actuelle majorité n'a pas choisi la voie de la transparence et de la vérité.

Vous avez été le premier président de l'Office de Tourisme de l'ère collectivité. Comment jugez-vous l'action de Jeanne Vanterpool[3] en matière de promotion de la destination ?

Ce qu'il faut savoir c'est que dans l'organisation de cette activité, l'Office de Tourisme (ODT) est «la petite main» du pôle développement économique et l'un doit être au service de l'autre et pas l'inverse. Ce dont nous souffrons aujourd'hui c'est de l'absence d'un schéma de développement touristique qui reprend la vision de la Collectivité pour aller dans un sens ou un autre. Aujourd'hui, on ne voit pas les répercussions du budget de promotion de l'ODT ... budget en hausse par ailleurs.

Quant à la promotion elle-même, si l'intention est bonne je déplore qu'on travaille à la petite semaine. On met de l'argent dans des salons sans savoir ce qu'on va y chercher. Ça tire à tout va et on connait mal notre marché. J'ajoute que l'augmentation du budget de l'ODT a été principalement affectée aux frais de fonctionnement et non à l'action de promotion proprement dite. Il y a du gaspillage.

Vous savez, j'ai toujours pensé que la promotion extérieure de la destination Saint-Martin est du ressors des socioprofessionnels du secteur. L'Office ne devrait intervenir qu'en soutien ou en accompagnement.

Vous avez exprimé une certaine «surprise» devant le dispositif parisien financé par la Collectivité.

Là aussi, si l'intention est bonne, le moment est mal choisi. Le fonctionnement de ce dispositif va être couteux et cela se fait alors que l'on demande des sacrifices à tout le monde. Nous n'avons pas les moyens de financer une entité de ce type. De plus, nous y avons une personne en charge des affaires européennes et régionales mais qui n'a jamais été présentée en Conseil Territorial alors que ces sujets sont importants.

C'est un dispositif dont vous réduiriez l'ampleur si vous étiez à la tête de la COM ?

Bien sûr, il faut savoir où faire des coupes !

Guillaume Arnell a officialisé sa candidature pour les prochaines élections sénatoriales. Vus les suffrages qu'il pense réunir, pensez-vous, comme ses amis, que les jeux sont faits ?

Ne vendons pas la peau de l'ours ... ceux qui crient victoire aujourd'hui peuvent avoir des surprises ?

Cela veut-il dire que vous présenterez un candidat ?

Ça veut dire que tout est possible !

A mi-mandat, la majorité RRR semble se satisfaire d'un certain bilan et fait un gros effort de Communication. Dans un tel contexte, comment communiquez-vous et qu'avez-vous envie de dire aux Saint-Martinois ?

Je souligne l'effort fait par le service communication de la Collectivité pour communiquer sur... pas grand-chose. Quand on lit la presse, à part les remises de coupes et les inaugurations, on ne voit rien. Je n'ai pas de félicitations à adresser à cette communication-là.

Ce que je demande c'est du concret. Pour ma part, je ne communique que sur du concret et sur des sujets qui peuvent influencer la vie des Saint-Martinois et j'attends toujours le débat sur le statut européen de Saint-Martin et ça, c'est un sujet sur lequel il faut communiquer. En 2021, nous pourrons devenir PTOM[4] ou rester RUP[5]. Si la majorité semble avoir choisi de rester RUP, je dis néanmoins qu'on ne peut priver la population de ce débat et on ne va pas attendre 2020 pour en parler ! Comme vous le savez, je suis favorable à une consultation populaire sur ce sujet.

Avec le recul, quel jugement portez-vous sur votre campagne de 2012 où on vous donnait gagnant ? N'y-a-t-il rien que vous ne regrettiez ?

Vous avez raison, une course n'est jamais gagnée avant la ligne d'arrivée. Y-a-t-il des choses que je changerais ? On retire forcément une expérience de chaque aventure politique. Ce que je regrette vraiment c'est d'avoir éludé des sujets comme l'immigration par exemple. C'est un dossier sensible que personne n'aborde ici mais que nous payons cash. Electoralement c'est un domaine qui fait peur. Quitte à perdre une élection je continuerai à aborder les vrais sujets qui concernent les Saint-Martinois.

Serez-vous candidat aux élections territoriales de 2017 ?

On ne sait jamais de quoi demain sera fait mais, pour autant, l'ambition de mettre Saint-Martin en haut de l'affiche ne m'a pas quitté. Tout ce que je fais et capitalise aujourd'hui c'est pour que demain je puisse, encore plus, le mettre au service des Saint-Martinois et je leur dis qu'il faut garder espoir.

Etes-vous l'espoir des Saint-Martinois ?

Je l'espère.

[1] L'Union pour la Démocratie (Parti politique de Daniel Gibbs)
[2] Conseil Economique Social et Culturel
[3] Présidente de l'ODT
[4] Pays et Territoire d'Outre-Mer
[5] Région Ultrapériphérique

Stephane Mazurier... Un homme à l'amer !

Nous connaissons tous Stéphane MAZURIER. Armateur et skipper des Scoobidoos dont la silhouette nous est si familière, il est aussi un entrepreneur Saint-Martinois inquiet de l'avenir de sa profession et voudrait que l'application de nouvelles normes (NUC) soit la contrepartie de plus d'écoute et de compréhension de la part de la force publique. Entretien entre deux eaux !

L'amertume est bien le sentiment qui prévalait lors de notre entretien avec Stéphane Mazurier. Inutile de revenir sur les détails de la norme NUC qui ont étés largement évoqués par la presse quotidienne en Mars dernier pour ne retenir qu'entre obligation de formations nouvelles pour les skippers, mise à jour des niveaux de sécurité, nombre max de passagers revu à la baisse dans certains cas etc..., celles-ci *«pourraient induire une perte de compétitivité considérable dans un contexte où la partie hollandaise et les îles voisines nous font déjà du tort»*.

Dans la famille des normes franco-françaises qui tiennent rarement compte de leurs incidences ultramarines, la NUC (Navire à Utilisation Commerciale) fait fort. Oubliant que son littoral ne se limite pas à l'Est de l'Atlantique, la Méditerranée ou la Manche, le législateur français impose à la profession *«des règles qui plantent encore plus notre business model dans un environnement dollar où les coûts d'exploitation et les contraintes administratives sont moindres qu'ici»* selon Mazurier. Et d'ajouter que les niveaux de formation désormais exigés des skippers pourraient *«les conduire à cesser toute activité pendant qu'ils suivent une formation longue, ce qui est économiquement totalement inenvisageable»*.

Pour être tout à fait clair, Mazurier s'inscrit dans la droite ligne de l'Association Metimer et admet que *«de nouvelles règles puissent exister»* furent-elles plus contraignantes pour ceux qui s'y plient. Car c'est bien là que le bât blesse. Pour lui, si la question de l'application des règles est *«en soit une préoccupation»*, il rajoute que *«seuls ceux qui ont pignon sur rue vont les appliquer»* et que les *«opérateurs pirates»* venant de l'étranger continueront à faire du business au nez et à la barbe des organismes de contrôles ... qui ne *«contrôlent pas grand-chose»* nous dit-on chez un opérateur basé dans l'Est de l'île.

En effet, avec les faibles moyens d'intervention alloués aux Affaires Maritimes, la Douane et Gendarmerie Nautique, il est très facile *«pour ces opérateurs, qui n'acquittent aucune taxe à Saint-Martin, de continuer à proposer du Day Charter ou de la location de bateaux en toute illégalité ... mais en toute impunité»*. Certains même, encrés à quelques encablures des hôtels *«voient leurs produits proposés, là aussi illégalement, par des personnels de ces établissements»*. Alors s'il se veut respectueux des règles, Mazurier demande aux autorités concernées qu'au moins *«en contrepartie de nos efforts, de vrais contrôles soient effectués sur les opérateurs pirates»* afin qu'ils se mettent en règle ou *«aillent voir ailleurs»*. Et de suggérer que, comme en partie hollandaise, soit élaborée une licence de charter ou de loueurs de bateaux dont la recette financerait de nouveaux moyens de contrôles.

Le risque de désertion des professionnels.

Epouvantail ou réalité, la migration des professionnels vers des cieux moins contraignants (comme la partie hollandaise) est évoquée par Stéphane MAZURIER qui comprend que *«certains de ses confrères en soient réduits à cette hypothèse»* tout en précisant que *«les hollandais ne nous attendent pas»*. Selon lui, *«les grosses flottes pourraient, elles aussi, être tentées de se déplacer vers des îles voisines où elles disposent d'ores et déjà de bases et d'infrastructures»*.

Une nouvelle «défisc» pour donner un peu d'air et réguler le marché ?

Pour Mazurier, une nouvelle phase de défiscalisation française sur les bateaux peut redonner de l'air à l'activité tout en régulant les aspects normatifs puisque les bateaux achetés dans ce cadre doivent se soumette aux normes en cours sous peine de requalification des avantages fiscaux. Mais, si l'intention est louable, il y a peu à espérer de ce côté-là. En effet, en ces périodes de chasse aux niches fiscales, on n'imagine pas Bercy élaborer une nouvelle défiscalisation sur les bateaux dans le seul but de redynamiser ou de réguler la profession à Saint-Martin

Un déficit de représentativité de la profession devant les administrations.

A en croire certains, les métiers de la mer, et notamment ceux liés au tourisme, souffriraient d'une faible représentativité et de peu d'écoute. Pour un professionnel installé sur l'île depuis longtemps, *«on a le sentiment que nos métiers ne font pas partie de l'offre touristique. On ne met pas en avant nos rivages, nos fonds sous-marins, nos spots de plongées etc...»*. Le député Gibbs, dernièrement interpellé lors de démarches individuelles de certains opérateurs, a néanmoins fait savoir à ceux-ci que, s'il comprend les problématiques exposées, il n'interviendra que sur sollicitation officielle de METIMER, seule entité, selon, lui à pouvoir s'exprimer au nom de la profession.

Ce qu'on en pense à la Direction de la Mer.

Pour Patric LOSSEC, Chef de l'Unité Territoriale de Saint-Martin et Saint-Barth., il faut savoir raison garder et *«les articles que j'ai lu dans la presse sont disproportionnés et ne reflètent pas les échanges que j'ai pu avoir avec METIMER sur la question de la norme NUC.»* Il rappelle d'ailleurs que celle-ci n'est pas *«véritablement une nouveauté»* même si la surveillance de son respect peut s'être dernièrement accentuée.

Loin de la polémique et des raccourcis, Patrick LOSSEC rappelle que les 3 fondamentaux de l'application de la norme NUC sont la sécurité (des professionnels et de leurs clients), un certain degré de prise en compte environnementale et la protection de l'armateur lui-même grâce à un cadre juridique adapté. Ceux-ci s'inscrivent dans *«une démarche pédagogique et incitative. On n'est pas dans un mode manu-militari et ceux qui ne feront pas la démarche de passer en NUC, le feront en connaissance de cause et sont informés des risque encourus»* notamment en matière d'assurance responsabilité civile.

A entendre Patrick LOSSEC, il y une forme de cristallisation du mécontentement de la profession au travers de la norme NUC mais *«il y a d'autres sujets qui, légitimement, les inquiètent, comme l'organisation générale de la question maritime, les problèmes de mouillage, le balisage ou encore les dangers liés aux épaves»*.

D'autant que, dit-il, *«les coûts du passage en norme NUC tels que relatés çà et là sont totalement à côté de la réalité»*. D'une part, *«la plupart des navires neufs ou récents répondent déjà à ces contraintes normatives et d'autre part, c'est avec moins de 10.000 € qu'un navire [ancien NDLR] pourra se mettre en conformité»*. La plupart des propriétaires auront des sommes bien inférieures à acquitter.

Cependant, Patrick LOSSEC comprend l'émotion des professionnels de Saint-Martin et regrette par exemple que les responsables du contrôle des opérateurs pirates (Douanes et Brigade Nautique de Gendarmerie NDLR) ne disposent que de peu de moyens ... qu'ils affectent à d'autres missions. Optimiste, il attend que des progrès soient faits de ce côté-là... même si le contrôle n'est pas du ressort de la Direction de la Mer. Il tient aussi à briser un tabou en indiquant que *«les professionnels de Saint-Martin souffrent beaucoup plus de la concurrence de ceux qui ne respectent absolument rien et ... qui sont installés en partie française que de ceux de Sint-Maarten ou d'ailleurs. Ces opérateurs-là sont en concurrence directe avec ceux qui respectent les règles.»*

TMTT
TRAVAUX PUBLICS
TRAVAUX MARITIMES
TERRASSEMENT
TRANSPORT DE MATÉRIAUX
LOCATION AVEC CHAUFFEUR
Email : tmtt@wanadoo.fr - TÉL. 05 90 51 03 46 - FAX 05 90 51 03 56

aquatec shop
Lot. n°9 - ZAC de Bellevue
B.P. 656 - Marigot - 97150 Saint Martin
Tél. 05 90 87 24 24 - Fax. 05 90 87 70 85
E.mail. aquatecshop@wanadoo.fr

PISCINE & SPA
TRAITEMENT DE L'EAU

ENTREPRENDRE ENSEMBLE
BUILDING TOGETHER

Innover pour développer
Innovate to progress

2014 2019

Jean Arnell, Vice Président de la CCISM et tête de liste "Entreprendre Ensemble 2014"

Stephen Tackling Sr. et Angèle Dormoy, respectivement Président et Vice-Présidente de la CCISM, colistiers.

Jean Arnell et Jean-Marc Dufetel, Vice-Présidents de la CCISM et colistiers.

Nous contacter :
buiding.sxm@gmail.com
0690 15 55 68
& sur Facebook
"Entreprendre Ensemble"

Élections consulaires du 26 juin 2014
Chambre Consulaire Interprofessionnelle de Saint-Martin

Les élections consulaires visant au renouvellement des membres de l'Assemblée Générale de la CCISM se dérouleront le 26 Juin prochain.

Forte de 5 années d'expérience et de mise en place de l'institution, **notre liste Entreprendre Ensemble est candidate à sa réélection** et elle entend poursuivre le travail engagé au profit du développement économique de Saint-Martin.

C'est ainsi une liste menée par Jean Arnell, renouvelée et enrichie en adéquation avec les besoins du territoire qui se présente au suffrage des entrepreneurs saint-martinois.

Au nombre de 24, **ces hommes et ces femmes ont accepté de s'engager dans la lourde lutte** pour le redressement économique et de la représentation des entreprises tant au niveau local que régional ou national.

Le rôle de la CCISM est primordial car elle cumule les responsabilités d'une chambre de Commerce et d'Industrie, d'une Chambre des Métiers et de l'artisanat, et d'une Chambre d'Agriculture. Aujourd'hui, **la CCISM est devenue la représentation locale de toutes les entreprises et son poids, sa légitimité, lui sont données par les élections du 26 Juin 2014.**

2014-2019 : INNOVER pour DEVELOPPER

La mandature à venir vivra **d'autres défis qui répondent à nos urgences économiques**

Pour incarner ce besoin de solutions nouvelles et la nécessité de repenser les mécaniques économiques locales, la liste Entreprendre Ensemble a décidé de porter à sa tête Jean ARNELL, gérant de la Société Computech.

La liste entreprendre Ensemble 2014, sur la bases des 5 années d'expérience, s'emploiera donc à :

- Sauvegarder les entreprises et les emplois existants
- Permettre et insuffler l'expansion économique
- Promouvoir Saint-Martin

Ces trois points relèvent du réalisme territorial et devront trouver toute leur dimension localement, mais aussi dans les règlementations et les codes nationaux.

Plus nous seront nombreux à nous exprimer, plus notre représentativité sera affirmée !

LE 26 JUIN 2014, nous appelons toutes les entreprises de Saint-Martin à VOTER !

Par votre activité et le rayonnement de celle-ci, vous êtes les premiers concernés par le résultat des urnes consulaires.

Les nouveaux marchés touristiques

Rencontrés lors du dernier SMART, Philippe Thévenet (AHSM) et Ali Laggoune (Rising Sun Tours) nous ont livré en vrac leurs sentiments sur la santé touristique de Saint-Martin et de ce qu'ils attendent du salon.

Selon Ali Laggoune, *«SMART est une bonne occasion de nouer des relations sérieuses avec de nouveaux contacts qui s'intéressent à la destination»*. Son bilan de la saison «incentive» est *«plutôt bon, même si on envoie beaucoup de clients vers Anguilla où les hôtels sont adaptés à la demande des entreprises»*.

Concernant les nouveaux marchés potentiels, Laggoune rappelle que l'arrivée d'une nouvelle compagnie aérienne avec des touristes de nouveaux pays est le *«fruit d'un travail de très longue haleine où on travaille sur le fond pour convaincre de venir à Saint-Martin»* ; mission d'autant plus délicate que même si le nom de Saint-Martin fait encore rêver, *«nous n'avons aucune image auprès du grand public»*.

D'un point de vue purement stratégique, Philippe Thévenet pense qu'il ne faut négliger aucun marché en termes de promotion. *«Il est arrivé que nous réduisions la voilure sur certains marchés car il y avait, là-bas, une crise économique par exemple. Cela a été très difficile de se repositionner lorsque ces pays ont recouvré une meilleure santé»*.

Pour Laggoune, *«il faut aller chercher des décideurs qui, comme à la fin des années 90, peuvent prendre l'initiative d'aligner un vol hebdomadaire de 300 passagers (Au départ de Bruxelles NDLR) et ce, pendant toute l'année»*. Selon lui, ces démarches ne sont pas faites. Laggoune est revenu sur les déclarations de Jean Arnell (candidat aux élections à la CCISM) qui prône une augmentation du nombre de chambres et considère le tourisme comme l'industrie qu'il faut d'abord développer sans négliger pour autant d'autres alternatives économiques. Pour lui, *«la CCI n'est pas crédible à parler de tourisme car elle n'a pas été capable de régler le problème du parking des crackés à la Marina Royale malgré les annonces. Au lieu de penser à vendre autre chose, elle ferait mieux de penser à nettoyer et à sécuriser ce site»*.

Plus modéré, Philippe Thévenet invite à *«reconstruire les prérequis du tourisme que sont la sécurité, le service public, le stationnement, la distribution d'eau, la signalétique, etc...»* S'il rejoint Laggoune notamment en matière de stationnement, il concède que *«toutes ces difficultés relèvent d'une responsabilité collective»*.

Selon eux, *«si le politique considérait le tourisme comme primordial, l'ensemble des décisions économiques ou politiques seraient prises en fonction de leur impact sur l'industrie touristique»* et déplore *«qu'il n'y ait pas cette prise de conscience à Saint-Martin»*.

«D'où l'insuffisance ou l'inadéquation de la promotion» selon Thévenet qui souligne que dans ce domaine on ne fait pas le *«minimum nécessaire»*. Et de désigner la méthode comme inefficace puisque d'après lui, *«le rôle de l'ODT[1] doit se limiter à un support technique à une politique de promotion organisée et développée par les acteurs»* et non pas l'inverse.

Pour Thévenet et Laggoune, *«la première industrie de l'île dispose d'un bien pauvre service commercial et souffre d'une absence de prise de conscience, au plus haut niveau, de la nécessité de la promouvoir et de l'aider. Ce n'est pas en tapant sur leur clavier d'ordinateur et leur téléphone que les agents de l'ODT vont faire venir du monde»* déplore Laggoune.

[1] Office de Tourisme

SMALL IS BEAUTIFUL

La FTPE s'installe à Saint-Martin

A l'occasion d'un cocktail dinatoire en grandes pompes dans un restaurant huppé de Grand-Case, le gratin de la vie économique de St-Martin a officialisé la naissance de l'antenne Saint-Martinoise de la Fédération des Très Petites Entreprises (FTPE).

Imaginée en 2008 par des entrepreneurs guadeloupéens soucieux du soutien à apporter aux petits chefs d'entreprises, la FTPE vient combler à St-Martin des manques certains dans l'accompagnement des créateurs d'entreprises, notamment dans leur parcours face aux administrations ou aux banques. A l'occasion d'un bref entretien, Aline FREEDOM, ex-Conseillère Territoriale et 2ème vice-présidente de la FTPE de St-Martin nous a fait part de ses ambitions.

Pour Aline FREEDOM il est bon de rappeler que la FTPE de St-Martin est *«une association à part entière qui n'est pas une prolongation locale de la FTPE de Guadeloupe»* même si celle-ci est à l'origine de la création de la structure locale. D'un statut type loi 1901, notre FTPE a nommé un bureau pour les 12 prochains mois et Aline FREEDOM veut mettre à profit cette période *«pour susciter une large adhésion des très petites entreprises de St-Martin»*.

En effet, c'est bel et bien à ce travail de recueil des adhésions du plus grand nombre d'entrepreneurs que la fédération devra s'atteler si elle veut générer les cotisations nécessaires à ses actions. Des actions qu'Aline FREEDOM veut dédier à l'assistance auprès de ceux qui *«sont démunis devant les dédales de l'administration»* ou encore *«qui peinent à trouver des financements pour soutenir leur développement»*.

Dans une économie insulaire où les TPE représentent 95% du tissu, la tâche de la FTPE pourra montrer ses multiples facettes car *«même si la fédération locale s'inspire de modes opératoires rodés en Guadeloupe ou en métropole»*, la structure St-Martinoise *«va développer des modèles de son activité qui prendront acte du caractère singulier de notre économie»* nous assure Aline FREEDOM.

Les premières actions visibles de la FTPE de St-Martin ne manqueront pas d'être relayées par l'Echomag qui souhaite bon vent à cette nouvelle fédération.

Jean Arnell : «Votez, votez, votez !!!»

Impossible en ce début de Juin de savoir si un fort taux d'abstention guette les élections à la CCISM à la fin du mois et, ce même si Jean Arnell semble ne compter ni son temps ni son énergie pour convaincre tous azimuts les chefs d'entreprises de se présenter aux urnes le 26 Juin prochain. Pour lui, tout est une question de crédibilité car «les patrons veulent se retrouver dans leur représentation consulaire». Tackling, le président sortant veut s'assurer «que les gens viendront voter» et la liste Entreprendre Ensemble 2014 communique en ce sens.

Persuadés de la qualité de leur bilan, Jean Arnell et ses colistiers militent pour *«poursuivre le travail mais peut-être avec une autre approche»* notamment en matière de promotion du territoire. Pour eux, *«l'équipe a fait le job pendant 5 ans, notre bilan en est la preuve et on va encore plus satisfaire nos adhérents»* assure Tackling.

Ainsi, tous secteurs confondus, Arnell entend *«créer de la demande économique si on veut générer de la croissance et sauvegarder les emplois»*. Et de rappeler que *«le tourisme est le secteur le plus générateur de ces aspects»*. La diversification économique, si elle est souhaitable, n'est pas une alternative suffisamment forte pour le court terme et il faut *«attirer les investissements dans le secteur touristique»* qui reste le domaine le plus porteur en matière de créations d'emplois.

Soutien du BTP : Le ciment ne prend pas !

Annoncé à grand renfort d'arguments que nous laisserons à l'appréciation des entrepreneurs, Arnell avait reçu fin Mai le soutien énergique et motivé de l'association du BTP[1] qui, sous la plume de son président Didier Lake, expliquait en partie, ce ralliement par la nécessité d'un retour au protectionnisme local comme remède à toute *«forme d'agression économique qui ne profiterait pas à notre pays»*. Défenseurs autoproclamés de *«la paix sociale»* à Saint-Martin, les hommes du BTP en avaient profité pour appeler à être rejoints dans leur lutte pour la *«défense des entreprises Saint-Martinoises»*.

Heureux de cet appui, Jean Arnell pense cependant que le BTP de Saint-Martin souffre plus d'une absence d'évolution *«de la politique urbanistique»* notamment *«vers plus de verticalité»* que de la concurrence des entreprises extérieures à l'île tout en militant pour que celles-ci *«soient soumises aux mêmes règles que nos entreprises locales»*.

Mais, le 30 Mai dernier, Didier Lake[2] faisait savoir à Jean ARNELL que ses souhaits relatifs à la participation de l'association du BTP à la Liste Entreprendre Ensemble 2014 n'ayant pas été satisfaits, il demandait à retirer ses candidats de la liste d'ARNELL non sans laisser la porte ouverte à des collaborations futures. Selon nos informations, ARNELL aurait entériné la défection de l'ABTPSM en invitant son président à en suivre les voies administratives et légales.

Rencontré rapidement dans la matinée du Mercredi 4 Juin, celui-ci nous a précisé que *«des représentants des métiers du bâtiment seront bel et bien présents sur la liste Entreprendre Ensemble 2014»* tout en respectant *«la prise de position de l'ABTPSM»*.

A l'heure où nous mettons sous presse l'Echomag de Juin nous ne pouvons présager de l'évolution de cette situation néanmoins révélatrice de la difficulté de la constitution de listes, furent-elles hors élections politiques, à Saint-Martin.

Pour autant, lors de sa conférence de presse de présentation de liste du 6 Juin, ARNELL a repris à son compte quelques arguments de protection des entreprises locales en évoquant sans le dire, le cas du chantier d'assainissement (Front de Mer de Marigot) attribué à la Sté GETELEC taxée part certains d'être *«une entreprise extérieure»* mais qui selon un entrepreneur étonné de cette situation *«confie beaucoup de travaux à des sous-traitants locaux»*. Bref !!! Là n'est pas, pour l'instant, le sujet !!!

Quoi qu'il en soit, ARNELL continue de rencontrer les socioprofessionnels de Saint-Martin en les invitant à ne pas manquer le rendez-vous du 26 Juin prochain. Fidèle à ses objectifs, il veut un vote massif pour une CCISM qui puisse véritablement peser notamment en matière d'orientation économique.

MEMBRES DE LA LISTE CANDIDATE AUX ELECTIONS DE LA CHAMBRE CONSULAIRE INTERPROFESSIONNELLE DE SAINT-MARTIN

COMMERCE - SERVICE - INDUSTRIE

Jean ARNELL
Stephen TACKLING Sr
Jean-Marc DUFETEL
Frederic ERB
José MANRIQUE COBOS
René MATHON
Aline FREEDOM
Bulent GULAY
Gary PAGE
Bernice RICHARDSON
Thierry LAKE
Peter SADRANGIANY
Jean-Claude BEN MOHA
Marie Neiges LAINEZ

METIERS

Angèle DORMOY
Olivier WALWYN
Frank FLEMING
Gérard FRANCE
Wudy LAINEZ
Maria Josefa ROSADO

AGRICULTURE

Dorvan COCKS

SUPPLEANTS

Brice Hervé DORVIL
Georges ILLIDGE
Arnel DANIEL

buildingsxm@gmail.com - 06 90 15 55 68

ENTREPRENDRE ENSEMBLE
BUILDING TOGETHER

[1] Voir communiqué de presse de l'association du BTP (ABTPSM) dans les médias locaux.
[2] Président de l'Association du BTP de Saint-Martin

CONSEIL - FORMATION - RECRUTEMENT

lb com

NOTRE OFFRE DE FORMATION 2014

0590 51 02 84

MANAGEMENT
COMMUNICATION
EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Manager efficacement son équipe *3 jours*
Gérer les conflits au quotidien *2 jours*
Réussir et dynamiser sa conduite de réunions *3 jours*
Prise de parole en public *3 jours*
Améliorer ses écrits professionnels *3 jours*
Maîtrise du temps et gestion des priorités *3 jours*

GESTION DE LA RELATION CLIENT

Améliorer votre accueil pour vendre plus *3 jours*
Fidéliser durablement ses clients *2 jours*
Améliorer sa qualité de service *3 jours*
Motiver et animer son équipe commerciale *3 jours*
Gestion des clients difficiles *2 jours*
Vendre plus grâce aux réseaux sociaux *2 jours*

DROIT FINANCES COMPTABILITÉ

Droit du Travail : les fondamentaux *2 jours*
Gestion de la paye *3 jours*
Initiation à la Comptabilité Générale *3 jours*
Comptabilité Générale Niveau II *3 jours*
Comptabilité dynamique *3 à 6 jours*
Analyse financière *2 jours*
Piloter son activité grâce aux tableaux de bord *2 jours*
Recouvrement des impayés *2 jours*

LANGUES

De l'initiation au perfectionnement *30 heures ou 40 heures*
- Français
- Anglais
- Espagnol
- Portugais
- Italien
- Russe
- Langue des signes

BUREAUTIQUE - INTERNET

De l'initiation au perfectionnement *2 jours*
- Prise en main de l'ordinateur
- Internet et messagerie
- Word
- Excel
- Power Point

COMMUNICATION VISUELLE

De l'initiation au perfectionnement
- Photoshop, Indesign *2 jours*
- Photographie *10h*

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

SST – Sauveteur Secouriste du Travail *2 jours*
Sécurité Incendie *1 jour*
Evaluation des risques professionnels : Etablir le Document unique *2 jours*
Santé et Sécurité au travail : les points-clés de la réglementation *2 jours*
PRAP : Prévention des risques liés à l'activité physique *2 jours*
Formation des membres du CHSCT *3 jours*

FORMATIONS MÉTIERS

HÔTELLERIE

Hygiène et entretien des locaux en Housekeeping *3 jours*
Gestion économe de l'eau de l'énergie et des déchets en hôtellerie *2 jours*

RESTAURATION

Oenologie *3 jours*
Hygiène alimentaire *2 jours*
Maîtrise des coûts en restauration : food cost, labor cost *3 jours*

BÂTIMENT

Travaux en hauteur et Port du harnais *2 jours*
Montage et démontage d'échafaudages fixes et roulants *3 jours*
Signalisation et balisage des chantiers *2 jours*

CONDUITE EN SÉCURITÉ

CACES Engins de chantier, Nacelles (PEMP), Grues, Chariots *2 jours (recyclage) à 4 jours (débutants)*
Permis Poids Lourd

ACCOMPAGNEMENT À LA VAE

Pour l'obtention d'un Diplôme, Titre professionnel
24 heures

contactlbcom@lboutremer.com
14 - 16 Rue Anegada - Hope Estate 2
97150 SAINT-MARTIN

La liste de Raymond Helligar... aux invalides !

Pendant quelques jours, on a imaginé, sans trop y croire, que la liste qu'allait présenter Raymond HELLIGAR aux élections du 26 Juin 2014 viendrait secouer un débat quelque peu monolithique dans la course à la CCISM. C'était sans compter sur la grande capacité de certains à se comporter en amateurs et sur la vigilance de la Commission Electorale de la CCISM qui a renvoyé Raymond HELLIGAR dans un anonymat qu'il n'aurait peut-être pas dû quitter. Celui-ci, que nous avions rencontré début Juin, nous avait cependant exposé ses motivations.

Interrogé sur la liste ENTREPRENDRE ENSEMBLE 2014 menée par Jean Arnell, Raymond HELLIGAR qui fut, un temps, responsable de l'antenne Saint-Martinoise de CCI de Basse Terre, affirme qu'on ne saurait *«renouveler notre confiance à une équipe qui n'a pas joué son rôle lors de la mandature 2009-2014»*. Pour lui, l'actuelle CCISM est *«une chose abstraite dans laquelle les entrepreneurs, et surtout les TPE, ne se reconnaissent pas»*.

HELLIGAR SEVERE QUANT AU BILAN DES SORTANTS.

Cette CCISM, *«out of reach»* comme il aime à le dire, *«ne peut afficher un réel bilan»*. Et de rappeler que *«la candidature de la chambre n'avait pas été retenue par la Collectivité pour la DSP de l'aéroport de Grand Case*[1]*»* ou bien encore les *«promesses de gestion du stationnement de marigot restées sans suite»* non sans souligner que ce qu'il attend vraiment d'une CCISM c'est de la proximité avec les entreprises.

Lorsqu'on lui parle de ce que peut-être l'apport de la CCISM sur des dossiers comme la fiscalité ou le développement économique etc... il nous est même difficile de poser la question jusqu'au bout car *«ce ne sont pas des compétences de la Chambre de Commerce et son apport éventuel - le cas échéant par des participations à des commissions - se heurtera à la volonté de la Collectivité »*. Pour lui *«ces raisonnements, intéressants par ailleurs, sont très loin des préoccupations des entrepreneurs Saint-Martinois»* et il veut espérer que ceux qui seront élus mettront en place *«un programme de soutien et d'aide aux entreprises et notamment les plus petites»*. Et de regretter à cet égard *«l'absence de formation en hygiène, sécurité alimentaire, etc... à l'attention de petits entrepreneurs de la restauration»*.

Invalidé, HELLIGAR ne s'offrira pas le débat avec ARNELL qu'il appelait de ses vœux. Accusé de *«vouloir exister»* par un sympathisant de la liste opposée, il peut être valablement taxé de s'y être pris un peu tard et frustrera nombre de ses sympathisants craignant de n'être représentés à la future CCISM. Entre approximation et amateurisme, deux concepts qui ne sont pas à porter au crédit d'une supposée élite locale, il prive ces élections d'une nécessaire opposition de programme, de stratégie ou de priorités...

On ne saurait signer un chèque en blanc à ARNELL, mais accordons lui tout de même le crédit d'un travail considérable de réflexion et de proposition sur des sujets importants ; d'une véritable implication personnelle et d'une vraie tentative de constitution d'une liste selon lui *«représentative de la réalité économique de Saint-Martin»* ... même si en l'occurrence, il appartiendra à chacun d'en juger.

Si ARNELL n'a plus d'adversaire, il lui reste cependant un ennemi. En effet, la crainte justifiée d'une faible participation au vote semble renaître dans les esprits. Dès lors, l'appel au civisme redevenait son message principal lors de la présentation de ses colistiers le 6 Juin dernier[2].

---

[1] Attribué à la Sté Lavallin

[2] Voir Encadré Page 10

Eco-site : le terrain de la discorde

L'éco-site de Grandes Cayes fait l'objet, depuis quelques mois, de tensions entre la Collectivité de Saint-Martin, locataire du terrain, et des membres de la famille Laurence, propriétaires des terres où est implantée la décharge. L'un des propriétaires, Keith Laurence, considère que la collectivité n'a pas fait preuve de transparence durant les négociations de renouvellement du bail.

Propriétaire en indivision, la famille Laurence possède 45 hectares de terres dont elle loue 64 000 m² à la collectivité qui y a installé l'éco-site. Le contrat de location arrive à son terme et les négociations pour le renouvellement font l'objet de tractations tendues. Selon Keith Laurence, la collectivité *«a recours à des avocats au lieu de traiter directement avec les propriétaires»*, tout en ajoutant que *«certaines clauses semblent avoir été mentionnées dans le projet sans le consentement des propriétaires»*.

«La collectivité a limité le terrain sur une surface de 157 000 m², sans même consulter la famille», avance Keith Laurence, qui affirme que *«rien n'a été discuté, aucun prix n'a été abordé et ils veulent nous faire signer un contrat d'un an qui indique qu'à expiration, ils vont acheter le terrain»*.

Laurence estime que les membres de la famille ne peuvent pas *«signer un contrat sans une négociation appropriée et un accord sur le prix»*.

Le prix de 1€ le m² aurait été proposé par la collectivité, selon les dires de Keith Laurence, *«ce qui est ridicule, car de l'autre côté de la colline, le m² se vend autour de 200€»*.

Des avocats accusés de conflits d'intérêts

Dans la perspective d'une prochaine extension de la décharge, la collectivité souhaiterait faire une limitation supplémentaire, *«mais cette option ne peut se faire au prix du m² du terrain constructible. Elle ne peut se faire qu'au prix du m² du terrain non-constructible»*, affirme Guillaume Arnell[1]. La collectivité a l'obligation *«de respecter autant que faire se peut, l'évaluation des Domaines, en sachant que nous avons la possibilité de moduler cette évaluation»*.

«Nous avons eu une réunion avec la collectivité le 1er août 2013, mais quand j'ai essayé de lire le contrat, mon avocat a refusé à deux reprises que je le lise. Ce n'est que lorsque j'étais avec un autre avocat pour examiner le contrat, que nous avons découvert la clause qui stipulait que nous vendrions. Une clause qui n'a jamais été discutée au sein de la famille».

Keith Laurence affirme avoir du mal à comprendre pourquoi la collectivité ne veut pas négocier directement avec la famille et soupçonne ses avocats *«de conflits d'intérêts»*.

Pour le vice-président Guillaume Arnell, l'argumentation concernant les avocats ne tient pas, *«la collectivité ne traite pas directement avec la famille Laurence, parce que ce sont eux qui ont souhaité qu'il y ait des avocats»*. Guillaume Arnell considère que les héritiers qui vivent aux Etats-Unis *«n'ont pas une bonne perception de la situation (...) Ils veulent profiter d'une rente, mais on a déjà payé cinquante fois le terrain... Ils ont une mentalité américaine et pensent qu'ils peuvent vendre le terrain au prix qu'ils veulent»*.

L'expropriation, une option envisageable

L'éco-site de Grandes Cayes est établi sur un terrain qui est non-constructible et qui de plus est considéré comme pollué, *«s'ils le récupèrent, ils ne peuvent rien en faire»*, considère le 1er vice-président de la collectivité. Ce dernier estime par ailleurs qu'il y a deux groupes parmi les héritiers et si des propositions d'achat du terrain ont été envisagées, *«il y a ceux qui veulent poursuivre le processus et ceux qui veulent une augmentation du prix (...) Ces deux groupes ne s'entendent pas entre eux»*.

Si les héritiers d'obstinent, l'expropriation est une option envisageable. Et si la procédure peut être longue, la collectivité est *«prête à aller jusque-là. Parce qu'il n'est pas question qu'on subisse la surenchère des Laurence. Ils ont été grassement payés pendant des années sur ce terrain»*, estime Guillaume Arnell.

Une directive européenne impose que l'exploitant de l'éco-site, en l'occurrence la collectivité, soit propriétaire du terrain sur lequel se trouve l'installation de stockage. Depuis plusieurs années des mises en demeure ont été faites par le service des installations classées. Si la famille Laurence et la collectivité n'arrivent pas à s'entendre sur la base d'un prix fixé par les Domaines, l'expropriation peut être décidée, après qu'une déclaration d'utilité publique soit établie.

Roger Masip

[1] 1er Vice Président de la Collectivité en Charge du Pole Développement Durable

Quelle alimentation pour garder de belles fesses ?

1-Evitez les régimes à tout-va

Rien de pire que l'effet yo-yo pour stocker la graisse autour des fesses. A chaque fois que vous suivez un régime, le corps, habitué à être restreint, fait des réserves en prévision des prochaines périodes de diètes. Les cuisses et le séant sont les premières victimes sur le corps des femmes.

2- Pour lutter contre la cellulite, mangez des poireaux, de la papaye, de l'ananas...

La cellulite, ennemi numéro un du popotin, peut être combattue grâce à de nombreux aliments (à accompagner d'un régime équilibré bien sûr).

- **l'oignon :** drainant et détoxifiant, il combat les toxines, stimule l'appareil digestif, et fait baisser le taux de sucre dans le sang.
- **le poireau :** riche en vitamines A, C et E et très faible en calories, il chasse toutes les toxines accumulées dans notre organisme par la suralimentation.
- **le thé vert :** ce breuvage permet de lutter contre la rétention d'eau et agit notamment en prévention en empêchant les graisses de se fixer dans l'organisme.
- **le céleri-branche :** ce légume active notre métabolisme qui se voit contraint d'éliminer les graisses et donc de réduire la cellulite.
- **le chou :** il prévient la rétention d'eau.
- **la papaye :** elle combat le collagène qui se trouve dans la cellulite. C'est un excellent allié minceur.
- **le poivron :** grâce à ses propriétés diurétiques et tonifiantes, il permet d'éliminer en amont les sucres et les graisses qui déforment les courbes.
- **l'ananas :** fruit drainant.

3- Privilégiez une alimentation pauvre en sucres et matières grasses

Sodas, bonbons, viennoiseries, huile, et autres produits à fort index glycémique sont à éviter au maximum. Ils provoquent rapidement une baisse du taux de sucre, ce qui augmente la faim. Limitez les graisses dites saturées comme celles contenues dans les viandes et les charcuteries, mais aussi le beurre, les biscuits et gâteaux, les beignets, les produits panés... Vous pouvez vous autoriser quelques écarts de temps en temps: ce qui compte, c'est de manger équilibré et sainement de manière globale.

4- Mangez des protéines

Sachez-le : les protéines développent la masse musculaire ! Et ce n'est pas leur seul avantage. En favorisant la dépense d'énergie pendant la digestion, elles réduisent la prise de poids en comparaison avec d'autres aliments moins bien digérés. Où les trouver ? Dans les viandes, poissons, crustacés, mollusques, oeufs, ou encore dans les produits laitiers. **A noter :** privilégiez la viande blanche et le poisson aux viandes rouges (il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine pour ne pas grossir).

5- Salez le moins possible

Lorsqu'un amas de graisses est trop important, il entrave la circulation veineuse et a tendance à favoriser un petit oedème : ce que les femmes appellent la rétention d'eau. Celle-ci est favorisée par le sel. Assaisonnez vos mets avec des fines herbes pour ajouter de la saveur. Les condiments sans sel, l'ail et le persil hachés peuvent agrémenter vos plats et les parfumer, dans le cadre d'un régime sans sel.

6- Boire beaucoup d'eau

Plus la circulation est activée, moins vous aurez de cellulite. En, revanche, limitez votre consommation d'alcool et de café qui déshydratent les cellules. Préférez un thé vert détoxifiant, bien glacé.

Une campagne pour connaître l'origine de son mal de dos

Votre mal de dos est-il d'origine mécanique ou inflammatoire ? Pour vous aider à le savoir, le laboratoire Abbvie, en partenariat avec l'Association française de lutte antirhumatismale (AFLAR), l'Association françaises des spondylarthrites (AFS) et la Fédération française de natation (FFN), ont lancé le 29 avril dernier une campagne d'information intitulée «Ne lui tournez pas le dos».

Un questionnaire pour identifier l'origine de son mal de dos

Parrainée par Fabien Gilot, plusieurs fois champion du monde de natation et médaillé d'or aux JO de Londres en 2013, cette campagne s'appuie sur un questionnaire de 5 items destiné à mieux comprendre l'origine de son mal de dos. Il s'agit d'un outil non pas de diagnostic, mais d'orientation entre le mal de dos mécanique et le mal de dos inflammatoire, dont le but est de permettre une meilleure orientation et une meilleure prise en charge.

Le questionnaire peut servir à amorcer une discussion qui n'a peut-être pas eu lieu auparavant", ajoute de son côté un médecin généraliste, spécialisé en médecine du sport et ostéopathe. Intitulée «Ne lui tournez pas le dos», elle sera pluricanal et déclinée dans plusieurs pays d'Europe, a indiqué un représentant du laboratoire.

Un site Internet pour en savoir plus sur le mal de dos est d'ores et déjà lancé :

www.neluitournezpasledos.fr

Lien du site internet neluitournezpasledos.fr

La nouvelle édition du Teledom est à votre disposition

Teledom - ZAC de Bellevue

Tél. 05 90 51 91 20
Fax. 05 90 87 27 09

E-mail : info@teledom.fr

3G+

DIGICEL.FR

Digicel

(*) Offre sans mobile valable à compter du 1er avril 2014, offre soumise à conditions ; voir conditions en points de vente. (1) Uniquement depuis la zone locale (Martinique, Guadeloupe et ses dépendances, Guyane, St-Barthélemy, St-Martin) et St Maarten. **(2)** Au-delà du volume de 2Go mensuel : débit réduit. Offre soumise à conditions. Voir conditions en points de vente et sur www.digicel.fr.