

MAISONS CRÉOLES

M A G A Z I N E

ÉDITION LA RÉUNION

#123

BIMESTRIEL GRATUIT



DOSSIER

On passe en mode hiver

INDOOR

Mon coin télétravail

OUTDOOR

A l'ombre d'une pergola

Édito

Avec l'hiver, nos journées et nos nuits australes se rafraîchissent nous faisant rêver à des soirées au coin d'un feu et à des brasses tranquilles dans des piscines aux eaux claires et à température idéale. Si le thermostat baisse un peu dans notre île, la planète, elle, flirte avec la surchauffe. Même isolés sur notre petit caillou, nous avons pourtant le pouvoir d'agir, à notre échelle, à commencer par la conception de nos maisons.

Le souci de l'environnement passe par le soin apporté aux équipements. Et parfois, les solutions les plus astucieuses ne sont pas forcément celles auxquelles on pourrait s'attendre. Qui aurait deviné que l'on pourrait lutter effacement contre la prolifération du plastique en transformant nos bouteilles... en canapés stylés ?

Bonne nouvelle en effet : design et considérations environnementales font très bon ménage.

Nos intérieurs se parent ainsi des plus beaux luminaires, nos extérieurs montrent la voie de l'élégance avec des pergolas qui nous offrent des coins d'ombrage supplémentaires et des occasions de flâner encore plus... Le nez déjà dehors, n'hésitons pas enfin à sortir prendre l'air au cœur de notre patrimoine naturel et culturel si précieux. Une balade dans les hauts de notre île, ça vous tente ? Empruntez avec nous les ruelles de cet îlet si charmant qu'est l'Entre-Deux, sur la piste de splendides cases créoles, bijoux préservés pour les générations futures, c'est cela aussi le développement durable !

Bonne lecture à vous

Corine Tellier
Coordinatrice de rédaction.

ISSN : 1635-298X

Édité par

SARL TOTEM COMMUNICATION

Guadeloupe / Martinique
C.Com Le PAVILLON ZI. de Jarry
97 122 Baie-Mahault
T. 05 90 38 40 31 / F. 05 90 38 40 32
secretariat@maisonscreoles.net

Édité par **SAS TOTEM Réunion**

76 bis rue Labourdonnais 97 400
Saint-Denis
Tel. 02 62 21 19 09
maisons.creoles@orange.fr

Président / Directeur de publication
Patrick de LARROCHE

Directrice Adjointe

Sabrina de LARROCHE LEBRAT

Impression

Guadeloupe, Martinique : Rotocobri
Réunion : Caractère Ltée (Ile Maurice)

Direction artistique et PAO

MeBo Design

Contributeur

Corinne DAUNAR - Christine MOREL
Jessica LEBRAT - Angel ST-BENOIT
Photographie & Journalisme
Ile de La Réunion Corine Tellier gérante
de corinetellier.re et son collaborateur
Jérôme Hoarau
Shutterstock - Fotolia

Régies publicitaires : LA RÉUNION

76 Bis rue Labourdonnais
97 400 Saint-Denis

T. 0262 21 19 09

maisons.creoles@orange.fr
Karine MIRANVILLE : 0692 67 77 96
Avy PORAN : 0693 61 10 27
Miguel FONTAINE: 0692 60 01 16
Coordinatrice de Rédaction Corine Tellier

GADELOUPE

C.Com Le PAVILLON ZI. de Jarry
97 122 Baie-Mahault
T. 0590 38 40 31 / F. 0590 38 40 32
secretariat@maisonscreoles.net

MARTINIQUE

Immeuble Hexagone 97 224 Ducos
T. 0596 77 49 89 / F. 0596 63 61 93
secretariat@maisonscreoles.net

www.maisonscreoles.net



Tous droits de reproduction même partiels par quelque procédé que ce soit, des textes et illustrations, sont réservés pour tous pays. Les informations données sont à titre rédactionnel et ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur, par erreurs ou omissions. Les documents rédactionnels ne sont pas renvoyés. Tous les documents photographiques fournis sont libres de droits et publiés sous la responsabilité unique de celui qui les adresse à la rédaction. Toute éventuelle réclamation ne saurait en aucun cas engager la responsabilité de l'éditeur.

Juin - Juillet 2021 ÉDITION LA RÉUNION

PORTRAIT D'ARTISTE

Louis Georget Boyer, sa Réunion rêvée, en peinture p.10

PATRIMOINE

L'entre-deux, Tradition et modernité p.12

PORTRAIT D'ARTISAN

Des planches de surf reloukées, façon primitive p.16

SAGA DU METISSAGE

La vie à Beaufonds au temps de l'engagisme p.20

INSPIRATION CRÉOLE

La renaissance d'une belle dionysienne p.23

MAISON DE RÊVE

Villa Triton, Turks and Caïcos p.28

HÔTEL DE RÊVE

Las ventanas al paraíso, Los Cabos p.36

DOSSIER

Les luminaires jouent la carte du design p.41

J'aménage mon coin télétravail p.52

On passe en mode hiver p.58

Des films contre les effets néfastes du soleil p.67

Le self-stockage, de l'espace en plus p.72

INDOOR

Cuisine, guide du plan de travail p.46

Mon salon design et écolo p.48

OUTDOOR

Ma terrasse, ma pièce en plus p.64

OUTDOOR

Des garde-corps irréprochables p.77

Ma piscine se refait une beauté p.79

Un chauffage pour l'eau de ma piscine p.82

Une salle de bain à ciel ouvert p.86

CAUE

Le vétiver, pour la construction zéro carbone ! p.90

SHOPPING p.92

SAVEURS

Le Kéfir, boisson santé p.96

RECETTE

Cake café caramel vanille p.98

J'AMÉNAGE MON COIN TÉLÉTRAVAIL

Texte : corinetellier.re

Vous êtes nombreux à passer davantage de temps chez vous, notamment pour le télétravail. Vous avez même certainement déjà trouvé votre rythme de croisière. Voici quelques astuces d'équipements à intégrer pour vous faciliter encore plus la tâche et vous sentir à votre aise.



Le télétravail s'est imposé en quelques mois comme une nouvelle norme structurante de notre quotidien. Que ce soit à temps plein ou seulement quelques jours par semaine, nous passons davantage de temps à traiter des dossiers ou à assister à des réunions depuis chez nous. Certains disposent d'une chambre dans laquelle ils peuvent s'isoler pour se mettre dans les bonnes conditions,

devant leur bureau. D'autres ne peuvent pas compter sur cette éventualité par manque de place et ont installé leur poste de travail dans le salon ou la chambre. Dans tous les cas, on est confronté aux mêmes problématiques : disposer des bons outils pour se poser sereinement et organiser son espace de travail pour mieux se l'approprier. Commençons par vérifier

ensemble la panoplie du parfait télétravailleur. Comme guide dans cette tâche, un maître-mot à retenir : ergonomie. Cette approche est fondée sur une meilleure appréhension (« nomie », en grec) du travail (« ergon ») : il s'agit d'intégrer le plus naturellement possible le travailleur au sein de son environnement et ainsi adapter l'homme à son métier et les tâches aux conditions qui font de nous un peu plus que des



bêtes de somme, à savoir des personnes qui possèdent des compétences mais aussi des limites. Parmi ces dernières, celles qui relèvent de notre constitution physique : il serait impensable au XXIème siècle de travailler, sans se soucier de sa santé.

C'est d'ailleurs une recommandation du gouvernement et de la médecine préventive qui ont sorti un guide pour faciliter la mise en place du télétravail chez soi en respectant des principes visant une meilleure ergonomie.

Pas question de s'affaler dans le canapé même pour une tâche que l'on peut juger anodine, comme simplement répondre à ses mails. De telles mauvaises habitudes nuisent à votre santé sur le court terme ou le long terme. Des mauvaises postures répétées créent des tensions (les troubles musculo-squelettiques) : des douleurs au niveau du cou, du dos et des épaules qui interviennent également lors de trop longues stations devant son ordinateur (pensez aux pauses !).

Les boutiques spécialisées proposent ainsi un ensemble d'accessoires permettant de travailler confortablement et sainement sur votre

ordinateur portable. Concernant ce dernier, sa hauteur sera correctement ajustée grâce à un support d'écran réglable, un pupitre qui permet de positionner l'écran à une hauteur confortable pour les yeux et d'améliorer ainsi l'ergonomie visuelle.

Ergonomique, tel sera également la caractéristique de votre siège, comprenant un dossier adapté pour avoir le dos droit et bien calé, une assise et des accoudoirs réglables, de manière à pouvoir poser les deux pieds à plat au sol.

Bonne nouvelle pour ceux et celles qui ne tiennent pas en place, sachez qu'il existe ce que l'on appelle des plateformes assis-debout. On parle ici d'un socle à hauteur variable et donc réglable pour une utilisation de son écran en position assise comme debout.

Léger, ce matériel peut se déplacer d'une pièce à l'autre, voire en extérieur, pour plancher sur un dossier dans la douceur de son jardin ?





Dencon / Azergo

Texte : Corine Tellier

ERGOCONFORT

ERGOCONFORT est le spécialiste en mobilier et solutions ergonomiques. Une équipe de passionnés, dédiée à votre santé et à votre confort, qui vous donne les clés pour optimiser votre cadre de travail, en entreprise comme à la maison.



BakkerElkhuizen

ergoCONFORT

L'ergonomie est un terme parfois galvaudé, et on n'imagine pas tous les bienfaits et les améliorations que réserve cette science pour faciliter notre quotidien. Cela fait 25 ans que David Cosquéric s'est familiarisé avec cet univers : en 1996, il intègre AUTOCONFORT, une société répondant aux besoins des personnes à mobilité réduite pour la conduite automobile, dont il reprend rapidement la direction. En 2012, pour pallier les problématiques de handicaps au travail, il développe des équipements de bureau à travers ERGOCONFORT. Puis

viendra une gamme complète de mobilier pour aider les entreprises en matière de prévention des risques.

L'entreprise s'inspire des modèles scandinaves, et sélectionne les plus grandes marques européennes : HAG, RH, Score, Dencon, Contour, Ongo, ... et s'appuie sur des partenariats solides avec les acteurs majeurs comme Azergo et Flokk depuis près de 10 ans. Elle propose ainsi aux collectivités, professionnels et particuliers des équipements de bureaux de conception ergonomique, des solutions acoustiques et lumineuses.



Flokk



Contour

Le Télétravail à La Réunion dans les meilleures conditions !

« Varier ses positions et éviter la sédentarité qu'elle soit au travail ou à la maison, voilà ce que vise l'accompagnement de ERGOCONFORT. Nous posons un regard à la fois technique et pragmatique sur la situation de travail, nous sommes précis dans le choix des produits et donnons de nombreux conseils sur la façon générale de travailler ».

Pour un confort durable, les produits peuvent être personnalisés en atelier, sont garantis entre 3 et 15 ans, le SAV est local et tous les conseils et la formation nécessaires sont fournis pour de bonnes habitudes de travail et prendre soin de sa santé.

Vous souhaitez investir dans des solutions efficaces et durables pour votre entreprise ou pour télétravailler ?

Faites appel à un expert ! Découvrez tous les produits dans le showroom ERGOCONFORT puis testez-les gratuitement chez vous.

Kits télétravail / Plateformes assis-débout / Bureaux variables / Sièges et tabourets dynamiques ...

**19 rue du Bois de Nèfles,
97400 Saint-Denis**

0262 20 16 12

www.ergoconfort.re

L'équipe ERGOCONFORT, formée à la prévention des risques, réalise d'abord un diagnostic de votre environnement pour déterminer les outils appropriés à vos tâches, à votre espace de travail, et à votre morphologie.

Comme nous l'explique Sandra Cosquéric, co-gérante, l'approche d'ERGOCONFORT est « d'apporter un regard extérieur sur les pratiques de nos clients et leur conseiller des solutions durables, évolutives et les plus pertinentes. Ceci évite les troubles liés à de mauvaises habitudes et postures et vise également davantage d'efficacité. Car en gagnant en confort, on gagne aussi en rapidité et en qualité ! ».

Un équipement ergonomique s'adapte à l'espace de travail grâce à sa technicité, sa modularité et en apportant le

dynamisme dont notre corps a besoin. Bien ajuster son écran d'ordinateur pour ne pas sursolliciter les cervicales, utiliser une souris verticale pour limiter les contraintes articulaires aux poignets, ou s'asseoir dans un siège respectant la colonne vertébrale et favorisant le mouvement sont quelques exemples pour éviter les troubles musculo-squelettiques.

Le mobilier ergonomique aide naturellement à corriger la posture de ceux qui passent beaucoup de temps assis et ne se ménagent pas suffisamment. « Prenez le cas du tabouret dynamique ; comme son nom l'indique, quand on s'y installe, le corps n'est pas figé dans une posture et on adopte de manière spontanée les bonnes habitudes » nous précise David Cosquéric.



Azergo / Gotessons



Cloisonner sans s'enfermer

Vous voici bien équipés, mais où vous mettre à bosser si vous n'avez pas d'espace dédié ? Eh bien, à vous de le créer ! La bonne idée : installez dans votre salon ou votre pièce à vivre une verrière d'atelier qui va cloisonner tout en transparence ! Et puis, si l'envie vous prend de vous lancer vous-même dans les travaux, pas besoin d'être un as du bricolage : c'est un équipement facile à mettre en œuvre, modulable, et abordable. Les possibilités architecturales sont très intéressantes et mettent à profit le jeu de perspectives et de lumières. Plusieurs configurations donneront ainsi des rendus différents pour votre espace cloisonné. Vous pouvez par exemple prendre le parti d'une séparation franche en adoptant une verrière sous forme de porte pour matérialiser plus nettement le passage entre le salon et le bureau ; elle pourra être battante, coulissante (sur rail visible ou caché), ou montée sur châssis.

Une déclinaison en bois ou en métal, la verrière fenêtre qui se pose sur un muret en plâtre ou encore en béton, délimitant ainsi l'emplacement non plus d'une porte mais d'une fenêtre. Autre possibilité, intégrer la verrière à un soubassement : un assemblage composé d'une grande partie vitrée en hauteur et avec pour base un panneau en bois ou en métal qui sert en quelque sorte d'écrin au vitrage. Pour votre espace de télétravail, les professionnels de l'équipement vous orienteront en priorité vers un vitrage feuilleté à renforcement phonique, qui permet d'améliorer l'isolation du bureau. Et si la formule vous satisfait, rien n'empêche de prolonger l'expérience dans d'autres pièces de la maison et envisager un aménagement structuré autour des séparations que constituent les verrières. Du télétravail en mode augmenté finalement, toujours dans cette optique que l'environnement de travail forme un vrai cocon pour le travailleur, l'espace qu'il a assigné à cette fonction mais pourquoi

pas également l'ensemble de la maison où il exerce, comme au sein de son nouveau bâtiment de bureaux !

Si vous trouvez que votre cuisine ouverte donne trop rapidement sur votre salon, une verrière peut s'avérer une solution adéquate pour une meilleure communication visuelle entre les deux pièces : sous l'apparence de fenêtre par exemple, elle facilitera les échanges pour se passer les plats ou au contraire restera discrètement close pour éviter que les odeurs de cuisson ne viennent incommoder les occupants du salon. Si vous avez dans l'idée de mieux connecter votre chambre à la salle de bain attenante, la verrière est là encore un candidat très crédible qui peut même déboucher sur le rêve de nombre de couples, disposer d'une suite parentale. Pas de regret, on fait sauter le mur existant et on installe à la place une belle cloison vitrée et élégante...Oui, mais après la séance de travail !



SHOPPING

1



2



5

3

4

6



7



1. Collection en aluminium design et adaptée en extérieur **Atelier du Store** : 0262.45.25.26

2. Tabourets dynamiques Ongo Kids **Ergoconfort** : 262 262 20 16 12

3. Tabouret rotin pour îlot de cuisine **Iemanja** : 0262 24 19 75

4. Four à Pizza **OFYR** : 0692 700 106

5. Dessous en cuir Tabl'O **OFYR** : 0692 700 106

6. Robot électrique Zodiac 4x4 RA 6500IQ **Sun7** : 0262 45 26 92

7. Aquabike Falcon L'aquabike le plus complet du marché **Irrijardin** : 0262 33 07 77

SHOPPING



1



2



3



4

5



7



6



8

1. Bois flotté sur socle
Iemanja : 0262 24 19 75

2. Grille horizontale
OFYR : 0692 700 106

3. Coussin Island Idéal sur gazon ou sur l'eau-
Plusieurs coloris
Irrijardin : 0262 33 07 77

4. Fauteuil cozy 2 positions avec repose-pied
adapté en intérieur et extérieur
Atelier du Store : 0262.45.25.26

5. Mini-Blender BOSCH à partir de 109,99 euro.
Sur commande Go ceram: 0262 45 00 45

6. Souris verticale
Ergoconfort : 262 262 20 16 12

7. Suspension vintage de Zambelis Lights
KDR Électricité et Luminaires 0262 39 14 84

8. Pompe à chaleur Sun7 by Hayward
Sun7 : 0262 45 26 92

SHOPPING



1. Food Bumper
OFYR : 0692 700 106

2. Mise en Place Black
OFYR : 0692 700 106

3. Meuble teck 890€ (sans vasques et robinets)
Iemanja : 0262 24 19 75

4. Suspension pendante LED
Aluminium et Cuir ZAMBELIS
KDR Électricité et Luminaires 0262 39 14 84

5. Volet roulant Conforformes à la norme NFP 90-308
Sun7 : 0262 45 26 92

6. Kit arrosage autonome 10 Plantes
Irrijardin : 0262 33 07 77

SHOPPING

2



1



3



5

4



6

1. Balise extérieure Suspension et borne dont le corps tressé projette de jolies ombres. FARO KDR Électricité et Luminaires 0262 39 14 84

2. Fauteuil cozy 2 positions avec repose-pied adapté en intérieur et extérieur
Atelier du Store : 0262.45.25.26

3. Profil LED 3,8W extra-plat MSA à partir de 99€. Sur-commande
Go Ceram : 0262 45 00 45

4. Table en céramique sur-mesure
Go Ceram : 0262 45 00 45

5. Pouf
Ergoconfort : 262 262 20 16 12

6. Plancha-grill Tabl'O
OFYR : 0692 700 106

Texte : Vanessa MÉRIL-MAMERT
Photos : © Unsplash

LE KÉFIR, BOISSON SANTÉ

Riche en nutriments et en probiotiques, le kéfir est très bénéfique pour la digestion et la santé intestinale. C'est une boisson lacto-fermentée, comme le yaourt ou le lait Ribot, délicieusement acidulée et effervescente.

Le kéfir est une source fantastique de nutriments

Le kéfir est une boisson fermentée, traditionnellement à partir de lait de vache ou de chèvre. Originaire de certaines parties de l'Europe de l'Est et de l'Asie du Sud-Ouest. Le nom est dérivé du mot turc keyif, qui signifie « se sentir bien » après avoir mangé. Les peuples nomades ont consommé ce super aliment probiotique pendant des siècles, et aujourd'hui, nous en redécouvrons les saveurs et les bienfaits. D'un point de vue nutritionnel, une portion de 200 ml de kéfir contient environ 110 calories, 8 grammes de glucides, 8 g de protéines et 3 à 6 g de matières grasses, selon le type de lait utilisé. Il contient également du calcium, du phosphore, des vitamines du groupe B comme la B12 et B2. Il existe des versions de kéfir sans produits laitiers, ça s'appelle du kéfir d'eau ou de fruits. Cela s'apparente à une boisson sucrée pétillante, une sorte de soda 100% naturel, à l'effervescence semblable à celle du champagne. On peut le préparer avec de l'eau de coco, ou d'autres liquides sucrés comme du jus de groseille pays ou d'ananas. Ceux-ci n'auront bien sûr pas le même profil nutritionnel que le kéfir à base de produits laitiers.



Le kéfir est un probiotique puissant

La réputation de produit santé du kéfir provient principalement de la présence importante de probiotiques, ces micro-organismes vivants qui ont le potentiel de produire des effets bénéfiques sur la santé de celui qui les consomme, par exemple en facilitant la digestion, la gestion du poids et le bien-être mental. Les probiotiques font partie de la culture culinaire de tous les peuples : le yaourt, le fromage, la choucroute (chou lacté-fermenté), en passant par le cacao, le café, ou encore les boissons alcoolisées comme la bière ou le vin de palme ! Les grains de kéfir contiennent jusqu'à 61 souches de bactéries et de levures, ce qui en fait une source probiotique très riche et diversifiée, beaucoup plus que l'humble yaourt en comparaison.

Les probiotiques contenus dans le kéfir sont donc des bactéries vivantes qui peuvent stimuler la production d'anticorps et améliorer le fonctionnement de la barrière intestinale en inhibant la croissance et l'invasion des bactéries pathogènes. Ces bonnes bactéries auraient alors des effets bénéfiques sur notre système digestif et immunitaire.

D'autres bienfaits du kéfir

- le kéfir peut nous protéger contre les infections grâce à sa capacité à inhiber la croissance de diverses bactéries nocives
- le kéfir peut améliorer la santé des os et réduire le risque d'ostéoporose, grâce à son apport en calcium, vitamine K2 et protéines
- le kéfir peut aider à résoudre divers problèmes digestifs, en rétablissant l'équilibre des bonnes bactéries dans notre intestin
- le kéfir peut améliorer les symptômes d'allergie et d'asthme, ayant un effet anti-inflammatoire

Comment prépare-t-on du kéfir ?

Le kéfir est facile à préparer à la maison, même si on le trouve aussi en magasin diététique ou bio. Pour fabriquer du kéfir de lait, on utilise ce qu'on appelle des grains de kéfir. Ce sont des petits amas gélatineux de colonies de levures et de bactéries lactiques qui ressemblent un peu à des morceaux de chou-fleur en apparence, ou à du riz au lait. Les grains se partagent gratuitement entre amateurs de kéfir, ou se vendent sous forme lyophilisée. Mis en présence du lait, les microorganismes contenus dans les grains de kéfir se multiplient et fermentent les sucres du lait, le transformant en kéfir. Une fois la fermentation effectuée, environ 24 heures à température ambiante, les grains sont filtrés du liquide et peuvent être réutilisés, à l'infinie en théorie. Il faut en prendre soin car ce sont des êtres vivants. En d'autres termes, le kéfir est la boisson, mais les grains de kéfir sont la culture de départ que vous utilisez pour produire la boisson.

En conclusion

Le kéfir est un aliment sain et fermenté avec une consistance comparable à celle du yaourt à boire. Ce produit est traditionnellement fabriqué à partir de lait de vache, mais de nombreuses options non laitières sont disponibles. Des études suggèrent qu'il renforce votre système immunitaire, aide à résoudre les problèmes digestifs, améliore la santé des os et peut même combattre le cancer. Alors, qu'attendez-vous pour profiter de cette boisson savoureuse, acidulée et hautement nutritive ?



Cake café caramel vanille

Ingrédients:

3 œufs
200g de farine
130g de beurre
120g de sucre
de canne
50g de cacao pur
2 expressos
1/2 sachet de
levure chimique
1 pincée de sel
50g de pépites de
chocolat noir

Le Caramel beurre salé vanille

200g de sucre
de canne
1/2 gousse de vanille
50 g de beurre
1/2 sel
200g de crème
liquide

Méthode :

Le Caramel beurre salé vanille

Faites fondre à feu moyen le sucre de canne à sec avec une gousse de vanille sans remuer jusqu'à obtention d'un caramel brun. Ajoutez en trois fois la crème liquide au fouet à feu fort. Hors du feu, ajoutez au fouet le beurre froid coupé en cubes, jusqu'à l'obtention d'un caramel homogène.

Pâte à gâteau :

Préchauffez le four à 170 degrés. Fouettez les œufs et le sucre pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le chocolat et le beurre fondus ainsi que les deux expressos, puis la farine tamisée, sans oublier les pépites de chocolat. Dans un moule beurré, versez la moitié de la pâte puis le cœur de caramel au centre et couvrez du reste de pâte. Enfourez pour 45 minutes à 165 degrés.

A déguster chaud ou froid,

Bonne Dégustation !



www.mychefcook.com

