

VOTRE  
GRATUIT

# LE TI MARI E-GALANTAIS

Rédigé et publié sur Marie-Galante en 500 exemplaires papier et un peu plus de 1100 abonnés mail.

NUMERO 61

Octobre 2013

## le 28 octobre : journée internationale du créole

DANS CE NUMÉRO :

Editorial	1
On a aimé	2
A voir A faire	2
Un livre ...	3
Mieux connaitre	3
La recette	3
Le coin des jeux	4
Petites annonces	4

Bien que les médias parlent aussi du 'mois du créole', il s'agit plus précisément, de la journée internationale des langues et culture créoles. Et ce n'est pas un effet de mode spécial guadeloupe car cette manifestation mondiale existe depuis 30 ans, depuis 1983 donc.

Elle a pour objectif de célébrer non seulement la langue mais également tout ce qui fait la culture créole, l'écrit mais également la cuisine, les habits, un certain art de vivre, et ce à travers les pays et communautés ayant le Créole en partage, soit plus de 10 millions de personnes à travers le monde...



Gageons qu' à Marie-Galante, cette journée ne passera pas inaperçue et espérons qu'elle ne sera pas l'occasion de diviser mais au contraire de fédérer tout moun autour d'une culture riche et métissée.

En France, le créole a obtenu le statut de 'Langue Régionale', au même titre que le Corse ou l'Alsacien.

Les pays créolophones de la Caraïbe

*Guadeloupe, Martinique, Guyane, Haïti, Sainte-Lucie, Dominique*

Dans la Constitution, un ajout de 2008 affirme que « les langues régionales appartiennent au patrimoine de la France ». Pour autant le créole n'est pas en meilleure place parmi les langues régionales les plus étudiées dans les lycées et collèges puisqu'il figure en 5<sup>e</sup> position. Ainsi on dénombrait, en 2008, 3890 adeptes d'un apprentissage du créole, loin derrière l'alsacien (en tête avec 35850 élèves assidus aux cours), l'occitan (24400 prosélytes), le corse (9260 fidèles) et le breton (7320 inscrits).



Aujourd'hui, la langue créole a retrouvé ses lettres de noblesse. Il n'y a plus qu'à espérer que le créole devienne la langue de l'amour, du partage et non simplement réservée à exclure...

### Sommaire :

- Journée Internationale du créole...
- Tout savoir sur les nombreux bienfaits de l'eau de coco
- Une recette bio 'la panna cotta à l'eau de coco'
- Les expressions antillaises avec le livre de BENZO
- Ce mois-ci, du théâtre, des concerts, des débats...

# LE TI M A R I E - G A L A N T A I S V O U S I N F O R M E

.....FOLK & BLUES & Tapéro.....

**Betty-Jane Lowan & Zetwang**

Samedi 28 septembre  
La GALETTE  
Capesteore la Feuillere FW

Emile Jacot  
sous invite à son

**Grand Bal Traditionnel**  
le 12 Octobre 2013  
à partir de 21 heures

ANIME PAR LE MAESTRO

section Canada  
Le Quebec  
Maison Marie  
Grand-Bourg

0590 97 72 20 entrée 10 €

Chez Henri Restaurant bar & espace artistique

**JEUDI 10 OCTOBRE 2013**

EN TOURNÉE 03 heures

**LE SOMBRERO SCÈNE**

du 10 au 24 OCTOBRE 2013

10 €

**LE SOMBRERO**

SAM 28 SEPT

A PARTIR DE 22H30  
AVANT 00H  
FEMMES : GRATUIT - HOMMES : 10 €  
APRES 00H : 15 €

**CARIBBEAN WORLD RETRO**

FEAT: DJ WILL, NICKO & NATUAL

LE SOMBRERO SECTION ETANG NOIR  
INFOLINE / 0690 57834

Votre Radio Partenaire  
**Dom Tom Radio international**

**LES PACKS BLACKSTER PROD HAPPY BIRTHDAY**  
FÊTEZ VOTRE ANNIVERSAIRE AU SOMBRERO

**PACK SMALL 200 euros**  
10 ENTRÉES + 1 GÂTEAU OFFERT  
BOISSONS SOFT À VOLONTÉ

**PACK PREMIUM 300 euros**  
PACK SMALL  
+ 1 ESPACE RESERVE  
+ 3 BOUTEILLES DE CHAMPAGNE OFFERTES

**PACK ULTIMATE 450 euros**  
PACK SMALL  
+ 1 ESPACE VIP + PETITS FOURS OFFERTS  
+ 6 BOUTEILLES DE CHAMPAGNE OFFERTES

RESERVATION ET CONFIRMATION AU MOINS UNE SEMAINE À L'AVANCE.  
INFOLINE : 0690 59.84.31 - SITE\_WEB : lesombrero.fr

Vous êtes-elleurs de la vie économique de Marie-Galante ?  
Vos compétences nous intéressent.

Nous, membres de l'Association de la Maison Bleue œuvrant dans le cadre du Développement Durable. Vous invitons à débattre autour d'un

**"Projet Bleu"**

Vous comptez sur la présence de tous sur La Croisade de Marie-Galante et notre NDL Centre

Le 7 octobre 2013 De 19h00 à 19h30

Le Jardin de la Maison Bleue  
Maison Godard Section St-Charles  
97134 St-Louis

Tél. : 06 90 85 02 28 / Port : 05 90 74 89 20  
Messagerie : lamaisonbleue.presidente@gmail.com

**SOIRÉE DANSANTE**  
Firmin & ses amis  
vous invitent le  
**26 OCTOBRE 2013**  
À PARTIR DE 21 HEURES

**SA KE HAUT avè**  
**Puissance 2000**  
&  
**Kan'ifis**

Entrée 20 €

MAISON PLUMAIN  
Section Etang Noir - Capesteore MFG  
Pour toutes questions:  
FIRMIN : 0690 00 36 31  
RODRIGUEAU : 0690 37 14 30  
HENRY : 0690 74 67 49

professionnels & associations  
devenez partenaires de notre  
**Calendrier spécial Marie-Galante**  
"j'aime Marie-Galante,  
j'achète à Marie-Galante"  
offrez des calendriers A4 et A5 plastifiés  
**denis@pegases.net 05 90 97 38 95**



Un livre à découvrir ...

**pawol an-nou benjamin Moïse dit "benzo"**

- Mois du créole oblige, j'ai voulu présenter ici un livre qui parle du créole, de l'apprentissage de la langue, et plus largement de la culture créole. Benzo est un merveilleux conteur qui fait revivre les contes des enfants antillais, avec (pour les connaisseurs) compère lapin et cie.
- Benzo s'est beaucoup intéressé également à la vulgarisation du créole. Il s'agit ici d'un recueil de termes et expressions créoles qui nous entraînent dans un beau voyage au cœur de la culture antillaise, qui nous font remonter le temps, qui rappellent certaines valeurs...
- Des expressions sont reprises et expliquées autour de grands thèmes, comme le jeu, la musique, ou sur des sujets spécifiques comme les lolos, le jeu, la mort ou encore la manière d'interpeler les animaux (et là on voit qu'il y a un travail à faire dans le rapport avec l'animal... mais c'est un autre débat).

Un livre qui nous permet donc, à travers le langage, à mieux appréhender certains aspects de la culture créole, créolophones ou non, c'est un peu les saveurs antillaises que l'on découvre page à page.

## Eau de Coco, Eau de Jouvence !

Aux Antilles, boire de l'eau de coco à même le fruit est une pratique très ancienne, qui remonte sans doute au XVII<sup>e</sup> siècle, dès l'introduction du cocotier par les Espagnols. Aujourd'hui, les cocos sont sur toutes les plages et dans nombre de jardins. Il n'y a qu'à grimper pour les cueillir ! Encore faut-il en avoir l'agilité et l'expérience. Mais quel plaisir de goûter l'eau de coco au fruit à peine cueilli, adroitement tranché d'un coup de machette.

C'est à l'âge de 6-8 mois que les grosses noix vertes contiennent le plus d'eau, jusqu'à plus de 800 ml. Une eau toujours fraîche, désaltérante et parfumée aux vertus innombrables.



### L'eau de coco, une véritable boisson énergétique

L'eau de Coco serait une « boisson de l'effort », très riche en sels minéraux. Pour 100ml, l'eau de coco, contient 280 mg de potassium, 25 mg de phosphore, 24 mg de calcium, 23 mg de magnésium et tout ça pour seulement 23 kcal. Il contient moins de 5 % de glucides (du saccharose et du sorbitol).

Un certain nombre de sportifs en sont convaincus, si bien que l'eau de coco pourrait bien se faire une place sur le marché mondial des boissons énergétiques. Elle serait en effet très riche en sels minéraux qui permettent une récupération musculaire rapide. De plus sa teneur en potassium est particulièrement élevée, un verre d'eau de coco apporte autant de potassium que deux grosses bananes.

### L'eau de coco, de multiples bienfaits

« Cette eau bienfaisante aux multiples effets est un véritable cadeau de la nature à l'homme », confirme Marie-Claire Bataille-Benguigui, ethnologue.

Utilisée dans notre alimentation quotidienne, elle a également bonne part dans la pharmacopée traditionnelle. Et en effet on lui prête toutes les vertus. Bienfaits connus depuis toujours et que des études récentes ont confirmé. Ainsi la noix de coco, sous une forme ou une autre, contient de nombreuses vertus thérapeutiques qui agissent sur le cœur, le foie et les reins. Elle a des propriétés anti-cancérigènes, antimicrobiennes, antibactériennes et antivirales. D'autre part, c'est une source d'énergie nutritive qui améliore l'absorption de certaines vitamines et minéraux ainsi que la sécrétion de l'insuline et l'utilisation du glucose sanguin. A bas toutes les toxines !

### Dans la médecine traditionnelle, aussi

Riche en minéraux et isotonique (sa composition en électrolytes est proche de celle du plasma sanguin), on dit que l'eau de coco pourrait remplacer le sérum physiologique en perfusion intraveineuse.

Durant la guerre du Pacifique, entre 1941 et 1945, l'eau de coco a aussi été utilisée pour faire des transfusions aux soldats blessés. Cette anecdote, difficilement vérifiable a été souvent reprise. Et en 2001, en Inde, ce « plasma végétal » aurait sauvé de nombreuses victimes du tremblement de terre de Gujarat.

Aussi, les vertus de l'eau de coco pourraient bien devenir... légendaires ! Et cela est d'autant plus vrai que même si l'effet de mode est contestable (et contestée). De nombreuses stars la plébiscitent ; ainsi Madonna, Demi Moore, ou encore Rihanna, et autres stars en raffolent, au point d'avoir investi des dollars dans une entreprise dédiée. Madonna en est l'ambassadrice absolue précise « l'eau de coco aide à perdre du poids, renforce les muscles, fait pousser les cheveux, sublime les ongles, la peau ».

\*\*\* si vous souhaitez partager, n'hésitez pas à écrire :\*\*\* [info@marie-galantais.net](mailto:info@marie-galantais.net) ou sur TWITTER avec Twitt

**Marie-Galante**



## LA RECETTE DU JOUR

### PANNA COTTA à l'eau de coco

Merci à Karen

pour sa recette bio pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 5 min

130 g de crème de soja  
33 cl d'eau de coco  
80 g de sucre de canne  
2 g d'agar agar  
125 g de fruits  
20 g de sucre  
40 ml d'eau  
10 ml de jus de citron

Dans une casserole mélangez la crème de soja, l'eau de coco, les 80 g sucre de canne et l'agar agar en pluie.

Portez à ébullition pendant 2 minutes et versez dans les ramequins de service.

Ensuite laissez refroidir, la préparation va gélifier.

2 phases : une transparente et une opaque

Laissez une heure au réfrigérateur.

Puis préparez le coulis. Dans une casserole mélangez les fruits, les 20 g sucre, l'eau et le jus de citron. Faites frémir pendant 5 minutes et filtrez à l'aide d'un chinois. Laissez refroidir et versez sur la panna cotta au moment de déguster.

### EAU DE COCO vs LAIT DE COCO

L'eau de coco est extraite de la noix de coco pas encore mûre. Le fruit contient alors 50 cl d'un jus très peu sucré. A l'inverse, le lait de coco est obtenu en pressant la pulpe du fruit qui a mûri.

Par conséquent, il contient davantage de graisses végétales que le jus. Voilà pourquoi l'eau est plus précisée que le lait : elle permet de bénéficier de tous les bienfaits de la noix de coco, sans l'apport calorique. Du coup, elle peut remplacer votre eau minérale au quotidien et pourrait même devenir la boisson d'un régime minceur.

## LE TI MARIE-GALANTAIS

Proverbe Créole

Dèmen sé on kouyon

Demain est un imbécile,  
autrement dit sachez profiter  
du temps présent...

### Offres Services

**Personne sérieuse et expérimentée**

**Recherche**

GARDE PERSONNES AGEES  
AIDE A DOMICILE  
MENAGE — ENTRETIEN  
SERVICES A LA PERSONNE

disponible immédiatement sur toute l'île de Marie-Galante

**contact : 0690 49 20 60**

**DARIUS Claude**

Espaces verts - Elagage

06 90 37 50 32

**B2P**

ab2p97@gmail.com

Karim Ammoura  
0690 316 154

**AGENCEMENT EN BÂTIMENT**  
pour Particuliers et Professionnels

Maintenance intérieur - extérieur - Cloison - Faux plafond - Installation  
Plomberie - Déch. Carrel - Décoration - Déménagement - volet roulant - stores  
Ouverture de porte serrurerie - Automatismes - Démolition - GMAK - SOBRIT

### Vie des Associations

**LA MARE au PUNCH—**  
Reprise des Cours de Quad-  
rille ENFANTS/ ADULTES  
Nombreuses activités  
**M. MARS 0690 34 40 00**

**Yoga - Relaxation**

Lundi - à 14 h. et 18 h. & Jeudi à 18 h.  
Harmonie du corps et de l'esprit — Séances de 2 heures

**L'ASSOCIATION MARYOGALETTE**  
Association à 75000777

Pour toute information  
Contactez Mariette  
05 90 97 26 08  
06 90 64 92 71

**Yoga - Nidra**

Mardi à 18 h. & Jeudi à 14 h.  
Moyen pour éveiller la conscience — Séances de 1 heure

Matamin (étang-noir) - Capesterre M/G

## Le coin des JEUX

Encore un mois pour vos réponse à notre **JEU INTERACTIF**, la meilleure réponse pour cette devinette sera récompensée par un petit cadeau et vos propositions reproduites ici, dans le Ti-Marie Galantais

**Savez-vous comment les abeilles communiquent entre elles ? Des suggestions ?**



## PETITES ANNONCES

### A vendre

A vendre **Etagère métallisée 5 rayons réglables sur roulettes**  
**Prix unitaire : 100 euros**  
**Visible Grand-Bourg**  
**tel 0690 80 78 79**

### Immobilier

Recherche location maison 1 ou 2 chambre sur Grand-bourg, à l'année. Premier contact [info@pegases.net](mailto:info@pegases.net) qui transmettra

### Animaux



**A adopter par bonne famille**  
**Domino beau chaton de 3 m, noir & blanc**  
**059097 38 95**



**Il n'y a pas que les chiots qui ont besoin d'amour !**  
**Tyson est un bull terrier de 9 ans qui a été abandonné mais qui ne demande qu'à aimer son nouveau maître**

Pour l'adopter **refuge du Papillon**  
**Patricia 0690723450**

### Recherche

**DONS ou PETITS PRIX pour vêtement enfants** Enfant de 4 ans et ados de 12 et 14 ans.  
Merci d'avance **Tél : 0690 19 39 34**

### Formations

**SPECIAL RENTREE**  
**COURS INFORMATIQUES**  
Adultes Particuliers ou Groupes de 2 à 6 personnes, à partir de 12 €  
**Bureautique : Word, Excel, Publisher, PowerPoint**  
**Internet : E-mail, recherches, achats...**  
**Perfectionnement : Gestion photos, bases données...**  
Sur RV uniquement : 05 90 97 38 95

**Classe de musique - « Les doigts qui dansent »** --> Rentrée scolaire de Septembre 2013. Initiation musicale enfants dès 3 ans.  
Solfège & Piano.  
Renseignements : [jopotenedo@hotmail.fr](mailto:jopotenedo@hotmail.fr)  
- Tel. : 0690 95 56 33 ( Mme Horville)

### Vie Publique

La Section Socialiste de Capesterre Marie-Galante convie à une réunion d'informations en vue des municipales 2014, **le 28 SEPTEMBRE 2013 à 19h.**

salle Joseph Théodore Faustin (derrière le stade) à Boisripeaux aux Abymes. Lucina Jbsé

### Convocation Assemblée Générale

**MOUVEMENT D'ACTION DEMOCRATIQUE**  
L'assemblée générale ordinaire se tiendra le **Dimanche 13 Octobre 2013 à 10h30** chez Monsieur THEOPHILE Charlise à Etang-Noir. L'ordre du jour sera le suivant :

Bilan de nos activités (2012/2013).

Rapport moral du Président.

Bilan financier,

Perspectives.

**Rédaction, Mise en Page & Impression**

**Sandrine Schmitt**

**e-mail : [sandrine@pegases.net](mailto:sandrine@pegases.net)**