



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N°226 Novembre 2025

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Novembre est là. Les feuilles mortes se ramassent à la pelle, les promesses aussi. Entre les annonces gouvernementales qui changent plus vite que la météo et les débats qui tournent en boucle, on se croirait dans une série Netflix mal scénarisée.

On garde quand même l'avantage de faire rire le reste du monde !! Et voilà t'y pas, qu'on entre dans le Louvre comme dans la boulangerie du coin. Par contre, ils n'en sont pas ressortis avec une baguette !

On parle de pouvoir d'achat, de transition écologique, de sécurité... et puis on oublie. Parce qu'un nouveau scandale vient de tomber, ou parce que le ministre en charge a changé d'avis, de poste, ou de costume.

Mais ne soyons pas trop amers. Novembre, c'est aussi le mois des soupes maison, des soirées sous plaid, et des calendriers de l'Avent qui commencent à pointer le bout de leur chocolat. C'est le moment où l'on se dit que, malgré tout, on va tenir bon. Parce qu'en France, on râle, mais on résiste.

Alors, chers lecteurs, râtons tous en coeur et, avec le sourire. Et si l'actualité vous donne des boutons n'oubliez pas que le chocolat aussi !

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

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

OFFREZ À VOS VÉHICULES
l'abri qu'ils méritent !



RÉAMÉNAGEMENT EN COURS
**du showroom
de Forcalqueiret**



TEL: 04 94 80 52 90

www.deco-charpente.fr

POOL HOUSE
& KIOSQUE

PERGOLA
BOIS

ABRI
VOITURE

APPENTIS
& AUVENT

SAFTI
Immobilier

**Vendez ou achetez
votre bien avec nous !**

Club EXCELLENCE

2024
2025



Maude MERRY

06 72 19 78 16

maude.merry@safti.fr
Gardouville, La Roquebrussanne,
Forcalqueiret et les environs



Virginie TORDOIR

06 35 40 72 40

virginie.tordoir@safti.fr
Méloules, Méoules les Moutiers,
et les environs



Grégory PLASMANNE

06 45 88 54 55

gregory.plasmanne@safti.fr
Beaus-sur-Isère, Flacourt-sur-Isère,
Sainte-Anastaise-sur-Isère et environs



Caroline TRUC

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr
Roccaron et les environs



Germain PERIER

07 77 31 15 42

germain.perier@safti.fr
Forcalqueiret, Gardouville,
La Roquebrussanne et les environs



Séverine CARON

07 83 78 79 63

severine.caron@safti.fr
Sainte-Anastaise-sur-Isère, Beaus-sur-Isère,
Flacourt-sur-Isère et environs

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
L'ubiquinol avec Sophie Schaeffer	p.4
Rencontre avec AD Solar	
Parole d'expert	p.6
La rubrique des Colibris	p.10
Quand le plastique tue des en- fants	p.12
À vos neurones	p.14
Recettes de saison	p.16
Toutous à adopter	p.18

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



Edition N° 226 Novembre 2025
90000ex. 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 CARACTERE
Marseille
04 91 87 80 80

Distribution par :
VAL D'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

Petites annonces

Ventes/achats:

Manteau ¾ quart fourrure
mouton doré, taille de 44 à 48,
excellent état
50€

Canapé 5/6 places en microfibre
gris clair et tétière en simili
cuir, longueur 2,80m côté mé-
ridienne gauche, côté droit 1
fauteuil électrique, très bon état,
300€

06.44.23.12.07

Matelas de massage oscilla-
toire, vibratoire marque pro-
massage, 6 groupes

oscillatoires pour les diffé-
rentes zones du corps (cou,
nuque, du dos, des hanches,
fesses). 180€

06.78.31.27.11

Pour vide greniers et brocantes
stock d'objets art populaire-
verrière pub pour bar

06.82.36.05.37

Bonbonne dame jeanne en
verre moulé 10 litres 15€ -
06.12.77.77.24

Chaque article à 20 € : mini
frigo, mini four électrique, poêle
à pétrole, radiateur électrique à
bain d'huile, vélo homme.

06 15 15 65 68.

Offres de services/divers :

Personne qualifiée, effectue
tous travaux de bricolage au
06.60.37.56.00

Femme sérieuse propose ses
services de ménage et repas-
sage
07.78.68.09.60

Dame bilingue donne des
cours de conversation anglaise,
adultes et enfants. 30 ans d'ex-
périence. contact marie-
blanc3011@gmail.com
06.29.67.38.28

Garde temporaire de votre
chien pendant vos vacances
dans un cadre familial à
Méounes
06.42.72.43.45

**PLOMBERIE
SERVICE**
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

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

Tribune Gabriel Pi-Thais

Trop d'infos tue l'info : la fatigue informationnelle, nouveau mal du siècle

Jamais l'information n'a été aussi abondante, aussi accessible, aussi immédiate.

Et pourtant, jamais elle n'a semblé aussi pesante.

Ce paradoxe porte un nom : la fatigue informationnelle. Un phénomène discret mais massif, qui touche aujourd'hui une part croissante de la population, bien au-delà des seuls professionnels de l'actualité.

Chaque jour, nous sommes exposés à des centaines de contenus : alertes, notifications, chaînes en continu, réseaux sociaux, messageries, podcasts, newsletters... Cette surabondance crée une surcharge cognitive. On ne sait plus quoi lire, qui croire, où chercher. Résultat : on décroche. On se méfie. On se replie.

Selon une enquête menée par l'ObSoCo et Arte en 2023, 26 % des actifs français déclarent souffrir de fatigue informationnelle. Le phénomène touche particulièrement les cadres (42 %) et les professions très connectées.

Plus inquiétant encore : 13 % des actifs ressentent une fatigue intense, et 13 % une fatigue très intense. Un courriel sur deux ne concernerait même pas directement son destinataire. Et dans les entreprises, 60 % des salariés estiment que le trop-plein d'informations nuit à leur efficacité.

Mais cette saturation ne concerne pas que le monde du travail. Elle affecte notre rapport à l'actualité, à la vérité, au débat public. Elle fragilise la confiance envers les médias, alimente les



Electricité générale - Automatisme de portail
Alarme - Visiophone connecté
Point d'accès wifi - Pose de borne charge VE
Domotique - Portail Alu





Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY





Installation Dépannage
Toutes marques

Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult **06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92**

bulles informationnelles, favorise les théories du complot.

Elle brouille les repères, les hiérarchies de l'information. Elle met sur le même plan une étude scientifique et une vidéo TikTok. Elle nous pousse à confondre opinion et vérité.

Dans nos territoires, cette fatigue se traduit par une désaffection des médias locaux, une baisse de la participation citoyenne, une difficulté à mobiliser autour des enjeux collectifs.

Quand tout devient bruit, plus rien ne fait sens.

Les journaux peinent à survivre, les élus sont caricaturés, les initiatives passent inaperçues. Le lien entre les habitants et leur environnement s'effrite.

Et pourtant, l'information reste un pilier de la démocratie. Elle éclaire, elle relie, elle permet de comprendre et d'agir. Mais pour jouer ce rôle, elle doit être digeste, contextualisée, incarnée. Elle doit retrouver du sens.

Alors que faire ?

Revenir à une information lente, locale, humaine.

Soutenir les médias de proximité, qui racontent ce qui se passe ici, maintenant, avec nuance et rigueur.

Valoriser les journalistes qui enquêtent, qui expliquent, qui donnent la parole.

Éduquer à l'esprit critique dès le plus jeune âge, pour apprendre à trier, à vérifier, à hiérarchiser.

Et surtout, réapprendre à lire, à écouter, à prendre le temps.



La fatigue informationnelle n'est pas une paresse. C'est un signal. Celui d'une société qui a besoin de repères, de confiance, de respiration.

Et si notre mensuel local pouvait être l'un de ces repères, humble mais essentiel ?

Un lieu où l'on ne crie pas, où l'on ne surenchérit pas, mais où l'on éclaire. Un lieu où l'on fait le tri, non pour exclure, mais pour mieux comprendre.

Car trop d'infos tue l'info. Mais une info bien choisie, bien racontée, peut encore changer les choses.



LGS CREATIONS
Enduit à la chaux
taillé à la main

Contact:
lgs@gsc creations.fr
Tel: 06.27.09.93.09

Plus de photos sur:
Facebook: <http://facebook.com/gsc creations.fr>



Avant



Après



Intérieur et Extérieur

Etude de projet et devis gratuits
Garantie décennale

Imitation toutes pierres

L'ubiquinol, késako ?

Sophie Schaeffer



CONNAISSEZ-VOUS L'UBIQUINOL, PLUS QU'UN SIMPLE ANTIOXYDANT !

Aujourd'hui je vous propose un focus sur l'ubiquinol, un antioxydant cellulaire majeur, mais encore trop peu connu.

Naturellement présent dans le corps, l'ubiquinol se situe majoritairement dans les mitochondries, ces petites usines de production d'énergie à l'intérieur de chacune de nos cellules. Mais quelle différence avec la coenzyme Q10 plus connue ?

Pourquoi sa production chute-t-elle avec l'âge ? Et surtout, à qui et quand la recommander ? On fait le point ensemble !

L'ubiquinol, c'est la forme réduite et biologiquement active de la coenzyme Q10. Naturellement présent dans toutes nos cellules, il est essentiel à la production d'ATP, donc à l'énergie. Mais surtout, c'est l'un des antioxydants endogènes les plus puissants que nous possédons. Ses fonctions sont multiples :

- Neutraliser les radicaux libres
- Protéger les membranes cellulaires
- Préserver la fonction mitochondriale

Il est donc indispensable au bon fonctionnement du cœur, des muscles et du cerveau.

Mais alors ubiquinol ou ubiquinone ? La différence est fondamentale : dans la majorité des compléments alimentaires, on trouve la coenzyme Q10 sous forme oxydée, appelée ubiquinone. Pour être utilisée, elle doit être convertie par l'organisme en sa forme réduite, l'ubiquinol.

Oui mais voilà, après 40 ans, la capacité du corps à produire l'ubiquinol diminue ! C'est un phénomène qui peut être aggravé par le stress chronique, une activité physique intense, le tabagisme, et surtout la prise des statines qui bloquent la voie de biosynthèse de la coenzyme Q10.

Dès lors, pourquoi choisir l'ubiquinol ? Parce qu'il est directement actif, 100 % identique à celui produit par notre corps, issu d'une fermentation naturelle et surtout hautement biodisponible et stable grâce à une technologie brevetée.

En pratique on recommande une posologie de 100 à 200 mg par jour, de préférence le matin avec un repas contenant des graisses. Il faut savoir que notre alimentation nous fournit un apport journalier d'environ 3 à 10 mg de cette coenzyme, mais il faudrait manger chaque jour 120 boîtes de sardines, 3,5 kg de viande rouge ou encore 60 avocats pour trouver l'équivalent de 100 mg de cette précieuse molécule !

Intéressons-nous maintenant aux indications :

Tout d'abord dans le domaine cardiovasculaire : comme nous l'avons vu, la capacité du corps à produire de la coenzyme Q10 et à la convertir en ubiquinol diminue avec l'âge. L'insuffisance cardiaque apparaît comme une évidence pour soutenir la fonction cardiaque, mais également chez les patients sous statines, afin de limiter la fatigue musculaire, préserver l'énergie cellulaire et améliorer la tolérance au traitement.

Dans le domaine du sport, voici un tandem gagnant : la plupart des découvertes scientifiques à ce jour révèlent les avantages d'une supplémentation en ubiquinol afin d'améliorer les performances sportives, protéger les muscles et faciliter la récupération après un exercice intense.

Zoom maintenant sur la ménopause et la périménopause, périodes clés de la vie des femmes, marquées par des changements hormonaux qui impactent l'organisme à plusieurs niveaux. Une nouvelle étude en vie réelle réalisée en janvier 2024 confirme l'intérêt de l'ubiquinol pendant cette période : un meilleur équilibre émotionnel (baisse du stress, de l'anxiété et de l'irritabilité), un sommeil de meilleure qualité et une baisse des douleurs musculaires.

D'une manière plus générale, dans la mesure où, en vieillissant, notre corps ne peut plus produire lui-même les mêmes niveaux d'ubiquinol de nos 20 ou 30 ans, il paraît judicieux de se supplémenter dès 40 ans afin de retarder les effets du vieillissement !

Pour résumer, vous l'avez compris, l'ubiquinol est plus qu'un simple antioxydant : c'est un cofacteur cellulaire essentiel dont la baisse impacte directement la vitalité. C'est donc un outil ciblé naturel et sécurisé vous accompagner, que vous soyez fatigués, stressés, sous statines, sportifs ou tout simplement en quête d'énergie !

Retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult ou en visio.

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 et sur France Bleu Ici Provence dans Bienvenue chez vous avec Kevin Colloc.

LES PIERRES DE JADIS

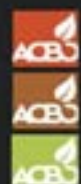
MAÇONNERIE - CARRELAGE

NEUF - RÉNOVATION

ROCBARON

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

E-mail : lespierresdejadis@hotmail.fr



ACBO

Abbaoui Charpente Bois Couverture

AS PRO FAÇADE

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
Isolation thermique des murs par l'extérieur
Enduit imitation pierre

www.acbc83.com

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



**ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT**

FABIEN ALU PVC

Bouvet
MASTER



Menuiseries Alu & PVC
Stores toiles
Stores intérieurs
Volets roulants
Volets battants
Moustiquaires
Portails

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult

06 60 96 05 43 04 94 04 24 06

contact@fabienalu.fr

RAUX Vincent



PLOMBERIE

CHAUFFAGE

CLIMATISATION

06.41.71.83.47

ConceptyPrint



conceptyprint@gmail.com

conceptyprint.fr



Naalis_prod



ConceptyPrint

Devis gratuit

- Flocage
- Prototypage
- Impression 3D
- Reproduction d'objets

Parole d'expert

Une nouvelle impulsion pour l'énergie solaire ?

Avec Maxence Alehouse. ADSolar



Avec un nouveau taux de TVA à 5,5% l'installation de panneaux photovoltaïques pourrait sembler plus attractive mais attention les conditions d'application sont très strictes et risquent de limiter fortement son accès.

Explications avec le dirigeant d' ADSOLAR :

ADSOLAR, entreprise varoise fondée en 2005 et spécialisée dans le solaire suit de près la mise en place, dès ce premier octobre de la TVA réduite.

Si cette annonce peut donner l'impression d'un coup de pouce bienvenu pour la transition énergétique, elle mérite d'être nuancée.

Derrière le taux de 5,5% se cache une réglementation précise qui ne concernera qu'une poignée d'installations dans l'immédiat.

« L'objet c'est de démocratiser le photovoltaïque répète souvent Maxence Alehouse.

Avec près de 300 jours de soleil par an dans notre région, l'énergie solaire est une évidence mais entre l'effet d'annonce et la réalité, il existe un décalage : cette TVA réduite est-elle vraiment une bonne idée ou un piège réglementaire qui risque de ralentir le marché plutôt que de l'accélérer ?

Le principe est clair : pour bénéficier du taux de 5,5%, les panneaux doivent être certifiés PPE 2 V2, une norme européenne plus stricte sur le bilan carbone et la traçabilité des matériaux.

Concrètement, cela exclut aujourd'hui la quasi-totalité des modules importés qui représente l'immense majorité du marché. Seuls quelques fabricants s'alignent Voltec Solar et bientôt DMEGC qui prévoient de sortir un modèle certifié d'ici fin octobre. Mais la production reste limitée et les prix 3 à 4 fois supérieurs aux panneaux chinois.

C'est pourquoi, selon ADSOLAR, la véritable opportunité du moment se situe ailleurs.

« La meilleure solution aujourd'hui c'est la batterie virtuelle MYLIGHT My Smart Battery éligible à une TVA réduite de 10% » souligné Maxence Alehouse.

Ce système permet de stocker virtuellement l'électricité produite en surplus pour la réutiliser plus tard sans investir dans une batterie physique coûteuse. Flexible, immédiatement disponible et source de 20% d'économies supplémentaires en moyenne, elle constitue une réponse concrète aux besoins actuels des foyers.

À terme, la montée en puissance de la production française, avec des usines comme celles de Fos-sur-Mer ou de Dingsheim sur Bruche, pourrait rendre les panneaux PPE V2 compétitifs et faire réellement jouer le taux de 5,5%.

Mais en attendant, mieux vaut rester vigilant, comparer les devis et privilégier des solutions matures et rentables comme la batterie virtuelle.

Attention aux éco-délinquants

La TVA à 5,5% ne nécessite pas que l'installateur soit RGE.

Or sans RGE, QualiPV et assurance décennale, aucun recours n'est possible.

En cas de défaut, pour éviter les arnaques il est indispensable de demander ces documents ainsi que le certificat PPE2 V2 lorsque ce taux est proposé.

Concrètement, qu'est-ce que ça change au devis ?

Sur le papier, une TVA réduite à 5,5% semble alléger le devis de plusieurs milliers d'euros.

Mais en réalité, les panneaux PPE2 V2 coûtent plus chers et restent rares. Résultat : les économies sont quasi annulées et parfois même le devis final dépasse celui d'une installation classique.

La TVA 10% avec My Smart Battery : une alternative plus rentable

L'état maintient une TVA réduite à 10% pour les installations équipées de la batterie virtuelle my Smart Battery. Pour environ 500€ supplémentaires selon l'installation, elle permet de stocker virtuellement jusqu'à 1500 KWH et d'augmenter les économies de 20%.

Un choix concret et immédiatement rentable pour tous les foyers.

CONTACT

ADSOLAR
Étude gratuite

1, chemin de l'Enclos
83210 Solliès-Pont
04 94 91 27 53
contact@adsolar.fr

Profitez de la TVA à
5,5%

**1 CHEMIN DE L'ENCLOS
SOLLIES-PONT
04 94 91 27 53
ADSOLAR.FR**



**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

06 50 05 70 52 Entretien de jardins. Taille de haies. Débroussaillage

 **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:	Bobines De Films:
- VHS, SVHS	- SUPER 8, 8 MM
- VHS-C, SVHS-C	(Muet & Sonorisé)
- VIDEOS, Hi8	- 9,5 MM
- DIGITAL8, MINIDV	

 **Diapositives:**
Formats 5x5
Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

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

Contact@transfert-videos.fr

Disponible
7j/7

06.83.54.78.12
cottonbruno675@gmail.com

Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

**Devis
Gratuit !**



idp Concept
PLOMBERIE

 **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 

**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**

5^{ème} ÉDITION
BESSE-SUR-ISSOLE

Le Père Noël arrive au jardin
 Les Chants des Colibris
 avec son incontournable distribution de cadeaux!

Dimanche 7 Décembre
Noël au Jardin

10H00-16H30

Photo souvenir avec
 le PERE-NOËL

BALADE À PONEY
 MAQUILLAGE
 JEUX EN BOIS*...

CONCERT LIVE
 GRAFF EN DIRECT

BUVETTE & GOURMANDISES
 RESTAURATION SUR PLACE
 (JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS)

*Animations à prix libre et conscient sans obligation

INFO &
 RESA Conseillée :
 07.50.10.20.82

PARKING:

Réserve d'acceptation pour les
 CARTES BANCAIRES

Arts en Territoires Varois
 Mailer les envies, les talents, les ressources

EXPOSITION

Salle Polyvalente
 Place Alexandre Souleyet
 Besse sur Issole

15 et 16 novembre 2025

PEINTURE
 DESSIN
 COLLAGE
 PHOTOGRAPHIE
 SCULPTURE
 CERAMIQUE

Ouverture :
 Samedi : 10h-18h
 Dimanche : 10h-18h

VERNISSAGE
 Samedi 15 novembre 18h

Eric Simonet
 Plombier chauffagiste
 Neuf et rénovation

83136 Rocbaron

07
 78
 67
 17
 95

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

ACQUA CONCEPT 83

06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADoucISSEURS - PLOMBERIE



CIMES VERTES
Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76
vivienraclet@cimesvertes.com



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



LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net



**Entreprise
Chazot
Homotech
Services**



Spécialiste en électroménager, multimédia, antennes, literie, machine à coudre

MIELE. BOSCH. LIEBHERR. ELECTROLUX...
BULTEX. EPEDA. MERINOS

Revendeur agréé
JANOME

Dépannage-Vente
Livraison-Installation

CC Les Clappiers longs . Parking Intermarché. 83136 Garéoult

04 94 04 00 18

La rubrique des Colibris



Cinq ans de solidarité, de nature et de cœurs unis

Qui l'aurait cru ?

Il y a cinq ans, ce n'était qu'une petite graine, plantée avec un peu d'audace, beaucoup d'amour, et une immense envie de faire germer un projet collectif porteur de sens.

Au fil des saisons, cette graine est devenue un bel arbre, nourri par la famille, les amis, les bénévoles et tous ceux qui, de près ou de loin, ont cru en cette aventure humaine.

Grâce à vous, un solide réseau de racines s'est formé, permettant à cette belle initiative de grandir, de s'enrichir et de s'ancrer profondément dans des valeurs de partage, d'entraide et de respect du vivant.

Une terre vivante, un lieu en mouvement

Au départ, il n'y avait qu'un rêve : celui de redonner vie à une terre, de créer un lieu d'échanges, d'apprentissage et de lien. Depuis, que de chemin parcouru !

Nous avons :



- Déraciné les vieilles vignes pour laisser place à un renouveau,
- Installé des récupérateurs d'eau de pluie pour nourrir nos premières cultures,
- Semé des engrais verts, planté des arbres et régénéré le sol,
- Créé un poulailler collectif

pour accueillir des animaux de sauvetage,
- Déplacé plus de 40 tonnes de pierres pour construire une serre bioclimatique, symbole de notre détermination,
- Valorisé plusieurs tonnes de biodéchets, et surtout, semé des graines d'espoir dans les têtes comme dans les cœurs.

Cette année, une étape symbolique a été franchie : plus de 250 kilos de légumes cultivés avec amour ont été récoltés et partagés, fruits d'un travail collectif et passionné.

Des moments forts et porteurs de sens

En cinq ans, ce lieu a vu naître plus d'une soixantaine d'événements

- Des journées collectives, des portes ouvertes, des ateliers nature, des ciné-débats, des rencontres culturelles et solidaires. Plus de 500 enfants ont déjà mis les mains dans la terre, découvert la magie du vivant et appris l'importance de prendre soin de ce qui

nous entoure.

Et bien sûr, l'incontournable Noël Solidaire — cette idée un peu folle née du cœur — continue d'apporter chaque année joie et chaleur à de nombreuses familles.

Merci à tous ceux qui ont donné une seconde vie aux jouets de leurs enfants, permettant à d'autres petits de retrouver un peu de magie à Noël.

Ces gestes simples rappellent que le partage, l'entraide et la solidarité sont les plus beaux cadeaux que l'on puisse offrir.

Une aventure humaine avant tout

Rien de tout cela n'aurait été possible sans vous : amis, familles, bénévoles, partenaires, donateurs et voisins. Vous êtes le cœur battant de ce projet.

Votre énergie, votre temps et votre générosité font éclore, saison après saison, les plus belles fleurs : celles du lien, de la solidarité et de la transmission.

Un merci tout particulier aussi aux membres présents dès le premier jour, et à mes grands-parents, grâce à qui cette graine a pu être plantée.

Cinq ans plus tard, elle est devenue un arbre magnifique, solidement enraciné dans la terre et dans les cœurs.



Et maintenant ?

L'aventure continue !

De beaux projets se préparent, notamment le 5^e Noël Solidaire, et nous aurons besoin de toutes les bonnes volontés pour continuer à faire vivre cette chaîne humaine.

Rejoignez-nous, parlez-en autour de vous, partagez nos publications, et venez prêter main forte sur le terrain. Chaque geste compte. Chaque sourire fait grandir notre arbre commun.

Ensemble, continuons à semer la magie, à faire germer l'espoir et à bâtir, main dans la main, un avenir plus doux, plus juste et plus vivant.



à Garéoult
Bien voir et tout entendre



**EXAMEN DE VUE
GRATUIT**

**BILAN AUDITIF
GRATUIT**

Boris
opticien

9, Bd Louis Brémont / quartier St Pierre
83136 - GAREOULT - Tél. 04 94 04 01 82

Quand le plastique de nos poubelles empoisonne l'enfance ailleurs ...



Ils ont 6, 10, parfois 14 ans. Ils ne vont pas à l'école, ne jouent pas dans les cours de récréation. Ils fouillent. Dans les décharges de Lagos, de Dhaka ou de Jakarta, des enfants arpentent chaque jour des montagnes de déchets plastiques. Bidons, sacs, bouteilles, emballages... tout est bon à ramasser, trier, brûler, revendre.

Et ce plastique, pourtant, n'est pas le leur. Il vient de chez nous.

Le plastique voyage mieux que les touristes. Chaque année, le monde produit plus de 430 millions de tonnes de plastique. Environ deux tiers de ce volume deviennent des déchets après une seule utilisation.

Et si l'Europe se targue de recycler, une partie significative de ses déchets plastiques est en réalité exportée.

En 2021, l'Union européenne a expédié plus de 1,1 million de tonnes de déchets plastiques vers des pays tiers, principalement en Asie et en Afrique. La France, à elle seule, en a exporté près de 100 000 tonnes. Officiellement, ces déchets sont « recyclés ». En réalité, ils sont souvent expédiés vers des pays qui n'ont ni les infrastructures ni les moyens de les traiter correctement.

Le plastique de nos bouteilles d'eau, de nos barquettes de supermarché ou de nos jouets cassés finit dans des décharges à ciel ouvert, où des enfants le manipulent sans protection, au péril de leur santé.

Une économie toxique, alimentée par notre confort

À Agbogbloshie, au Ghana, l'une des plus grandes décharges électroniques du monde, des enfants brûlent des câbles plastifiés pour en extraire le cuivre. À Surabaya, en Indonésie, ils trient des emballages alimentaires venus d'Europe, parfois encore marqués du logo de nos enseignes. À Dhaka, au Bangladesh, ils sont des milliers à arpenter les décharges urbaines, pieds nus, sacs sur le dos, respirant les fumées toxiques issues de la combustion du plastique.

Ce commerce informel, qui rapporte quelques centimes par kilo, est souvent le seul revenu de familles entières.

Selon l'UNICEF, plus de 160 millions d'enfants dans le monde sont engagés dans le travail infantile, dont une partie dans la collecte et le tri de déchets.

Les conséquences sur leur santé sont dramatiques : troubles respiratoires, intoxications, brûlures, retards de développement. Et tout cela pour que nos déchets disparaissent de nos radars.

Le recyclage, ce mensonge bien emballé

On nous parle de tri sélectif, de gestes citoyens, de transition écologique. Mais une partie du plastique trié dans nos poubelles jaunes ne finit pas dans des usines flambant neuves. Il finit dans des containers, expédiés à l'autre bout du monde. Ce n'est pas du recyclage, c'est de l'externalisation de la misère.

En 2018, la Chine a fermé ses portes à l'importation de déchets plastiques, provoquant un transfert massif vers des pays comme la Malaisie, l'Indonésie ou le Vietnam. Ces pays, débordés, ont vu leurs décharges exploser. Des villages entiers se sont retrouvés encerclés par des montagnes de plastique, souvent européen. Et au cœur de ces montagnes, des enfants.

Et maintenant ? Il est temps d'ouvrir les yeux. De comprendre que notre confort a un coût. Que nos déchets ont des visages. Celui d'un enfant bangladais qui fouille dans une décharge au lieu d'être en classe. Celui d'une fillette indonésienne qui trie nos emballages pour survivre.

Le plastique ne disparaît pas. Il change juste de continent.

Des solutions existent

Limitier les plastiques à usage unique, renforcer les contrôles sur les exportations de déchets, soutenir les pays qui en subissent les conséquences : les solutions existent.

L'Union européenne a adopté en 2021 une stratégie pour réduire les exportations de déchets non recyclables. Mais les contrôles restent insuffisants, et les circuits informels prospèrent.

Des ONG tentent de pallier ce désastre. Certaines transforment les déchets plastiques en briques pour construire des écoles, d'autres offrent des repas et une scolarité aux enfants des décharges. Mais ces initiatives restent marginales face à l'ampleur du problème.

Car tant que nous consommerons sans réfléchir, des enfants continueront à errer dans nos ordures

Sources : humanium.org, UNICEF, Le Monde

VIDANGE DUVAL
Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

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

Inspection
caméra
directionnelle

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



VENTE FOURNITURE & INSTALLATION
DE CLIMATISATION A PARTIR DE

1290€

DEVIS
GRATUIT!



06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com

Un savoir faire depuis 1998

Perlié
ENTREPRISE

Maçonnerie - Façades

Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr

www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



**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



SOLABAIE

somfy
EXPERT

Fenêtres - Volets - Portes - Portails - Stores - Vérandas - Pergolas

POUR MA RÉNOVATION,

**MON CHOIX
EST FAIT !**

C'EST **SOLABAIE**



**50 avenue des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET**

www.sarl-varenov.fr

Pour la 5^e année consécutive
2025 PALMARÈS FRANCE **Capital**
MEILLEURES ENSEIGNES
QUALITÉ DE SERVICE

04 94 59 25 75



À vos neurones

Une enquête du capitaine Morel

Solution de l'énigme d'octobre

Rappel des faits : Le chef Adrien Lemoine est mort empoisonné au cyanure, retrouvé dans sa cuisine avec une bouteille de Château Margaux renversée. Trois suspects : Lucie (sous-chef frustrée), Gaspard (frère en conflit), Mathilde (critique influente). Deux bouteilles identiques retrouvées dans la cave, l'une contenant du poison.

La clé de l'énigme : le café

Le détail décisif est le café servi à Mathilde Rey en fin de repas. Elle affirme que c'est Adrien qui l'a préparé et servi. Mais les caméras montrent qu'elle était seule dans la salle à ce moment-là, le chef étant déjà retourné en cuisine. Ce mensonge attire l'attention du capitaine Morel.

En analysant la tasse de café retrouvée dans l'évier, les experts découvrent... des traces de cyanure. Ce n'est pas le vin qui a tué

Adrien, mais le café qu'il a goûté avant de le servir à Mathilde comme il le faisait toujours, par perfectionnisme.

Le mobile

Mathilde Rey avait tout à perdre avec la vente du restaurant : elle perdait son influence sur l'un des hauts lieux de la gastronomie marseillaise. Elle avait appris que Lemoine allait vendre, et elle a agi pour l'empêcher de signer. Son plan : empoisonner le café, sachant que le chef le goûterait avant de le servir.

La deuxième bouteille de vin, empoisonnée, était une fausse piste placée dans la cave pour détourner l'attention. Un leurre habile, mais insuffisant face à l'œil du capitaine.

Conclusion : Le meurtrier est Mathilde Rey, la critique gastronomique. Le poison était dans le café, pas dans le vin. Le mobile : empêcher la vente du restaurant et préserver son pouvoir.



Le mystère du cadran solaire

Lieu : Parc du Fray Redon à Rocbaron

Date : 24 octobre, veille de la fête des horlogers

Personnage principal : Capitaine Morel, enquêteur méthodique à l'humour sec.

Le contexte :

Chaque année, les passionnés d'horlogerie se réunissent à Rocbaron pour célébrer le temps qui passe.

Léonard Vautrin, ancien maître horloger, devait donner une conférence sur les liens entre temps solaire et temps mécanique.

Il avait passé les dernières semaines à étudier les vieux cadrans solaires du canton.

Mais ce matin-là, à 6h12, le gardien découvre son corps étendu près du cadran solaire, à Fray Redon, raide, les yeux ouverts vers le ciel.

Sa montre de collection — une pièce unique à remontage manuel — indique 11h17. Aucun signe de lutte, pas de sang, pas d'arme. Juste un carnet de notes posé à côté, vierge.

Les suspects :

Capitaine Morel interroge trois personnes :



Élise Montfort, botaniste du jardin : « Je l'ai vu hier vers 18h. Il observait les ombres du cadran, comme d'habitude. Il m'a dit qu'il avait fait une décou-
verte. »

Gaspard Vautrin, son neveu et apprenti horloger : « Je suis parti de l'atelier à 20h. Mon oncle était déjà rentré. Il m'a semblé préoccupé ces derniers jours, mais je ne sais pas pourquoi. »



Mme Dumas, voisine du jardin : « Vers 23h, j'ai entendu un cri étouffé, puis un bruit métallique. J'ai cru que c'était un animal. »



Les indices :

Le cadran solaire est orienté plein sud, mais les ombres ne correspondent pas à l'heure indiquée sur la montre.

Le carnet de Vautrin est vide, alors qu'il prenait toujours des notes. La montre est arrêtée à 11h17, mais le soleil ne s'est levé qu'à 7h40 ce jour-là.

Le corps est rigide, suggérant une mort survenue plusieurs heures auparavant.

Le cadran solaire est légèrement déplacé, comme si quelqu'un l'avait manipulé.

La question :

Quel est le lien entre le cadran solaire, la montre arrêtée, et le cri entendu à 23h ? Qui ment ?

Et comment Morel a-t-il percé le mystère ?

La solution dans votre prochain magazine !

Entreprise locale

Passion Paysage 83

Entretien et aménagement de jardin

Travaux extérieurs

Agrée Services à la personne

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

- Arrosage automatique
- Débroussaillage
- Plantations
- Taille de haies / végétaux
- Terrassement

50%
CRÉDIT D'IMPÔTS
IMMÉDIAT



ENERGIE CLIM PROVENCE

Le 3 en 1

C'est le Triple C d'HITACHI



* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

GARANTIE 7 ANS PIECES, 5 ANS MAIN D OEUVRE ET DEPLACEMENTS

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

Attestation d'aptitude ICE1383/2008 n°3477/06/2017-BIA, n°83018/15073627/2, Certification Veritas n°3072049



CIMES VERTES SERVICES

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT

vivienraclet@cimesvertes.com

06 86 70 50 76



ÉLECTRICITÉ 83

électricité générale
(neuf, rénovation, dépannage,
remise aux normes de tableaux
électriques...)

Devis gratuit
06 08 80 58 39

Stéphane Maladry - Artisan Electricien
83136 GAREOULT



Electricité 83
electricite83@hotmail.com

Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046



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



Les recettes de saison

Fricassée de champignons sauvages, pommes de terre rôties et œuf mollet

Un plat rustique et raffiné, parfait pour les soirées fraîches de Novembre.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

600 g de champignons de saison (girolles, cèpes, trompettes de la mort)
800 g de pommes de terre fermes (type Charlotte ou Ratte)
4 œufs
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 branche de thym
1 c. à soupe de persil haché
40 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive. Sel, poivre

Préparation :

Pommes de terre rôties : Préchauffez le four à 200°C.
Coupez les pommes de terre en quartiers, mélangez-les avec l'huile d'olive, le thym, sel et poivre.
Enfournez 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Fricassée de champignons :

Nettoyez les champignons sans les laver (brosse ou chiffon humide).

Faites revenir les échalotes et l'ail hachés dans le beurre.

Ajoutez les champignons, salez, poivrez, faites sauter à feu vif 8 à 10 minutes. Parsemez de persil en fin de cuisson.

Œufs mollets : Plongez les œufs dans l'eau bouillante 6 minutes. Refroidissez-les dans l'eau glacée, écalez-les délicatement.

Dressage :

Disposez les pommes de terre rôties dans les assiettes, ajoutez les champignons. Déposez un œuf mollet au centre, fendez-le légèrement pour laisser couler le jaune.

Accord local : Un verre de rouge léger du Var (type Coteaux Varois) ou un blanc boisé pour accompagner les champignons.



Poires rôties au miel de lavande et crumble de noisettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

4 poires Guyot ou Comice, mûres mais fermes
2 c. à soupe de miel de lavande
40 g de beurre
60 g de farine
40 g de poudre de noisettes
40 g de sucre roux
1 pincée de sel

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les poires en deux, ôtez le cœur, disposez-les dans un plat beurré.

Arrosez de miel, ajoutez quelques noisettes concassées si vous aimez le croquant.

Préparez le crumble : mélangez farine, poudre de noisettes, sucre, sel et beurre en morceaux.

Sablez du bout des doigts.

Répartissez le crumble sur les poires.

Enfournez 25 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres et le crumble doré.

Suggestion locale : À servir tiède avec une cuillère de crème fraîche ou une larme de vin doux naturel de Rasteau.





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

- + 1 télécommande
- + 4 m de crémaillère
- + 1 sélecteur à clé

Alarme NFA2P pro

à partir de 850€ TTC, avec pose

KIT ALARME RTC/IP 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

**DEVIS
GRATUIT**

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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

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

**Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique**



910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
Siret : 594 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr



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



COUVREUR DU NORD



Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurdu nordpro@gmail.com



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

Le refuge Sans Collier Provence croule sous les demandes de prises en charge...conséquence de l'irresponsabilité de certains. Personne n'oblige à adopter un animal, une fois fait, c'est pour la vie.

Pour avoir plus de renseignements sur les chiens et les conditions d'adoption, merci de visiter notre site internet : www.sanscollier-provence.org



PEPITA

Femelle chiot croisée Beauceron (sera de taille moyenne), 4 mois

Elle déborde d'énergie et montre une grande envie de jouer. Elle n'est pas du tout craintive et se distingue par son attitude avenante et sa confiance en elle que ce soit avec ses congénères ou avec les personnes. Elle commence à assimiler les ordres de base, tels que « assis » et « viens » mais Pépita est encore bien jeune et a beaucoup de choses à apprendre. De par son caractère agréable, ses maîtres prendront certainement plaisir à parfaire son éducation. Pour devenir un chien adulte équilibré, un chiot a

besoin d'une bonne éducation. Une présence constante permet de lui indiquer sur le moment ce qu'il peut faire ou ne doit pas faire. Pour cette raison un placement chez des personnes travaillant toute la journée ne sera pas accepté. Par ailleurs, tout comme un enfant, un chiot a le plus souvent du tempérament, un besoin de se dépenser, de courir et de partager des activités « physiques » avec ses maîtres. Il est donc impératif pour son équilibre que ces derniers puissent satisfaire ces besoins. Pour cette raison, un placement chez des personnes trop âgées ne sera pas accepté. Ces deux points font partie de notre éthique pour le futur bien-être de nos pensionnaires et notre association n'y dérogera sous aucun prétexte. Nous vous remercions pour votre compréhension.

KAMEUTE

Mâle Pointer croisé Epagneul de 29 kg, 3 ans

Kameute est un chien exceptionnel, très câlin et doux, qui adore être près des humains. Très sociable et joueur avec ses congénères (mais provocateur avec certains mâles sans être agressif),

il s'intégrera parfaitement dans une famille aimante et présente, notamment avec des enfants. Lors des balades, il peut tirer un peu au début, surtout quand une odeur ou un oiseau attire son attention, le travail en laisse est à continuer. Kameute est un vrai passionné d'apprentissage ! Il adore apprendre de nouveaux tours et est très demandeur d'attention, au point de faire des tours tout seul ou d'aboyer pour se faire remarquer. Il est plus à l'aise avec les ordres dynamiques comme le dog-dancing ou l'agility, où il peut exprimer toute son énergie et sa vivacité. Il connaît déjà plusieurs ordres : « assis », « coucher », « pas bouger », « tourne », « fais le mort », « roule », « entre les jambes » et « viens » pour le rappel. Son rappel s'améliore et il s'éloigne moins lorsqu'il est lâché, surtout avec des récompenses. Pour qu'il écoute bien, il faut qu'il soit calme, sinon il faut d'abord l'apaiser. Il adore les gratouilles au bas du dos ! Kameute a besoin de maîtres sportifs et présents, capables de canaliser son énergie débordante et de lui offrir des activités physiques régulières. En retour, il sera un compagnon fidèle, joyeux et affectueux, qui vous suivra partout avec enthousiasme.



ROX

Mâle Rottweiler de 50 kg, bientôt 5 ans, chien de catégorie 2

C'est un vrai gros bébé plein de douceur. En ville, il aime dire bonjour à tout le monde. Rox est très affectueux avec ceux qu'il aime et sait se montrer fidèle et attachant. Il adore les câlins et les moments de complicité, mais

aussi s'amuser en douceur. Il adore se baigner. Côté éducation, Rox connaît bien les ordres de base comme « assis », « couché », « t'es mort ! », « au pied », « aboie » et « au pas ». Il peut être un peu têtu et nécessite un peu d'insistance pour écouter. Sans stimuli et avec un cadre, il est gérable en laisse, mais reste puissant en croisant est chien réactif, donc un homme ou une femme costaud sera le bienvenu. Avec les autres chiens, il joue avec enthousiasme, parfois un peu brutalement, surtout avec les femelles, il faudra donc une compagne de jeu adaptée et de son gabarit. Les mâles sont à éviter, ainsi que les jeunes enfants. Rox cherche une famille patiente et expérimentée, prête à lui offrir toute la structure et l'amour dont il a besoin. Il ne sera pas placé chez des débutants, car il a besoin d'un référent qui comprenne bien la race et ses besoins spécifiques.





06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE DÉCORATION RAVALEMENT DE FAÇADE



Rinaldipeinture



rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET



LMP : Libération musculaire profonde

LMP est une technique qui libère les contractures et les tensions stationnées dans la profondeur des muscles et fascias sur l'ensemble du corps

Christophe Morcel
Formé et certifié à la méthode "Yann Lefebvre"

PRISE DE RDV : 06 28 41 28 60



**Les spécialistes de votre ANC
Projet neuf
Remise aux normes
de votre fosse septique**

**FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT
MICRO STATION – PHYTO EPURATION**

Nous vous accompagnons dans la réalisation de votre projet
Eligible au prêt à taux zéro

ffappec83@gmail.com

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52



- Matériaux de construction - Béton prêt à l'emploi - Menuiserie
- Bois de charpente - Carrelage - Sanitaire - Terre végétale - Agrégats



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

Professionnels et particuliers



Les Croys 83136 Néoules

04 94 86 97 47 contact@verdi-materiaux.fr

SUPER U
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



**Votre climatisation
réversible posée
à partir de 1190 € TTC**

**Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie**



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult

