



# Le Var Côte Colline

# LOU NISTOUN

N° 211

Mai 2024

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Bienvenue au printemps !!! Enfin, en théorie... Un peu comme si Dame Nature s'était perdue en chemin, ou qu'elle n'avait pas coché la bonne case dans son calendrier. Mais c'est qu'elle se fait capricieuse celle-ci !!!

C'est vrai que quand on songe à tout ce qui se passe partout dans le monde, je serais un peu comme elle, effrayée à l'idée de pointer le bout de mon nez. Mais nous connaissons, aussi, tous l'adage : "En avril, ne te découvre pas d'un fil"

Et oui, je vous sens, tous, là à frétiller comme des gamins qui attendent leur glace. On a vécu quelques belles journées et déjà nous faisons des plans sur la comète qui sentaient bon les barbecues, les soirées qui s'étirent entre amis sur la terrasse, le petit rosé qui va bien, les premiers bains...;

Vous l'aurez compris, c'est elle qui décide. Alors avant de remettre bottes et parkas au placard, promenons nous dans les bois pendant que la foule n'y est pas. Admirez la Nature verdoyante et les ruisseaux tout joyeux.

De toutes façons "Après la pluie, vient toujours le beau temps"

Soyons patients...

Bonne lecture.

STORE  
PORTAIL  
CLOTURE  
VÉRANDA  
MENUISERIES  
GARDE CORPS  
VOLETS Alu - Bois  
PORTE D'ENTRÉE  
PERGOLA Bioclimatique

## CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

Ventes :

Vous désirez faire une chambre insolite, j'ai un voilier EDEL 5 à votre disposition.

06 14 72 67 86

Paquets Couches Netto Junior Taille 5 : 11/25 KG à 7 €/paquet (54 couches par paquet)

04 94 28 27 86

Petites annonces  
**GRATUITES**  
lounistounpa@yahoo.fr

Manteau long en acrylique léopard, très chaud T 44/46 75€  
Chaussons femme petit talon bordeaux fourrés DAMARD, neufs, T40, 10€, 06 44 23 12 07

Offres de services :

Garde temporaire de votre chien à Méoune dans villa avec grand jardin clôturé 06 42 72 43 45

**LGM Santé Assurances**

**VOUS ÊTES PROPRIÉTAIRE ? RÉALISEZ D'IMPORTANTES ÉCONOMIES SUR VOTRE ASSURANCE DE CRÉDIT**

- MAINTENANT, VOUS POUVEZ CHANGER D'ASSURANCE À N'IMPORTE QUEL MOMENT ET SANS FRAIS !
- AVEC + 50 PARTENAIRES À NOS CÔTÉS, NOUS AVONS LA SOLUTION LA MIEUX ADAPTÉE POUR VOUS
- JUSQU'À + 50% D'ÉCONOMIE\*
- AUCUN SOUCIS POUR VOUS, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

**ETUDE GRATUITE EN AGENCE**

ZAC DU PRAY BÉDON 83136 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS 04 94 22 00 10 CONTACT.ROCBARON@LGMFRANCE.COM



## Vendez ou achetez votre bien avec nous !



100% VISITE VIRTUELLE



**Germain PERIER**,  
07 77 31 15 42  
germain.perier@safti.fr  
Savignac-sur-Rhône et ses environs



**Grégory PLASMANNE**,  
06 45 88 54 55  
gregory.plasmanne@safti.fr  
Savignac-sur-Rhône, Planvignes-sur-Rhône et ses environs



**Maude MERRY**,  
06 72 19 78 16  
maude.merry@safti.fr  
Carpentras, La Roquevaissière, Planvignes et ses environs



**Virginie TORDOIR**,  
06 35 40 72 40  
virginie.tordoir@safti.fr  
Moules, Méoune les Montoux, et ses environs

SAFTI - RESEAU NATIONAL EN IMMOBILIER DE PLUS DE 5700 CONSEILLER(E)S



# Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
Cabasse Rock Fest	p.6
Mai 68	p.8
J' ai lu pour vous avec Sophie Schaeffer	p.10
Histoire de lune	p.12
À vos neurones avec Paul Keirn	p.16
Toutous à adopter	p.18



Edition N° 211 Mai 2024  
10000ex. N° ISSN 1760-138X  
Directrice de la publication  
Nathalie Taxil

Lou Nistoun  
116 Domaine de la verrerie  
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :  
lounistounpa@yahoo.fr

Contact Publicité :  
06.70.70.21.65  
infos.lou.nistoun@gmail.com

Imprimerie RICCOBONO, LE MUY  
04.94.19.54.57

Distribution par :  
VAL D'ISSOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

## Petites annonces

Echange de garde de chiens autour de Rocbaron (6km) vous garder mon chien quand je m'évade, je garde le votre quand vous partez  
06 51 16 95 69

Retraité effectue petits travaux de coutures, aide informatique a remplir vos papiers et vous ammener faire vos courses.  
06 83 71 69 74

Femme expérimentée vos propose ses services aides  
P. 2

aux repas, courses etc  
06 14 18 59 08

Loc saisonnière, accueil des clients, remise des clefs, ménage  
06 14 18 59 08

Aide et cours informatique internet - courrier - dépannages  
06 80 90 60 83

# PLOMBERIE SERVICE

QUENNEHEN PÈRE & FILS

## CHAUFFAGE CLIMATISATION

**DÉPANNAGE 7j/7** plomberieservice83@free.fr

**04 94 77 48 33**  
**06 09 75 57 22**

## Tribune

Michel Brassinne

**Votre santé : de la marche, du calme et des fibres !  
N'oublions pas qui nous sommes !**

Régime ceci, régime cela, les médias fourmillent de façon de se nourrir, en oubliant volontiers ce qui est sans doute l'essentiel. Il est temps de revenir aux fondamentaux !

A force de passer des heures devant l'écran du téléphone, de l'ordinateur, de la télévision, de gérer de la paperasse, de collecter les courses au drive, nous sommes assis, encore assis, toujours assis méritant la dénomination d'« homo immobilis ». L'humain immobile. Tout le contraire de ce que la nature a fait de nous au terme de millions d'années d'évolution : homo sapiens, notre espèce, homme ou femme, est un singe marcheur et même coureur de fond.

La chasse à la course est encore souvent pratiquée sur les hauts-plateaux africains, notamment au Kenya ou en Ethiopie. Précisément là où se forment les marathoniens les plus connus, à 2400 mètres d'altitude. Là où le sang est dopé en globules rouges porteurs d'oxygène pour les muscles. C'est aujourd'hui une pratique sportive. Imaginez : vous poursuivez une antilope ou un lièvre en courant. L'animal vous distance évidemment dès votre approche, facilement. Une fois, dix fois, cinquante fois. Mais au bout de trois à quatre heures de poursuite, c'est lui – l'animal qui ne transpire pas – qui monte en température et qui, en totale surchauffe, abandonne et se laisse capturer.

**Chasseur-cueilleur ou cueilleur-chasseur, mais marcheur.**

Même s'il ne court pas, Homo sapiens marche des heures tous les jours depuis 300.000 ans : il marche en groupe dès l'aube, le temps nécessaire pour collecter fruits, graines, feuilles, racines qui constituent son alimentation. Sans oublier quelques viandes, chassées, piégées ou sous forme de

## Pharmacie du Cadran



Parapharmacie-Matériel médical-Orthopédie

**Nouveaux horaires :**

**Du lundi au vendredi : 8h30-19h30**

**Le samedi : 8h30-19h**

**Ouverture Non Stop**

ZAC du Fray Redon Rocbaron

**04 94 04 21 18**



restes des grands prédateurs. Selon les biotopes, il est plutôt chasseur-cueilleur ou cueilleur-chasseur, mais dans tous les cas, il marche. Le problème c'est que les 150 ans de révolution industrielle ne vont pas modifier 7 millions d'années d'adaptation de notre corps à la nature, si l'on compte depuis l'australopithèque, le premier singe debout. Ou 300.000 ans si l'on se réfère à notre espèce, homo sapiens, l'homme des plaines, successeur de l'homme de Néandertal, l'homme des bois. En termes de santé, l'activité prime sur le régime alimentaire.

### 100 % de gras et en bonne santé

Regardez les ethnies Inouïts et Yupiks, les eskimaux pour faire court : leur régime depuis des dizaines de millénaires est composé à 98 % de viande et pour moitié de gras pur (de phoque). Un taux de cholestérol hallucinant et pourtant pas d'embolies, thromboses ou autres infarctus. Mais des artères en parfait état, qui n'accrochent pas le cholestérol à cause des irritations provoquées par le tabac, l'alcool et le stress. Depuis qu'on les a sédentarisés et qu'ils ont suppléché leur régime hypercarné en tabac, l'alcool et fastfoods, c'est l'hécatombe et une espérance de vie courte.

### De la marche, du calme et des fibres !

Le régime alimentaire vient compléter les bases que sont l'activité physique et la tranquillité (un stress réduit) : beaucoup d'études considèrent que le 80/20 est un bon équilibre : 80 % de végétaux et 20 % de protéines animales. La plupart d'entre nous en est loin ! Sans tomber dans les excès végétalien et le végane, notre corps fonctionne bien si on lui fournit des « fibres » : la cellulose des fruits et légumes. La cellulose est un sucre hyperstable que seuls les estomacs de ruminants parviennent non sans mal à décomposer en sucres. Une cellulose, qui ne nous nourrit donc pas, mais qui permet de remplir de manière adéquate le conduit intestinal. Le seul moyen d'optimiser l'assimilation des substances nutritives qui nous sont nécessaires.

### Des cas de scorbut en France !

Fatigue sans cause apparente, douleurs musculo-squelettiques, gencives hémorragiques, dents qui se déchaussent... Autant de symptômes qu'autrefois on appelait « la peste des marins », le scorbut (reconnu dès le XIIIe siècle) ! Il est dû à la carence ou l'absence de vitamine C. Et nos médecins, en France, aujourd'hui, rencontrent de plus en plus de cas de scorbut ! S'ils se comptent encore sur les doigts de la main, la « précarité alimentaire » est pourtant une réalité hélas bien implantée. Elle touche, selon les données de la Fondation Abbé Pierre en 2020, près de 5,5 millions de personnes en France. Certaines présentent des états pré-scorbutiques. On les rencontre parmi les 14,7 % de la population française qui vit sous le seuil de pauvreté ! Une moyenne qui cache bien des disparités : cela concerne 31,3 % des étudiants, 7,6 % des retraités et presque un tiers des familles monoparentales. C'est se nourrir presque exclusivement de hamburger, de pizzas, de sandwiches, de nuggets, qui n'ont jamais vu une molécule de vitamine C. C'est être sous-alimenté, carencé en vitamines.

### Des légumes pauvres en vitamines

Dans le cadre d'un documentaire diffusé par France 3 en 2015 « Que mangeons nous vraiment ? De la terre à l'assiette » (sur youtube : <https://urlz.fr/qnV3>). Trois teneurs ont été mesurées dans les tomates : le lycopène (un puissant antioxydant), la vitamine C et les polyphénols (également antioxydants). Résultat des courses : trois fois moins de lycopène, trois fois moins de vitamine C et trois fois moins de polyphénols dans les tomates qui poussent sur laine de roche, imbibées d'on ne sait quoi.

Malbouffe, stress anxio-dépressifs, toxiques et sédentarité ne sont pas sans conséquences : « L'espérance de vie a diminué de 0,7 an en moyenne dans les pays de l'OCDE entre 2019 et 2021. Si les données provisoires pour 2022 laissent entrevoir une amélioration dans certains pays, l'espérance de vie reste inférieure à son niveau d'avant la pandémie dans 28 pays (sur 38) – 7 novembre 2023.

Bon, allez, il est temps de partir en balade !

**La belle Gouttière**  
FABRICATION DE GOUTTIÈRES SUR MESURE

DÉJÀ 9 ANS D'EXPÉRIENCE  
DEVIS GRATUIT EN MOINS DE 24 H

- Gouttières Aluminium
- Gouttières Zinc
- Couvertines
- Boîtes à eau
- Cuves de récupération d'eau de pluies

Plus de 25 coloris au choix

Assurance Décennale MAAF PRO

83136 FORCALQUEIRET

**06 51 83 46 74**

labellegouttiereduvar@gmail.com

SIRET 53900523100029

**RINALDI**  
PEINTURE

ARTISAN

**PLACO & PEINTURE**  
**DÉCORATION**  
**RAVALEMENT DE FAÇADE**

**f** Rinaldipeinture **✉** rinaldipeinture@yahoo.fr

**06 45 38 90 32**

83136 FORCALQUEIRET



Nous vous avons exposé, dans la 1ère partie du magazine "Lou Nistoun" du mois précédent, si l'achat, en cette période où tout est remis en question, d'une voiture sportive est judicieux. Nous avons exposé les points positifs et négatifs d'un tel achat. Aujourd'hui, malgré les contraintes environnementales imposées tant aux constructeurs qu'aux usagers, les ventes de sportives bondissent jusqu'à obtenir en occasion des coûts très élevés.



# TOYOTA YARIS GR

texte/photos: Richard Drouet



Remerciements à la concession Toyota de Toulon - La Garde Groupe JPV et à Monsieur Jonathan Richoux pour le prêt du véhicule et pour leur confiance.  
469 Rue Henri Sainte-Claire Deville, 83100 Toulon

Commençons notre "tour chauffe" par la sportive la plus petite du plateau de cette catégorie. Elle nous vient directement du pays du soleil levant avec un moteur 3 cylindres turbo de 280 chevaux pour un couple de 390Nm. La Toyota Yaris GR a déjà largement dépassé les attentes du constructeur japonais en renforçant son image de marque et en suscitant un véritable engouement commercial. Les ingénieurs, les pilotes d'essais et les professionnels de la course et du rallye de Toyota Gazoo Racing ont travaillé ensemble de manière intensive pour rendre cette auto puissante, réactive et de fait plus gratifiante à conduire. Bien que la Toyota Yaris GR ait suscité tant d'éloges et d'enthousiasme à son lancement que Toyota aurait pu considérer que le travail était terminé. Pourtant la phase 2 bénéficie de nombreuses optimisations renforçant sa sportivité. Elle peut recevoir une transmission automatique ultra-rapide à 8 rapports. Le design extérieur est optimisé pour l'efficacité. La Yaris GR est une 3 portes au toit carbone et à la proue qui reçoit un nouveau treillage. L'intérieur reçoit une instrumentalisation numérique configurable selon les modes normal et sport. La sellerie est en position basse. Le fonctionnement de la commande de boîte de vitesse a été modifiée pour s'adapter à la conduite dynamique de sorte que le conducteur pousse le levier vers l'avant pour rétrograder et le recule pour monter les rapports.







A bbaoui C harpente B ois C ouverture



Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture  
Charpente bois  
Isolation toiture  
Zinguerie  
Velux  
Gouttières

Ravalement de façade  
Traitement des fissures  
Peinture intérieur/extérieur

www.acbc83.com

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



MB TRAVAUX



www.mbtravaux.fr

04 94 77 01 32

04 74 74 55 38

contact@mbtravaux.fr

880 Avenue des Chênes Verts  
ZA NICOPOLIS 83170 Brignoles

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS  
SUR VOTRE PROJET PHOTOVOLTAÏQUE,  
DE L'ÉTUDE À LA MISE EN SERVICE

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE SIMPLICITÉ

ÉQUIPEZ-VOUS  
D'UNE BORNE DE RECHARGE  
AFIN DE DÉVELOPPER  
VOTRE AUTONOMIE

CONTACTEZ-NOUS !  
NOUS RÉALISERONS VOTRE DEVIS  
PERSONNALISÉ SOUS 48H

VOTRE LIBERTÉ  
DE CIRCULER EST  
À PORTÉE DE MAIN



JARDI ROC

« Votre mobilier de jardin à portée de main »



Votre mobilier de jardin chez  
Euromotoculture au premier étage !!



837 CHEMIN DE LA FONTAINE DE RICAUD A ROCBARON  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H/12-14H/18H ET LE SAMEDI DE 9H/13H



# Cabasse Rock Fest : L'évènement à ne pas manquer !!



Le village de Cabasse s'apprête à vibrer au son du hard rock pour la troisième édition du CABASSE ROCK FEST (un millier de visiteurs lors de l'édition précédente), un événement qui promet une soirée inoubliable le 6 juillet 2024 !

Organisée par le dynamique "Karaté Club Cabasse" avec le précieux soutien de la mairie du village, cette soirée s'annonce comme un véritable hommage au rock, avec pas moins de quatre groupes tributes prêts à enflammer la scène.

Les légendes du rock telles que NIRVANA, les SCORPIONS, IRON MAIDEN et AC/DC seront magnifiquement représentées par des groupes exceptionnels : les Nivrananas, SLY, Iron Harlot et les Ballbreakers. Attendez-vous à revivre les plus grands classiques de ces icônes musicales avec une énergie et une passion contagieuse !



L'évènement se déroulera en plein air, devant le stade de Cabasse, offrant ainsi une atmosphère électrique sous les étoiles.

Dès 18h, les portes s'ouvriront pour accueillir les fans de tous âges. Et le meilleur dans tout ça

? L'entrée est totalement gratuite, permettant à chacun de profiter de cette soirée de pur Hard Rock sans se ruiner.

Mais ce n'est pas tout ! En plus de la musique endiablée, les Food trucks et les buvettes seront là pour combler toutes vos envies gourmandes. Vous pourrez également repartir avec un souvenir de cette soirée mémorable grâce à la vente de t-shirts aux couleurs du CABASSE ROCK FEST.

Pour plus d'informations et pour rester à jour sur les dernières nouvelles, suivez le "KC Cabasse" sur Facebook et Instagram. Et n'oubliez pas de marquer cette date dans votre agenda, car le CABASSE ROCK FEST est l'évènement à ne pas manquer pour tous les amateurs de hard rock et de bonne ambiance !



Alors préparez-vous à headbanger, à chanter à tue-tête et à vivre une soirée hard rock comme jamais auparavant. WE WILL ROCK YOU au CABASSE ROCK FEST 2024 !

## Au programme quatre groupes tributes :

NIRVANA - Nivrananas

SCORPIONS - SLY

IRON MAIDEN - Iron Harlot

AC/DC - Ballbreakers



Sur place : food trucks, buvettes, vente de t-shirt

Concerts en plein air, devant le stade de Cabasse (83340 - Var)

Ouverture à 18h

Renseignements FaceBook et Instagram : KC Cabasse



## VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation  
détection par sonde  
électromagnétique

Fosse Septique  
Débouchage  
Pompes de relevage  
Pluvial  
Bac à graisse

Inspection caméra  
directionnelle

Votre regard, égout ou votre fosse septique est enterré  
Ne cherchez plus ! On le trouve pour vous !

04 94 04 82 33 - 83136 Garéoult - sarlduval@free.fr - www.vidange-duval.fr





Entreprise familiale  
depuis 2005

1 CHEMIN DE L'ENCLOS  
83210 SOLLIES-PONT  
SIREN 481322329

06 17 02 06 37

Photovoltaïque accessible et de qualité



## Vos panneaux solaires fournis posés à prix **IMBATTABLE**

(Offre limitée à 20 installations seulement)

~~6 860€~~      ~~12 490€~~

**5 490\*€**      **9 990\*€**

3 kwc - 8 panneaux      6 kwc - 16 panneaux

OFFRE  
SPÉCIALE  
-20%

Production garantie 30 ans Zéro sous-traitance Entreprise varoise RGE



**Détail de l'offre :**  
 Installation complète  
 Mise en service  
 Démarches administratives incluses  
 Autoconsommation  
 Revente du surplus  
 Panneaux et onduleurs  
 Conformité d'installation par Consuel



Prendre rdv en  
scannant le QR code

\* Prix affichés primes de l'Etat déduites. Sous réserve de validation technique par nos experts.

**GARANTIE SATISFACTION GARANTIE**

**GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS**

**COUVREUR DU NORD**

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

**Votre projet, notre expertise**

06 41 45 69 39

couvreurdu nordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron

**E.S. DIGITAL**  
 Vos souvenirs à portée de main

**NOUVEAU**  
 A Forcalqueiret

Transfert & Restauration  
 de vos souvenirs de famille  
 sur clé USB - En Haute QUALITÉ

**Cassettes Vidéos:**

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEOR, Hi8
- DIGITALE, MINIDV

**Bobines De Films:**

- SUPER 8, 8 MM (Moult & Sonar)
- 9.5 MM

**Diapositives:**  
 Formats 3x5  
 Très haute résolution 24MP 6000x4000

**Sur RDV: 06 . 14 . 68 . 01 . 12**

**WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR**  
 (Demos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr

**Elagage-Abattage d'arbres**

Débroussaillage  
 Taille de haies  
 Entretien de jardin  
 et d'espaces verts  
 Maçonnerie paysagère

**M.A.B.L.**

06 12 10 87 32

Devis gratuit



# Mai 68 : Un tournant sociétal et culturel

En mai 1968, la France a été le théâtre d'un mouvement de contestation sans précédent, marquant profondément son histoire.

Ce que l'on appelle communément "Mai 68" a débuté par des manifestations étudiantes à Nanterre et à la Sorbonne à Paris, pour rapidement s'étendre à une grève générale qui a paralysé le pays.

## Contexte Historique

La fin des années 60 en France est une période de prospérité économique, mais aussi de rigidité sociale et politique. La jeunesse, influencée par les mouvements internationaux et frustrée par un système autoritaire, aspire à plus de liberté et d'égalité.

## Les Événements

Tout commence avec l'occupation de l'université de Nanterre par des étudiants qui revendiquent une réforme de l'enseignement et une libéralisation des mœurs. La répression policière ne fait qu'attiser les flammes de la révolte. Le 13 mai, une grève générale est déclarée, et des millions de travailleurs rejoignent le mouvement. Les usines sont occupées, et les slogans tels que "Il est interdit d'interdire !" deviennent emblématiques de cette période de rébellion.

## Conséquences et Héritage

Mai 68 a conduit à des négociations (les Accords de Grenelle) et à des réformes sociales importantes, notamment une augmentation significative du salaire minimum. Sur le plan culturel, le mouvement a remis en question les normes traditionnelles, ouvrant la voie à des changements dans les attitudes envers l'autorité, l'éducation et les droits des femmes.

## Répercussions Internationales

Le mouvement a eu des échos dans le monde entier, inspirant des protestations similaires dans d'autres pays et devenant un symbole de la lutte contre l'oppression et pour la liberté. Mai 68 reste un sujet d'étude et de fascination, représentant un moment où la société française a osé imaginer un monde différent, plus juste et plus libre. Cet événement continue d'influencer les débats politiques et sociaux en France et ailleurs, témoignant de son impact indélébile sur le cours de l'histoire.

Mai 68 a eu un impact profond sur la culture populaire, en France et au-delà. Ce mouvement de contestation a non seulement remis en question les structures politiques et sociales, mais a également influencé divers aspects de la culture pop, notamment la musique,

le cinéma, la littérature et les arts visuels.

## Musique et Chanson

La musique a reflété l'esprit de révolte et de liberté de Mai 68. Des artistes comme Serge Gainsbourg et Georges Moustaki ont écrit des chansons qui capturaient l'essence du mouvement, avec des paroles qui prônaient le changement et la contestation. La musique rock, en particulier, est devenue un moyen d'expression pour la jeunesse, symbolisant leur désir de liberté et de rébellion contre l'ordre établi.

## Cinéma

Le cinéma a également été marqué par Mai 68. La Nouvelle Vague, avec des réalisateurs comme François Truffaut et Jean-Luc Godard, a remis en cause les conventions cinématographiques et a exploré de nouvelles façons de raconter des histoires. Les films de cette période ont souvent abordé des thèmes de révolte, de critique sociale et de recherche de sens.

## Littérature

En littérature, Mai 68 a encouragé une remise en question des formes traditionnelles et a inspiré une nouvelle génération d'écrivains à explorer des thèmes de liberté, d'aliénation et de révolution. Le mouvement a également donné naissance à des œuvres qui utilisaient le langage de manière innovante, reflétant les changements sociaux et culturels de l'époque.

## Arts Visuels

Dans les arts visuels, le Pop Art, théorisé par Andy Warhol, a utilisé des éléments visuels issus de la culture populaire, en opposition à la culture élitiste. Mai 68 a contribué à populariser cette forme d'art, qui a simplifié et contribué à l'iconographie des années 60.

En somme, Mai 68 a été un catalyseur pour la culture pop, poussant les artistes à expérimenter et à défier les normes. Cela a permis une effervescence artistique et culturelle, avec l'émergence de nouveaux courants artistiques et la remise en cause des normes établies.

Le mouvement a laissé un héritage durable, influençant les générations futures et continuant à être une source d'inspiration pour les artistes et les penseurs du monde entier.



**ViLLélec83**  
Electricité Générale

- Domestique/Tertiaire
- Installation neuve
- Rénovation
- Dépannage
- Climatisation
- Automatisation/Domotique

Devis gratuit

Sébastien  
VILLENEUVE

villelec83@gmail.com  
@villelec83

06 52 10 39 26





Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION,

**MON CHOIX EST FAIT !** TV

C'EST SOLABAIE

www.sarf-varenav.fr

Capital MEILLEURES ENSEIGNES 2024

QUALIBAT



Vérandas - Pergolas - Abris de piscine



On déménage bientôt  
ZAC des Fontaines à Forcalqueiret

**1, ZA du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult**

**04 94 59 25 75**



**CIMES VERTES**

Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT  
Professionnel, assuré  
Évacuation du bois

- Richesse
- Élagage
- Abattage, démontage
- Table d'activités...
- Débranchage
- Entretien de jardins et copropriétés

Assuré par: M M A

Contactez : Vivien  
**06 86 70 50 76**  
@ cimesvertes@gmail.com


*Pour votre sécurité et une bonne protection incendie, pensez au débroussaillage de votre terrain et à l'élagage de vos arbres*

Disponible **7j/7** **06.83.54.78.12**  
cottinbruno675@gmail.com

**Plombier**

Installation • Réparation • Dépannage

**Devis Gratuit !**



**idp Concept**  
PLOMBERIE



**CLIMATISATION HAUT DE GAMME**

à partir de **atlantic FUJITSU**

**1290 € TTC\*** posé  
DEVIS GRATUIT

**06 19 74 15 45**  
tendance-energie.fr  
Sainte Anastasie sur Issole



**SAFTI**  
IMMOBILIER

**Vous avez un projet immobilier ? Parlons-en !**

Estimation gratuite

Pack diagnostics immobiliers OFFERTS\*

Votre conseillère en immobilier spécialiste de votre secteur

**Valérie ACCARY**

**06 18 50 11 99 / valerie.accary@safti.fr**

\*Remboursement du parc à la signature de l'acte authentique. Et - Agent commercial du réseau SAFTI immo-partners filiale 1180 200 90 DRAGONNIER



**ARTISAN CARRELEUR**  
*Johnny Abel*



Neuf et rénovation •  
Carrelage tout format •  
Création de salle de bain •  
Faïence • Parquet • placo

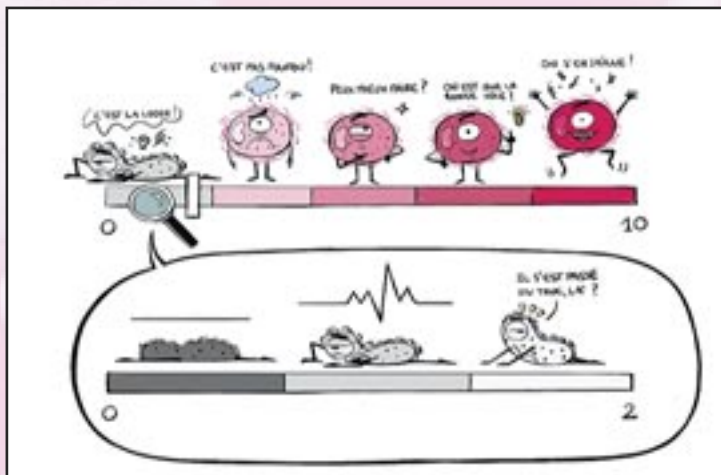
**06.42.33.14.91**  
83136 ROCBARON  
johnny.abel@laposte.net  
/carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



# J'ai lu pour vous...

Sophie Schaeffer



## J'AI LU POUR VOUS TROUBLES HORMONAUX, REPRENEZ LE POUVOIR de Guénaëlle Abéguié aux Editions Résurgence

Guénaëlle Abéguié est kiné de formation : face à une explosion de patients en situation de pathologies chroniques, elle s'est très vite intéressée aux causes profondes des dysfonctions de ses patients. Cette quête de sens l'a amenée à se former à la micronutrition et la médecine fonctionnelle.

Ce guide, elle l'a initialement écrit pour les professionnels de santé puis s'est très vite rendue compte qu'elle voulait transmettre sa passion au plus grand nombre : aux femmes passionnées par la physiologie féminine, à celles qui cherchent à mieux comprendre l'origine de leurs problèmes, à celles qui sont en quête de solutions naturelles pour mettre fin de manière physiologique à leurs troubles hormonaux... Il s'adresse également aux hommes désireux de mieux comprendre ou d'accompagner les femmes !

### COMMENT LIRE CE LIVRE

La première partie est consacrée à la physiologie du cycle féminin : présentée de manière originale dans un récit à 3 voix (1ère voix, le follicule ovarien nous racontant sa folle course à l'ovulation, 2de voix Iris, une femme en activité ovarienne qui fait le bilan de sa journée – son humeur, ses doutes, ses envies ou encore sa sensibilité – et enfin une 3è voix, celle de l'experte, Guénaëlle, qui vient faire le lien entre Iris et ses ovaires.

On comprend très rapidement la formidable magie du cycle ovulatoire (et non menstruel comme aime à le préciser Guénaëlle, car non, le cycle n'est pas centré sur les menstruations, mais bien sur l'épisode central que représente l'ovulation !)

Cette magie qui fait des femmes non lisses, non stables, non linéaires, des femmes parfaitement imparfaites ! Guénaëlle a choisi de découper le cycle en 5 phases, caractérisées chacune par un climat hormonal particulier... c'est un peu 5 versions de vous-mêmes, toutes complémentaires !

Du début de la phase folliculaire (calme) à la fin de cette phase (motivation, confiance, créativité), puis la phase péri ovulatoire (puissance, combativité, dépassement de soi), la phase lutéale (sérénité, calme, prise de recul) pour terminer par la phase prémenstruelle (émotivité, sensibilité)... la connaissance de son cycle aide la femme à se réaliser pleinement, phase après phase, cycle après cycle.

La deuxième partie explique pourquoi les troubles ovulatoires sont à l'origine de la grande majorité des troubles hormonaux féminins, mais également comment évaluer la qualité ovulatoire pour atteindre la fameuse Wonder Ovulation ! Les oestrogènes et la progestérone im-

parent l'ensemble des fonctions de l'organisme : l'intestin, l'immunité, notre cerveau, notre thyroïde... elles sont synergiques et complémentaires ! Et lorsque l'ovulation déraile, cet équilibre hormonal est altéré avec des conséquences sur la santé dans sa globalité ! La progestérone est en réalité un modulateur hormonal à large spectre !

C'est dans la 3è partie que vous apprendrez à mener votre enquête pour savoir pourquoi votre ovulation n'est pas optimale, et comment la restaurer. Car retrouver (ou trouver tout court) une Wonder Ovulation, voilà ce qui devrait être l'objectif premier des consultations en hormonologie féminine ! Car bien au-delà de l'optimisation de la fertilité, la restauration de l'ovulation mène tout droit à la pleine santé !

L'objectif de cette partie... vous décerner le certificat d'aptitude à la Wonder Ovulation... et cela passe non pas par une pilule magique qui serait efficace pour toutes, mais par une démarche fonctionnelle permettant une prise en charge des causes profondes, l'identification des « cyclotoxiques ».

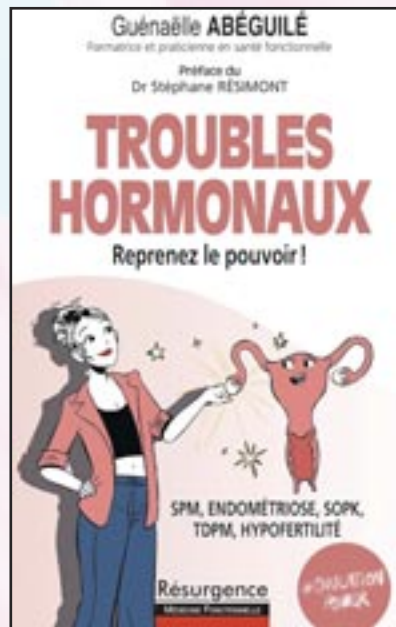
Parmi ces dysfonctions cyclotoxiques, on retrouve le déficit en oestrogènes, les perturbateurs endocriniens, le déclin de la réserve ovarienne ou encore l'hypothyroïdie.

Zoom sur l'hypothyroïdie : l'hypothyroïdie est 6 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme, la principale raison, l'hyperoestrogénie ! Les oestrogènes sont des hormones qui nous veulent du bien, mais les problèmes commencent quand l'imprégnation oestrogénique est trop importante : ils freinent par exemple l'entrée de l'iode dans la thyroïde, et perturbent la conversion de la T4 en hormone active. Une prise en charge fonctionnelle est plus que tout nécessaire pour équilibrer sa thyroïde, et le bon traitement n'est pas celui qui normalise votre TSH, mais bien celui qui améliore votre bien-être physique et moral !

La quatrième partie est consacrée à la contraception hormonale : véritable révolution dans les années 1960 et symbole de la libération sexuelle et de l'émancipation de la femme, vous y découvrirez comment elle fonctionne, quelles sont les conséquences et les alternatives.

Enfin, dans la cinquième et dernière partie, Guénaëlle nous propose un nouveau regard sur des pathologies et syndromes mal compris et souvent mal traités : le syndrome prémenstruel, l'endométriose, le trouble dysphorique prémenstruel et le syndrome des ovaires polykystiques, qui sont de plus en plus fréquents et peuvent impacter lourdement la qualité de vie de la femme...

Même si l'accès à la connaissance accélère le diagnostic et l'augmentation spectaculaire de ces syndromes, notre mode de vie y est pour beaucoup ! Les solutions proposées par le monde médical sont souvent peu satisfaisantes, elles visent à mettre les ovaires en « hibernation », avec tout un cortège d'effets indésirables sur la santé ! Dès lors, la compréhension de la physiologie du cycle féminin semble indispensable pour accompagner ces femmes !







# Un chatGPT perso sur votre site internet !

Patrons de PME, auto-entrepreneurs  
Passez moins de temps au téléphone !

62 % des consommateurs préfèrent utiliser un chatbot IA en ligne qu'un humain !  
78 % des internautes sont satisfaits de la qualité du service client 24/7 via un chatbot IA  
91 % des clients estiment que la qualité du service client influence leur décision de réachat. **06.62.08.75.85**

start-internet-referencement.com

## Votre Installation Personnalisée

Fabricant installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS



**V.I.P VOUS PROPOSE LE JUSTE PRIX  
ALORS N' HESITEZ PLUS, LE DEVIS EST GRATUIT**  
**04.42.39.15.38-vip13contact@gmail.com**

PORTAILS-STORES-FENETRE DE TOIT VELUX-MOUSTIQUAIRES  
PORTES DE GARAGE-ESCALIERS-PARQUET-PLACARDS



Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,  
Installateur Conseil VELUX



## VERJADE

DEVIENT



Changement de nom, pour  
la même excellence, le  
même sérieux

Conception, création et  
entretien de jardin

DEVIS GRATUIT



**07 60 05 83 29**

## FABIEN ALU & PVC



Menuiseries Alu & PVC

Stores toiles

Stores intérieurs

Portails

Volets roulants

Volets battants

Motorisations



**AVANT TOUTE DECISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS**

83136 GAREOULT - contact@fabienalu.fr - www.fabienalu.fr

Port : 06 60 96 05 43 - Tél/Fax : 04 94 04 24 06



## CARRELAGE

Pose tout type de carrelage

\*Faïence et mosaïque, grand format \*Travertin \*Ragréage, parquet, dallage \*Douche Italienne  
\*Chape traditionnelle, petite maçonnerie \*Placo, création et agencement de SdB

83890 Besse sur Issole

gino.sallerani@yahoo.fr

06 24 75 69 89

Electricité générale

Neuf

Renovation

Dépannage

Motorisation

Domotique



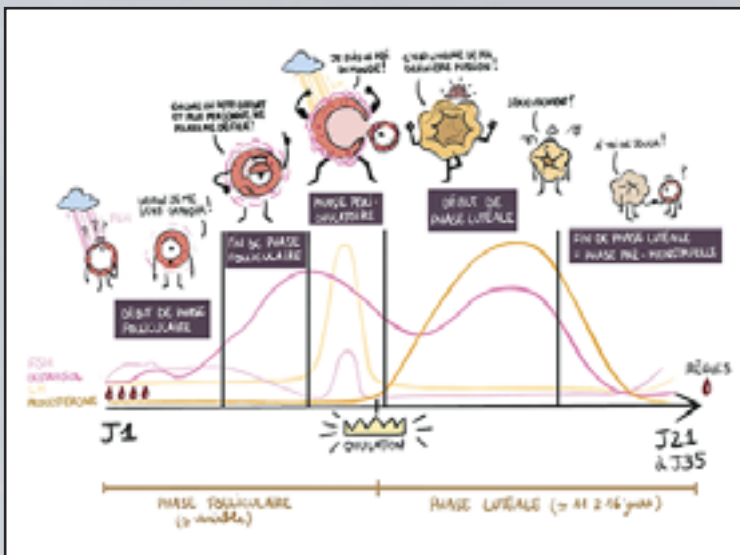
910 Av des platanes  
83340 Flassans sur Issole

**07 83 04 98 32**

Siret : 894 173 555 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr





**POUR CONCLURE**

Connaître sa physiologie permet d'accepter, d'apprivoiser et de s'allier aux 5 versions de soi-même ! C'est la possibilité de vivre avec son cycle plutôt que contre lui, et de prendre sa santé en main. SPM, SOPK, endométriose, acné, règles douloureuses, c'est un véritable message d'espoir que Guénaëlle nous offre : pas de baguette magique toutefois, mais SA propre solution, qui nécessite du raisonnement, un certain investissement et un peu de temps, mais qui en vaut la peine !

Pour aller plus loin, Guénaëlle a cocréé avec Bruno Mairet, spécialisé dans les analyses fonctionnelles et nutritionnelles, son propre organisme de formation pour professionnels de santé : DFM Formations. Engagée dans l'information et la mieux traitance féminine, elle a développé avec son amie sage-femme Marion Vallet le compte Instagram Wonder\_Ovulation.

Pour une prise en charge personnalisée en micronutrition, retrouvez-moi sur [www.biendansvotreassiette.com](http://www.biendansvotreassiette.com) ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult / La Garde (Espace coworking CityVar)

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremondy et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.



 Urssaf



**ABACA  
SERVICE**

**2 numéros  
pour plus d'infos**



**DÉPENSEZ  
50 EUROS  
PAYEZ  
25 EUROS**

**TOUT EST DIT.**



+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur [avanceimmediate.urssaf.fr](http://avanceimmediate.urssaf.fr)

06 50 05 70 52 Entretien de jardins

06 70 70 21 65 Services à la personne

**ACQUA CONCEPT 83**



**0638892708**

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION



**Horizon Paysage**

**FLORIAN 06 25 47 37 70**

Des professionnels  
au service de votre jardin

Entretien, Création,  
Élagage, Arrosage automatique,  
Maçonnerie paysagère, Travaux forestiers...

83136 gareoult - [horizon.paysage83@gmail.com](mailto:horizon.paysage83@gmail.com)

*Un savoir faire depuis 1998*

**Perlié**  
ENTREPRISE

**Maçonnerie - Façades**

Rénovation - Agrandissements

**04 94 04 03 94**

[sarlperlie@sfr.fr](mailto:sarlperlie@sfr.fr)

[www.perlie.fr](http://www.perlie.fr)

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



# Histoire de lune....



L'influence des lunes à travers les différentes civilisations a toujours été un sujet de fascination et de mystère, marquant profondément les cultures et les croyances à travers le temps.

Depuis l'aube de l'humanité, la lune a captivé l'imagination des peuples du monde entier, inspirant des mythes, des rituels et des pratiques culturelles riches en symbolisme.

Dans la mythologie grecque, la lune était associée à la déesse Artémis, la chasseresse céleste et protectrice des animaux sauvages. Les Grecs voyaient en la lune un symbole de fertilité, de renouveau et de mystère. Les phases lunaires étaient interprétées comme des messages divins, influençant les marées, les saisons et même le comportement des êtres humains. Les Romains, de leur côté, adoraient la déesse Luna, responsable de l'éclat argenté qui baignait la nuit.

Les civilisations anciennes d'Amérique précolombienne avaient également une relation profonde avec la lune. Les Mayas, les Aztèques et les Incas suivaient de près les cycles lunaires pour organiser leurs calendriers religieux, agricoles et cérémoniels. La lune était considérée comme une entité puissante et bienveillante, régissant la nature et les destinées des peuples.

En Chine, la lune revêt une importance particulière, étant associée à la déesse Chang'e et à la fête de la mi-automne, célébration de l'abondance, de la famille et de l'harmonie. La lune est un symbole de féminité, de douceur et d'intuition dans la cosmologie chinoise, influençant les arts, la poésie et la philosophie.

De nos jours, certaines croyances et pratiques liées à la lune perdurent. La culture biodynamique, par exemple, s'appuie sur l'idée que les phases de la lune ont un impact sur la croissance des plantes et des cultures. Certaines personnes pensent que la pleine lune peut influencer les émotions, le sommeil ou même les naissances.

L'influence des lunes sur notre jardin ou potager est un sujet qui a suscité l'intérêt de nombreux jardiniers et agriculteurs depuis des siècles. Certaines personnes croient que les phases lunaires peuvent affecter la croissance et la santé des plantes, ainsi que le rendement des récoltes. Bien que cela puisse sembler relever davantage de la superstition que de la science, il est intéressant d'explorer ces croyances et de voir comment elles ont perduré à travers le temps.

Selon la biodynamie, une approche de l'agriculture basée sur les cycles naturels, l'influence des lunes sur le jardinage repose sur

l'idée que la lune exerce une force gravitationnelle qui influe sur la sève des plantes, favorisant leur croissance selon les phases lunaires.

Par exemple, lors de la montée de la lune, la sève serait plus concentrée dans les parties aériennes des plantes, favorisant la croissance des feuilles.

À l'inverse, lors de la descente de la lune, la sève se concentrerait dans les racines, favorisant leur développement.

Certains jardiniers suivent un calendrier lunaire pour planifier leurs activités de jardinage, en semant, plantant ou récoltant en fonction des positions de la lune dans le ciel. Par exemple, il est recommandé de semer les cultures à racines (carottes, pommes de terre) pendant la phase descendante de la lune, et de privilégier les semis de cultures à feuilles (salades, épinards) en phase montante.

De même, la taille des arbres fruitiers ou la récolte des fruits et légumes pourraient être influencées par les phases lunaires.

En résumé, l'influence des lunes sur notre jardin ou potager reflète la tentative des êtres humains de se reconnecter aux rythmes naturels et de tirer parti des forces cosmiques pour favoriser la santé et la vitalité des plantes.

Que l'on croie ou non en ces pratiques, il est indéniable que la relation entre l'homme, la lune et la terre demeure un sujet d'émerveillement et d'exploration pour les amoureux de la nature.



## Pensez à la récupération d'eau de pluie !

La société TP+ vous conseillera dans tous vos projets et apportera à vos travaux sérieux et qualité

\* **Nouveau** : Installation cuve de pluie avec kit arrosage ou branchement sur WC et machine à laver

**CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES**

- \* Gravillonnage
- \* Goudronnage ( noir et rouge)
- \* Marbre Résine

- \* V.R.D
- \* Allées et chemins
- \* Accès de villas



**Quartier les Plaines-Imp. Pomme Cannelle – 83136 ROCBARON**

Tél : 04.98.05.00.31 ou 06.24.71.14.24

Fax : 04.98.05.00.32 Mail : [tp-plus@orange.fr](mailto:tp-plus@orange.fr) - Site : [www.tp-plus-83.fr](http://www.tp-plus-83.fr)



### Cuisines et aménagements intérieurs

Cuisine, dressing, salle de bain, bibliothèque, meuble tv, buanderie...

Sur mesure adapté à tous les budgets



☎ Zac Fray Redon, Rochardon ☎ 06 55 98 17 33

### Architecture d'intérieur

Projet intérieur, Extérieur, particulier ou professionnel

Du simple conseil au projet clés en main



CL DESIGN & DECORATION

### Travaux

Construction, Rénovation, Extension...

Pour des travaux plus sereins avec des professionnels qualifiés



cldesignetdecoratlon@free.fr



LA  
MAÇONNERIE  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net

Piquez une tête avec



# Aquarmony

Votre consultant en piscines et spas

Conception - Rénovation - Entretien  
dans tout le Var



— Kévin Guyard —  
04 94 86 78 20

contact@aquarmony.fr

www.aquarmony.fr

f Aquarmony - Piscines et Spas

# TAXI NICO

3 VEHICULES CONVENTIONNES

TRANSPORTS DE MALADES

LOISIRS, PROFESSIONNELS,

MESSAGERIE

GARE AEROPORT

TIERS PAYANT TOUTES CAISSES

LONGS TRAJETS

06 20 69 19 98

83136 La Roquebrussanne

# Thermolys

plomberie-chauffage-climatisation

Tous travaux de plomberie

Pose et entretien de vos climatisations

Rénovation complète de salle de bain

Pose d'adoucisseurs d'eau



☎ 06 08 09 73 50



Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

## TORA Benoit CONSTRUCTIONS



### Maçonnerie générale

☎ 06 29 02 56 45



benoit.tora@orange.fr



TORA Benoit CONSTRUCTIONS



# À vos neurones !!!

Michel Brassinne

## L'awélé, le jeu de réflexion de toute l'Afrique

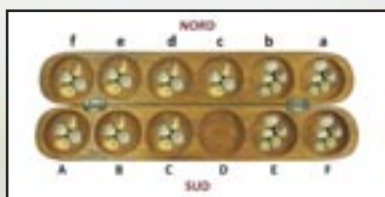
Né, selon les historiens en Afrique orientale, il y a plusieurs milliers d'années (en Ethiopie peut-être), l'awélé connaît toujours un vif succès dans toute l'Afrique sub-saharienne et maintenant dans le reste du monde. Un jeu qui cache sous une règle immédiatement assimilable de grandes possibilités stratégiques et tactiques. On peut y jouer « au jugé » sans se casser les neurones ou élaborer de savantes stratégies. A la plage, on creuse les 12 cases du jeu dans le sable humide et on collecte 48 petits cailloux qui serviront de pions...Pardon, de « graines », comme on doit dire, parce qu'il s'agit d'un jeu « de semis ». En outre, dans les jeux commercialisés on utilise de vraies graines, celles du *Caesalpinia bonduc* ou Canique. Si vous perdez quelques graines, il suffit de taper « graines pour awélé » pour en trouver des lots entiers. Et si vous ne jouez plus...vous pourrez toujours les planter.

### Le terrain de jeu

Chaque joueur dispose d'un « camp » composé des 6 cases qui sont devant lui. Dans les diagrammes on parlera de joueur « NORD » et « SUD » pour les distinguer. A départ, on dispose 4 graines dans chaque case. Les 48 graines sont identiques. Un tirage au sort quelconque désigne qui commence (pile ou face, pierre papier ciseau, etc.). Le but du jeu est de capturer plus de la moitié des graines du jeu, soit au moins 25 sur 48. La partie peut prendre fin dès cet objectif atteint.

### Le tour de jeu

Le tour de jeu d'un joueur consiste à prendre dans sa main la totalité des graines contenues dans une des cases de son choix, de son camp, puis à les « semer » dans les cases voisines dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, à raison d'une graine par case. Exemple : SUD joue D et sème une à une ses graines dans les cases E, F, a et b. C'est maintenant à NORD de jouer. Il choisira une des cases de son camp (a, b, c, d, e ou f).



Si la dernière graine d'un joueur tombe dans une case de son camp, il ne se passe rien. Son tour est fini (exemple SUD joue A).

Si la dernière graine semée se trouve dans une case du camp adverse, le joueur regarde combien de graines sont présentes dans cette case.

S'il y en a 1 seule ou plus de trois, pas de capture possible. Son tour est terminé.

En revanche, s'il y en a 2 ou 3 (y compris la graine qu'il vient de poser), il capture et conserve le contenu de la case. Mais ce n'est pas tout : il regarde également le contenu de la case précédente (là où il a posé son avant-dernière graine). La même règle s'applique : s'il y a deux ou trois graines il les capture. Et ainsi de suite tant qu'il s'agit de cases du camp adverse et qu'elles contiennent 2 ou 3 graines.

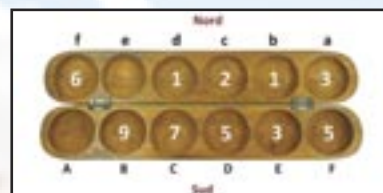
Exemple : faire le bon choix

C'est au joueur SUD de jouer (position 1). S'il choisit F, il sème

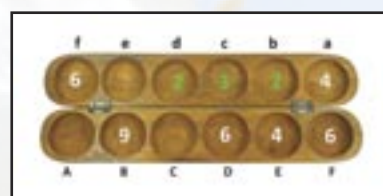
une graine en a, une en b, etc. Sa dernière graine sera posée en e. En e il n'y aura qu'une graine : son tour de jeu est terminé.

Le meilleur coup est de jouer C, contenant 7 graines, il aboutit à la répartition de graines de la position 2

Position 1



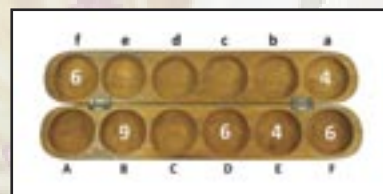
Position 2



Y a-t-il 2 ou 3 graines là où a été semée la dernière graine (en d) ? Oui, deux. Donc SUD capture le contenu de la case. Même question pour la case précédente c. Il y en a 3, qui peuvent donc également être capturées. Il en va de même dans la case b. Mais pas dans la case a, qui contient 4 graines.

A la suite de ce coup réussi, le jeu se présente comme à la position 3

Position 3



### Cas particuliers

- Si l'un des joueurs choisit de semer les graines d'une case qui en compte 12 ou plus, il va faire le tour complet de l'awélé. Dans ce cas, il ne semera jamais de graine dans sa case de départ, mais dans la ou les suivantes.
- Si l'adversaire n'a plus de graine, l'autre joueur est contraint de le « nourrir ». Son choix de case doit faire aboutir un ou plusieurs graines dans le camp de son adversaire. Si cela n'est pas possible, le jeu prend fin et l'on compte les graines acquises pour désigner le vainqueur.

- Si un coup permettait de prendre toutes les graines de l'adversaire, les graines sont semées, mais aucune graine n'est capturée : on n'a pas le droit d'« affamer » son adversaire. Une bonne vidéo sur youtube permet de faire ses premiers pas à l'awélé : <https://urlz.fr/qj3R>

### Tactique !

Alterner cases vides et cases pleines est une tactique efficace. Les joueurs avertis tentent de constituer des « greniers », c'est-à-dire des cases contenant beaucoup de graines, permettant de faire plus d'un tour...

L'Awélé fait partie des jeux dits d'« apéro », le vainqueur laissant à son adversaire le soin de payer la tournée (avec modération, il va de soi).



# Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans ( Sur RDV )



## Flo Terrassement

Votre Spécialiste  
Assainissement Individuel  
GARÉOULT



Fosse Septique  
Micro Station  
Massif filtrant

1 Entreprise, 2 métiers

Vidange  
Débouchage - Curage  
Inspection par caméra



04.94.04.03.16

www.flo-terrassement.fr  
email : contact@flo-terrassement.fr  
665 chemin des lilas 83136 Gareoult



## INFINIGO



Rénovation de votre intérieur

Electricité - Plomberie  
Placo - Isolation - Peinture  
Carrelage - Faïence - Salle de bain

TEL : 06 99 11 54 58

MAIL : h.dasilva@infinigo.fr

83136 GAREOULT

ANTENNES PARABOLIQUE  
& TERRESTRE  
TÉLÉVISION  
PC, INFORMATIQUE  
AUTOMATISME DE PORTAIL

INTERPHONE

SAV



06 08 63 90 54

THIERRY BOUCHER  
POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD  
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



## Maçonnerie générale

### Extensions

## Construction. Rénovation

### SOS TOITURE

Façades-Toitures-Terrasses

262 Avenue Font Marcelin 83136 Néoules

06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11

rodome.lavabre@gmail.com



SCAN ME







# AZUR TOILETTAGE

## TOILETTAGE CANIN

### 04 94 69 35 03

**TRAVAIL SOIGNÉ, 30 ANS D'EXPÉRIENCE**

Ouvert du mardi au vendredi 9h-12h et 14h-18h  
Le samedi de 9h à 12h

600, ch. Bertrand MARIN 83136 Ste. ANASTASIE

*Toutous à adopter*



#### CANNELLE

**Femelle croisée Berger hollandais de 23 kg, 9 mois**

Pleine d'énergie, elle ne sait pas bien gérer ses émotions. Elle monte vite en excitation que ce soit dans le jeu, pour les câlins ou lorsque quelque chose lui fait peur. Très joueuse, elle passerait volontiers ses journées à courir après

une balle qu'elle sait parfaitement rapporter. Elle est sociable avec ses congénères mais craintive lorsqu'elle fait de nouvelles rencontres. Une fois que l'émotion est retombée, tout va pour le mieux, elle est d'ailleurs en parc avec d'autres chiens. Elle ne connaît aucun ordre de base ni la marche en laisse même si elle ne tire pas trop. Cannelle aura besoin qu'on s'occupe d'elle car de par sa jeunesse elle a encore beaucoup de choses à apprendre. Un gentil mâle pas craintif pourrait lui donner de l'assurance. Cannelle n'aime ni chats, ni animaux de ferme !



#### U2

**Mâle Griffon de 23 kg, 1 an**

U2 est un jeune chien très vif qui a déjà une petite base d'éducation. Il connaît « assis » et « donne la patte ». Cependant, du fait de sa haute énergie, il a parfois du mal à se concentrer sur ce qu'on lui demande. Par exemple si nous avons une balle

dans la main et qu'on lui demande de s'asseoir, il le fait mais a tendance à nous sauter dessus pour la prendre ; il manque de patience. De même lors des promenades, il lui est difficile de gérer son excitation, ce qui le fait tirer en laisse. Très joueur, il adore courir après une balle qu'il ne ramène pas forcément, mais fait des « échanges »... Il apprécie les caresses, cependant le jeu et pouvoir bouger ont largement sa préférence. Il semble sociable avec ses congénères. U2 est encore jeune et doit apprendre beaucoup de choses. Faire plaisir et gagner l'amour de ses nouveaux maîtres seront son unique but.



#### ORCKA

**Femelle Berger suisse de 22 kg, 5 ans et demi**

Très proche de l'humain, elle nous appelle lorsqu'elle nous voit pour qu'on vienne la caresser. Elle aime être près de nous pour se rassurer. Néanmoins elle a un côté « sûre d'elle » et se détache assez vite pour aller renifler par

tout. Elle est sociable avec ses congénères, mais n'aime pas trop se faire embêter. Lors des promenades, elle ne tire pas trop en laisse. Le jeu ne l'intéresse pas, elle peut au contraire avoir peur de certains gestes. Orcka est une adorable chienne qui donnera des tonnes d'amour à ses futurs maîtres.



#### APACHE

**Mâle type labrador de 25 kg, 1 an et demi**

Plein d'énergie, il fait de très beaux sauts en promenade et, en général, se montre plutôt vif et nerveux. Il chouine pour qu'on s'occupe de lui et qu'on le sorte du parc. Jouer, notamment courir après une balle est un réel plaisir

pour lui. Même s'il ne rend pas la balle de lui-même, il nous laisse lui

reprendre dans la gueule sans aucun problème pour un autre lancer. Il chahute beaucoup lors des séances de jeu ce qui le rend un peu brute dans ces moments-là. Il ne connaît aucun ordre de base et a tendance à tirer en laisse en donnant des à-coups assez forts dans l'excitation. A une mauvaise approche des autres congénères en laisse et lorsqu'il ne le connaît pas a tendance à vouloir directement s'imposer ce qui ne passe pas avec les autres chiens avec un fort caractère, sociable avec les femelles et certains mâles castrés. Apache n'a apparemment reçu aucune éducation de ses anciens maîtres et a besoin qu'on s'occupe de lui pour devenir un excellent chien.

#### LILI

**Femelle type Labrador de 26 kg, 2 ans**

De par un passé certainement très compliqué à la merci de personnes dont la brutalité semble l'avoir traumatisée, Lili craint le contact avec l'humain. Nous gagnons petit à petit sa confiance. Si tout se fait à son



rythme et qu'on lui montre que notre intention n'est pas négative, du fait qu'elle soit très gourmande, elle ose venir vers nous pour manger quelques petites friandises et se laisse maintenant attraper. A travers les grilles, il reste tout de même plus simple pour elle d'approcher. Elle adore la compagnie de ses congénères, ce qui lui permet de se sentir plus rassurée. Elle connaît « assis » et la marche en laisse est beaucoup plus aisée. Lorsqu'elle a confiance Lili commence à apprécier les câlins. Elle aura néanmoins un grand besoin de se sentir apaisée, mais il est clair que c'est une adorable chienne qui rendra immensément heureux ses futurs maîtres. Il est important que dans sa nouvelle maison, elle soit guidée par un gentil mâle pas craintif qui lui donne de l'assurance.

#### MAURICE

**Mâle croisé Berger de 28 kg, 1 an**

Jeune chien avec une très haute énergie qu'il a du mal à canaliser, il a besoin de tout apprendre que ce soit la découverte de son environnement ou les règles pour bien se comporter. En pleine adolescence et avec beaucoup de caractère, une éducation rigoureuse sera



nécessaire pour lui permettre de devenir un bon chien et être totalement sociable. A son arrivée, si un congénère le provoquait il partait au quart de tour. Cela devait probablement venir du fait qu'il est un peu craintif et sur la défensive. Il commence maintenant à bien comprendre les messages canins et se montre moins réactif. Très soumis à l'humain et très sensible, il a plutôt tendance à se soumettre au sol lorsqu'on le réprimande. Il a un début de « assis », ne tire pas en laisse, mais n'a pas encore de rappel. Gourmand, avec une petite friandise, il apprendra vite... Joueur avec ses congénères et l'humain, il s'intéresse peu à la balle. Des séances de câlins après les promenades sont toujours bien appréciées... Avec des maîtres patients qui lui donneront l'éducation dont il a besoin, il deviendra un adorable membre de la famille.

Pour avoir plus d'infos sur les conditions d'adoption et le fonctionnement du refuge, visitez notre site: [www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)

Nous fonctionnons uniquement par rendez-vous. Cela évite les passages fréquents devant les parcs, ce qui excite beaucoup les chiens.



Création  
Entretien de Jardins  
Broyage de végétaux

**Entreprise Prévert**

Taille Végétaux  
Création & rénovation  
de  
terrasse  
Pose de clôtures  
souples et rigides

Marc Oliva  
83136 Sainte Anastasie

**06 17 75 66 28**

Devis gratuit

♥ Daniella ♥  
Voyante sensitive  
Je réponds à vos questions  
Sans vous déplacer !

tel ou visio

30 min / 35 €



Prise de RDV par SMS  
**06 51 65 82 85**



**AutomatisIM** Tél. : 06 26 09 26 07

 **Motorisation Portail coulissant 400 KG**  
FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose  
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

**Alarme NFA2P pro**  
à partir de 850€ TTC. avec pose

**KIT ALARME RTCIP AVEC APPLICATION SMARTPHONE**  
(branchement sur Box Internet)

**INCLUS** : une Centrale, deux Volumétriques anti-animaux  
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande  
Vidéo surveillance, Tarif selon demande

**Portail Automatique / Barrière**  
**Alarme / Vidéosurveillance**  
**Contrôle d'accès / Visiophonie**  
**Electricité**

DEVIS GRATUIT


IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

www.automatisim.fr - Mail : automatisim@free.fr

**ENERGIE CLIM PROVENCE**



**Le 3 en 1**  
C'est le Triple C d'HITACHI



\* TVA réduite : 5,5% ( en rénovation)

**GARANTIE 7 ANS PIÈCES, 5 ANS MAIN D'OEUVRE ET DEPLACEMENTS**

Contact : 04 94 80 13 79 energie.clim.provence@orange.fr

Attestation d'aptitude (CEI/003/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2. Certification Veritas n°3072049)

**LES PIERRES DE JADIS**

**MAÇONNERIE - CARRELAGE**  
**NEUF - RÉNOVATION**

**ROCBARON**

**Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91**

E-mail : lespierresdejadis@hotmail.fr







# Verdi Matériaux

- Matériaux de Construction
- Béton Prêt à l'Emploi
- Menuiserie
- Bois de Charpente
- Carrelage
- Terre végétale
- Agrégats



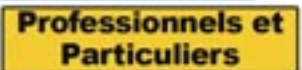
Une équipe de professionnels à votre service du lundi au vendredi : 7h30-12h / 13h30-17h30 samedi : 7h30-12h

LES CROYS - 83136 NÉOULES

Tél. : 04 94 86 97 47 - Fax : 04 94 86 80 27



[contact@verdi-materiaux.fr](mailto:contact@verdi-materiaux.fr)




*les nouveaux commerçants*



Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h.  
Le dimanche de 8h45 à 12h45.

Faites-vous livrer à domicile  
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS



**U DRIVE**

**04 94 72 88 88**

Espace Fray Redon  
**ROCBARON**




## FRATOM

À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage  
Energies renouvelables  
Plomberie



**RGE Quali Pac 2023**

04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40  
[fratom.climatisation@orange.fr](mailto:fratom.climatisation@orange.fr)  
Sarl Fratom 83136 Garéoult

