

Les clés qui garantissent le succès de vos vacances

ÉCRIT PAR LA RÉDACTION

31 janvier 2020

Ce qu'il faut absolument prévoir, les pièges à éviter, comment se nourrir, les lieux et les manifestations à ne pas manquer. Le Courrier de Guadeloupe est allé à la rencontre d'experts, nutritionniste, psychologues... et vous livre leurs secrets.

Raphaël Spéronel : " Le Guadeloupéen sait lâcher prise "

Il faut s'adonner à des choses inhabituelles, rencontrer d'autres gens, partir et avoir le budget qui va avec. Raphaël Spéronel dit la réalité des vacances aujourd'hui. Connu pour la pertinence et l'acuité de ses analyses de la société guadeloupéenne, le psychologue Raphaël Spéronel explique le concept de " vacances " et décrit ce qu'il recouvre. Joint au téléphone lundi 1er août, il explique comment réussir ses vacances ; il dit également à quel moment elles sont réussies. Suivez le guide.

Le Courrier de Guadeloupe : Faut-il absolument préparer ses vacances et comment ?

Raphaël Spéronel : La Guadeloupe apparaît déjà comme un lieu de vacances. C'est vrai surtout du point de vue de ceux qui la considèrent comme un lieu touristique. L'exotisme des Guadeloupéens est dans un ailleurs. Il faut oser autre chose, expérimenter d'autres rapports sociaux, d'autres modes de vie. Le concept de vacances tel qu'on l'a connu a changé depuis longtemps. Il continue d'être affublé de notions historiques ou sociologiques telles que les congés payés, en Guadeloupe nous parlons de changement d'air. C'était la contre-partie d'une année de travail bien pleine. C'était la culture du dépaysement, du défoulement.

La réalité n'est plus celle-là ? La réalité n'est plus celle-là.

Ce concept est en sou rance. La préparation des vacances aujourd'hui, c'est d'abord un budget et un projet qui va avec, et cela, il faut le

préparer. Le Guadeloupéen qui va ailleurs doit avoir les moyens d'être à la dimension de son désir. Il vaut mieux l'avoir prévu.

Y a-t-il une ou des recettes pour réussir ses vacances ?

Oui. Il y a une. En deux mots : lâcher prise. Sauf qu'il faut pouvoir et ce n'est pas simple. S'il faut reproduire le quotidien, c'est perdu d'avance. Dans le mot vacances il y a l'idée de vacuité, de loisirs. Réussir ses vacances, c'est s'adonner à des choses inhabituelles, manger autrement, goûter à d'autres repas, rencontrer d'autres gens. Le Guadeloupéen est prédisposé à agir de la sorte. Il sait être flexible. C'est très agréable de rencontrer un Guadeloupéen ailleurs. Il s'adapte vite. Il est partout chez lui. Cela renvoie à notre condition de métissage. Lâcher prise sous-entend aussi qu'on ait l'argent. Reste les croisières pour pas cher. C'est bien. Sauf que les Guadeloupéens se retrouvent souvent entre eux. Pire, ils reproduisent sur le bateau leurs habitudes. Ce n'est pas vraiment l'idée des vacances que je viens d'évoquer.

Faut-il absolument partir ? Absolument ? Non. Quand je reçois des amis, je redécouvre la Guadeloupe. Cela veut dire qu'il y a toujours du nouveau dans notre pays que nous ne connaissons jamais assez. Nous sommes nombreux à regarder la mer, la plage sans jamais y aller. Pas le temps. C'est ce que nous disons spontanément. Si l'on ne part pas, redécouvrir la Guadeloupe peut être salutaire et très vivifiant. Partir c'est quand même l'idéal. Cela nous permet de comparer et d'être content de revenir. Il faut partir quinze jours minimum. Le temps d'avoir envie de revenir. Par- tir c'est mourir un peu dit le poète. C'est aussi se donner la possibilité de renaître.

À quoi sait-on qu'on a réussi ses vacances ?

Si on a rechargé ses batteries. Si on a refait le plein d'énergie. Même si cette sensation de régénération ne dure qu'une semaine. Si vous avez cette impression de renouveau, de coup de balai, de ré enchantement de la vie quotidienne, de la vie professionnelle. Si vous éprouvez ce sentiment de paix intérieure. Alors c'est sûr vous avez réussi vos vacances. L'herbe n'est pas plus verte ailleurs, il faut juste l'avoir expérimenté.

Les lecteurs partagent leurs recettes de bonnes vacances

Régine, 65 ans

" Pour moi, des vacances réussies c'est être avec mes petits-enfants, bouger avec eux pour découvrir ou redécouvrir le riche patrimoine de la Guadeloupe. Hors de mon île, j'aime rencontrer d'autres pensées et cultures. "

Hanna, 25 ans

" Pour que mes vacances soient réussies, il me faut beaucoup de soleil, de très bons repas avec plein de fruits colorés mais aussi m'adonner à des activités sympathiques qui changent de la routine comme de la bouée tractée ou des randonnées. Le plus souvent durant cette période je me laisse vivre sans rien programmer. "

Victor, 40 ans

" Chez moi les vacances riment avec voyage, soirées entre amis et en famille. Je profite de ce temps libre pour bricoler et avancer des projets. Mais ne rien faire, c'est ça le secret (rires)."

Les rendez-vous de la saison 2016.

● Défilé

Depuis des décennies, l'association "*Les Cuisinières de Guadeloupe*" œuvre sans relâche pour le maintien de la tradition culinaire et vestimentaire de la Guadeloupe. Elle se pose en gardienne d'un savoir-faire de nos différents terroirs, donnant lieu ainsi à une véritable culture culinaire. Rendez-vous le 6 août à 10 heures à Pointe-à-Pitre pour un défilé mettant à l'honneur ces piliers du patrimoine.

● Plaisance

Les associations V.D.A, Kalbass' et l'office du tourisme de la ville de Petit-Bourg organisent tous les dimanches jusqu'au 21 août des excursions à la découverte d'un îlet sauvage : " îlet Cabri à Petit bourg. Prix de 25 € pour les adultes, - 50 % pour les enfants de moins de douze ans. Contact : 0590 60 12 31/0690 09 12 31.

● Rencontre

Le club des poètes du Moule, l'association Deklam, vous propose des rencontres hebdomadaires dans les restaurants du Moule et différents quartiers autour de déclamations de poèmes chaque. Jeudi de 19 h 30 à 21 heures. Accès libre. Infoline 0590 23 11 91.

● **Show**

Beauport Pays de la Canne vous présente Beauport show ! Le samedi 13 août à partir de 20 h 30. Avec : Léyon, Bostik, Prosper, Wilfried, Lamart, Comik kréyol show, Jean- claud Gaspady&friends et bien d'autres. Infoline 0590 22 44 70/0690 25 22 20. Point de vente : billetterie Beauport.

● **Tous à la plage**

Dimanche 14 août c'est le retour du Holiday beach party ! Ambiance, repas, goûter, boisson... en famille ou entre amis. Au départ de la gare routière de Basse-Terre direction la plage de Port-Louis. Les tarifs sont de 30 €/ adultes et 20 €/enfant. Réservation 0690 68 17 14.

● **Solidarité**

Rendez-vous dans le cadre de " Ça Bouge à Beauport ", le jeudi 18 août pour le Kann'moov à 16 h 30. On bouge tous ensemble contre la drépanocytose ! Les recettes sont intégralement reversées à l'Association GED (Guadeloupe Espoir Drépanocytose). Participation 5 € Infoline 0590 22 44 70.

● **Soirée**

Vendredi 19 août à partir de 20 heures, la soirée Kòkòlolo' aura lieu à l'Instant discothèque avec Dj David. Vous êtes invité(e) à vous éclater sur vos plus beaux tubes des années 80 à aujourd'hui.

● **Ka**

Kalakaswé, le rendez-vous du dimanche, se tient à partir du 7 août et jusqu'à la fin des vacances, au Mémorial ACTe. Toumblak, woulé, padjembèl, menndé, graj, kaladja, et léwòz sonneront de façon poétique de 16 heures à 18 heures sur la terrasse événementielle. Tarif 5 €.

● Concert

Le Mémorial ACTe vous convie au concert exceptionnel de Florence Naprix le samedi 27 août à 20 heures pour 1 h 30 de représentation avec son trio Zé-Band. Fann Kann est le titre de son premier album, paru en 2012 qui explore la possibilité d'un métissage sonore inédit et cohérent.

● R & B

Après avoir conquis le public guadeloupéen le 16 juillet dernier au Palais des sports du Gosier, l'artiste martiniquais Kalash revient pour un show plus intimiste à Lakasa le 19 août. Prévente déjà possible en ligne sur Allmol.

● Sciences

Beauport le pays de la canne en collaboration avec Archipels des Sciences vous propose de découvrir le secret des astres le samedi 6 août 2016. Cette année, Jupiter, Saturne, Mars et la Lune s'invitent à cette nuit des étoiles.

Comment utiliser au mieux ses vacances

Selon L'Insee, en 2015, 45 % des Français sont partis en vacances en dehors de leur domicile habituel. Ce chiffre devrait augmenter en 2016. Couper avec le quotidien est vital. Plusieurs psychologues se sont penchés sur les effets à long terme des vacances et retiennent que ces périodes de liberté et de plaisirs imprègnent durablement notre personnalité. Alors qu'une majorité de Guadeloupéens s'apprête à partir ou à vivre sur place ses vacances, Éroll Nuissier, psychologue, et Éric Broussillon, sociologue, connus pour les précisions de leurs expertises, analysent cette période bénie mais pas toujours utilisée à bon escient.

Éroll Nuissier, psychologue aux Abymes

" Les vacances servent à donner du sens à la période de travail qui permet de se socialiser et de s'affirmer. C'est parce qu'on a des activités qu'on va se reposer. Alternier travail et vacances est nécessaire à l'équilibre mental. Cependant certains de mes patients ne peuvent pas rester un mois en vacances. Ils préfèrent prendre deux trois jours par mois de façon

régulière. En fait, ils craignent de ne rien faire. Pour eux les vacances c'est une perte de temps. Pourtant les vacances c'est le moment du repos, du partage et des retrouvailles avec ceux qu'on aime. "

Éric Broussillon, sociologue à Grand-Camp

" Les vacances, c'est une ambiance, un climat où chacun essaie de trouver sa place et de rompre avec la routine. On se lâche, mais force est de constater qu'on se fatigue encore plus en vacances. Le taux de croisière a explosé ses dernières années, désormais il sera difficile de trouver un Guadeloupéen qui n'en a jamais fait une. Le low cost a la cote. La frénésie des vacances prend une forme " suicidaire. Les nuits blanches, l'alcool bu sans modération et ce, durant une longue période sont néfastes à la santé. Les vacanciers éprouvent le besoin de faire le plus de choses possible, être dans le sensationnel. Du calme serait préférable. "

Quelques principes simples et efficaces à observer

Entre ce qu'il faut absolument gérer avant et pendant vos vacances, et ce qu'il faut surtout éviter dans cette période, Le Courrier de Guadeloupe vous suggère quelques conseils afin que vous puissiez profiter au mieux de cette période.

À ÉVITER

1 - Laisser à quelqu'un d'autre le soin de programmer ses vacances à sa place

Rien de tel pour se retrouver à passer deux semaines dans la belle-famille à Pointe-Noire alors qu'on déteste la forêt et les plages de sable noir, et qu'on rêve de farniente. Prenez garde, votre taux de frustration risque d'exploser.

2 - Une organisation ultra-rigide

Lever 7 h 45, départ en randonnée 8 h 30, le repas de midi préparé la veille au soir dans le sac à dos... Fuyez ! Si vos journées sont minutées, si chaque activité et moment de détente sont méticuleusement planifiés afin qu'aucun imprévu ne bouleverse votre programme, vous avez trouvé le moyen de continuer à alimenter le stress pendant votre congé.

3 - Ne pas déconnecter

Vous êtes dans l'endroit avec un grand E. Le lieu paradisiaque dont vous rêvez depuis des semaines. Malin comme vous êtes, vous avez eu la présence d'esprit d'emmener votre iPhone, votre ordinateur portable ainsi que votre tablette afin de ne louper aucun mail du bureau... Ouf, votre mode de vie reste inchangé, le boulot pourra vous joindre à tout moment et vous ne vous déconnecterez pas une seule seconde.

À EXPÉRIMENTER

1 - Se faire plaisir

Passez à l'action, décidez ce que serait pour vous des vacances réussies. Être actif dans l'organisation de ses vacances, c'est aussi s'investir dans les relations qui les entourent (amoureuses, amicales, familiales). N'oubliez pas de varier les plaisirs entre activités sportives, calmes et voluptueuses.

2 - Se débarrasser des parasites

Essayez de vous rendre le plus indisponible possible pour les raseurs. Et si vraiment cela vous semble impossible, prévoyez un jour par semaine où vous consulterez vos mails et une plage horaire courte dans la journée où vous serez joignable. Par ailleurs, pratiquez un maximum d'activités afin n de vous alléger l'esprit avant le départ et n'hésitez pas à déléguer.

3 - Rompre avec ses habitudes

Lâchez prise sur un certain nombre de contraintes qui entourent votre quotidien. Oui, vous y arriverez. Comment ? Modifiez votre façon de manger, testez de nouvelles activités, levez-vous à une heure plus tardive. En clair, prenez le temps de ne rien faire, cela vous changera.

Dix astuces pour garder la ligne et éviter le régime à la rentrée

Apéritif légume, pain complet, pas de boissons sucrées, pas de viennoiseries, pas d'alcool. Jeudi 28 juillet, la conférence-débat sur le thème " *Quels dangers dans nos assiettes* " organisée par le magazine Krisalyde à la bibliothèque multimédia Paul Mado de Baie-Mahault, et animée par des nutritionnistes, a réuni une foule avide d'informations.

Contactée le 1er août, Suzie Zozio, docteur en sciences des aliments et directrice de publication de ce jeune magazine (dont le premier numéro est paru en juin dernier), a sollicité les experts qui collaborent à sa rédaction et partage avec Le Courrier de Guadeloupe dix conseils aux lecteurs (trices) pour rester svelte pendant les vacances.

1. Au petit-déjeuner, je choisis de manger une tranche de pain complet avec du miel produit par nos apiculteurs, et de boire un jus de fruit pressé.

2. Je prépare et je consomme des apéritifs de légumes avec des bâtonnets de courgettes, concombre, carotte, papaye verte avec une sauce au fromage frais.

3. Les excès arrivent très vite lorsque nous sommes invités, alors j'évite de me resservir. J'attends un peu, la satiété arrivera et si j'ai encore envie de manger, je bois un grand verre d'eau !

4. Je limite ma consommation de boissons sucrées (soda, jus) et je préfère consommer des infusions glacées à base de thé-pays, menthe, basilic ou encore du jus de gingembre, curcuma, citronnelle que j'adoucis avec un peu de miel.

5. J'évite de manger des viennoiseries et feuilletés salés qui sont trop sucrés ou trop salés, et beaucoup trop gras !

6. Je consomme nos féculents (banane verte (pòyò), fruit à pain) plutôt que les pâtes alimentaires ou les pommes de terre.

7. J'équilibre toujours mon repas en rajoutant des crudités ou légumes (épinard, navet, haricot vert...)

8. Je me désaltère avec de l'eau.

9. Je n'oublie pas que l'excès d'alcool nuit gravement à la santé. Je modère les bières aromatisées, les vins cuits, les planteurs qui, en plus de l'alcool, sont riches en sucres et en colories.

10. Je n'hésite pas à danser, pour transpirer et éliminer les métaux lourds que j'aurais pu ingérer à travers l'alimentation. La danse est un excellent antidépresseur.

Top des lieux les plus fréquentés en Guadeloupe

● En route pour les Saintes, Marie-Galante et la Désirade !

Pour vous dans les îles, rien de plus simple : le bateau. Les Saintes seront appréciées pour le tourment d'amour (petit gâteau typique) et sa baie, la 3ème plus belle baie du monde. Marie-Galante quant à elle possède un atout majeur dans sa production de vieux rhum. En n la Désirade séduira pour son exiguïté légendaire qui aura le mérite de nous rapprocher de la nature verdoyante et de ses secrets les plus intimes.

● Les Mamelles, naturellement renversant

En Guadeloupe, se trouve l'une des plus grandes forêts des petites Antilles. Au parc zoologique vous découvrirez de nombreuses espèces animales protégées. Pensez aussi aux rivières qui en font la notoriété : La Cascade aux écrevisses est la plus fréquentée.

● La Soufrière

Il n'y a pas si longtemps, elle fêtait le 40ème anniversaire d'une éruption, qui a bouleversé la vie des Guadeloupéens. Depuis, le temps est passé et il est possible de découvrir le volcan en randonnée. Une expérience à couper le souffle. Planifie bien votre ascension ! K-way et eau sont indispensables !

● La vallée de Grand- Rivière à Vieux-Habitants

C'est dans cette petite commune nichée entre Bouillante et Baillif que vous retrouverez la Grande-Rivière. En plus de pouvoir se baigner dans ses nombreux bassins, la vallée accueille les visiteurs au sommet à l'habitation La Grivelière, haut-lieu de tradition du café.

● La Perle, Deshaies

À l'anse de la Perle, plage réputée pour sa tranquillité et son charme pittoresque, le sable ocre rappelle la couleur du sucre roux fabriqué sur l'île. Un émerveillement sans fin.

● **Pointe des châteaux** Située à Saint-François, la Pointe des châteaux est un site naturel exceptionnel, considérée comme le bout de la Grande-

Terre, c'est aussi le lieu le plus visité de Guadeloupe. Ici la terre et l'océan s'entrechoquent en permanence. Du turquoise au bleu profond, d'étonnantes couleurs vous y attendent.

● **Plage de Malendure**

À Bouillante, se trouve une autre plage, très appréciée. Bateau à fond de verre à la découverte des fonds marins, canoë-kayak et autres activités nautiques sont au rendez-vous.

● **Le Mémorial ACTe**

Inauguré en juillet 2015, le Mémorial ACTe est le plus grand centre de la mémoire consacré à l'esclavage au monde. Il est en passe de devenir l'un des lieux les plus visités de la Caraïbe. De nombreuses personnalités se sont déplacées pour découvrir le musée.

● **Les chutes de Lamentin**

En plus d'être riche et atypique la Guadeloupe est surprenante. Les chutes de bois banane à Lamentin en sont la preuve. Un lieu encore méconnu, à quelques encablures de Ravine chaude.