



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 229
Mars 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

À peine les premiers bourgeons pointent-ils le bout du nez que déjà, dans les rues du village, on entend bruissier un autre type de floraison : celle des programmes municipaux.

Tandis que les amandiers se couvrent de fleurs, les panneaux d'affichage, eux, se couvrent de sourires soigneusement choisis et de slogans promettant un avenir radieux... Les oiseaux reviennent du sud, les candidats reviennent du porte-à-porte. Les uns chantent pour séduire, les autres aussi, mais avec un tract à la main.

Dans les jardins, on retourne la terre ; dans les réunions publiques, on retourne les idées. Les semis attendent la pluie, les projets attendent les votes. Et chacun espère que, cette année, tout poussera droit : les tomates, les bonnes intentions, et pourquoi pas la participation électorale.

Finalement, le printemps et les municipales ont un point commun : ils rappellent que tout peut recommencer, que tout peut germer, et que l'avenir, même s'il demande un peu d'arrosage, finit souvent par fleurir.

N'oublions pas que la vie de nos villages, elle aussi se cultive ...

CALISSOL SERVICES

Menuiseries & Pergolas

Préparez votre **confort** pour l'été



- Fenêtres PVC & Aluminium
- Volets roulants & battants
- Portes d'entrée • Portails
- Pergolas bioclimatiques • Stores

Garéoult - Centre Commercial Intermarché

☎ 04 94 72 00 00 | Devis gratuit

VOTRE ÉTÉ COMMENCE SOUS
**un pool house
d'exception**



ATELIERS À BRIGNOLES
**Showroom
à Forcalqueiret**
170 AV. DES FONTAITES



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** 2025
2026



Maude MERRY (3)

06 72 19 78 16

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

Grégory PLASMANNE (4)

06 45 88 54 55

gregory.plasmanne@safti.fr
Besse-Sur-Issole, Flassans-sur-Issole
Sainte-Anastasia-Sur-Issole et environs

Caroline TRUC (5)

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr
Rocbaron et les environs

Germain PERIER (2)

07 77 31 15 42

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

Virginie TORDOIR (1)

06 35 40 72 40

virginie.tordoir@safti.fr
Néoules, Méounes-les-Montrieux,
et les environs

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Les analogues du GLP-1 avec Sophie Schaeffer	p.4
Histoire des municipales	p.6
La rubrique des Colibris	p.10
Billet d'humeur	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 229 Mars 2026
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



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

Les vacances, un miroir de notre société

Les vacances occupent aujourd'hui une place si centrale dans nos vies qu'on en oublierait presque qu'elles sont une conquête récente.

Elles semblent aller de soi : un droit, un besoin, parfois même un marqueur identitaire.

Pourtant, leur histoire raconte une transformation profonde de nos sociétés, de notre rapport au travail et de nos aspirations collectives.

Une invention sociale du XX^e siècle

Jusqu'au début du XX^e siècle, le temps libre est un privilège réservé aux élites. Les classes populaires travaillent sans relâche, et l'idée même de « partir » n'existe pas.

Le tournant vient avec les congés payés de 1936 en France, qui ouvrent pour la première fois la possibilité d'un repos choisi, non subi.

Ce moment fondateur ne se limite pas à un progrès social : il transforme la manière dont les individus se projettent dans le futur.

Les vacances deviennent un horizon, une promesse d'évasion, un espace où l'on peut enfin se réapproprier son temps.

Après la Seconde Guerre mondiale, l'essor du salariat, la réduction du temps de travail et la démocratisation de l'automobile amplifient le mouvement.

Les Trente Glorieuses voient naître les stations balnéaires modernes, les clubs de vacances, les premiers voyages organisés. Le tourisme devient une industrie, et les vacances, un rituel collectif.

Petites annonces

Ventes/achats :

Matelas de massage oscillatoire, vibratoire marque promassage, 6 groupes oscillatoires pour les différentes zones du corps (cou, nuque, du dos, des hanches, fesses), cédé 180€,
06 78 31 27 11.

Lit parapluie BABYMOOV Avec son sac pour transport vendu avec matelas 60 X 120 cm, face été face hiver + protection du matelas + une couette, housse de couette et

drap housse, 60 €
06 78 31 27 11

Chiots JACK-RUSSEL. Superbes .pure race nés le.14./10/25 mère.LOF 450 €
06 24 10 06 76

Machine à café percolateur. Delonghi. 25€
06 70 70 21 65

Canapé 3 places convertible en cuir et chêne 50 €, 2 fauteuils et 1 repose-pieds assorti cuir et chêne 50 € ou l'ensemble 80 €.

1 armoire (P 60 cm, larg. 1m, H 2,5m) 2 portes (dont une miroir), rangement et penderie + 2 tiroirs : 50€.
06 14 72 67 86.

Services :

Cherche heures de ménage aux alentours de Garéoult ou Rocbaron 30 ans d'expérience véhiculé. Sérieuse ponctuelle
07 81 45 29 41

Dame sérieuse 30 ans d'expérience véhiculé cherche des heures de ménage disponible

du lundi au samedi aux alentours de Garéoult Forcalqueiret et Rocbaron
07 81 45 29 41.

Location saisonnière(minimum 1 semaine),un studio pour 2 personnes,à 100m de la plage de l'Argentièrre(La Londe Les Maures) Il est lumineux et confortable,en rez de jardin avec une agréable terrasse,dans une petite résidence calme avec une place de parking privative.
06 11 51 58 24

EURL DI IORIO

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

BFT BENINCA somfy

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY
Showroom ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult
06 76 58 61 55 - 09 56 17 54 92

Installation Dépannage
Toutes marques

Le coût croissant d'un droit fondamental

Mais ce droit a un prix, et celui-ci ne cesse d'augmenter. Le coût des transports, de l'hébergement, de la restauration ou des activités a explosé, particulièrement depuis la pandémie.

Pour beaucoup, les vacances représentent désormais un effort financier considérable, parfois un renoncement.

Les inégalités se creusent : selon les études, près d'un tiers des Français ne partent pas en vacances chaque année, faute de moyens.

Cette tension révèle une contradiction profonde : les vacances sont perçues comme essentielles au bien-être, mais leur accès reste inégal. Elles deviennent un marqueur social, un signe extérieur de réussite ou d'échec. Les réseaux sociaux accentuent encore cette pression, transformant le repos en performance visuelle.

Un impact social qui dépasse le simple loisir

Les vacances ne sont pas seulement un moment de détente : elles jouent un rôle structurant dans la cohésion sociale.

Elles permettent de rompre avec la routine, de recharger les corps et les esprits, de renforcer les liens familiaux. Elles offrent aussi un espace de découverte, d'ouverture culturelle, parfois même de remise en question personnelle.

Mais leur impact dépasse l'individu. Le tourisme représente un moteur économique majeur pour de nombreux territoires, tout en générant des tensions : pression immobilière, saturation des sites naturels, dépendance économique, empreinte écologique.

Les vacances posent ainsi la question de notre modèle de développement : comment concilier mobilité, plaisir et responsabilité ?

Vers une nouvelle culture du temps libre

Face aux crises climatiques, économiques et sociales, les vacances sont à un tournant.

On voit émerger de nouvelles pratiques : séjours plus courts, plus proches, plus sobres ; recherche d'authenticité plutôt que de consommation ; valorisation du temps plutôt que de la distance parcourue.

Le télétravail brouille aussi les frontières entre travail et repos, obligeant à repenser ce que signifie réellement « partir ».

Les vacances ne disparaîtront pas : elles sont devenues un pilier de notre équilibre. Mais leur forme évolue, et avec elle notre rapport au monde.

Peut-être est-ce l'occasion de redonner au temps libre sa dimension la plus précieuse : celle d'un espace où l'on se retrouve, où l'on se reconnecte aux autres, et où l'on réinvente notre manière d'habiter la planète.



My TEAM SERVICES
SERVICE D'AIDE À DOMICILE

VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Votre nouvelle société de services d'aide à domicile pour particuliers et entreprises, adaptée aux besoins de chacun.

Nous intervenons sur le secteur VAR (83)

- Services aux professionnels
- Entretien des bureaux
- Courses & accompagnement
- Aide administrative
- Jeux et occupation
- Petits travaux
- Soutien scolaire
- Dog Sitter

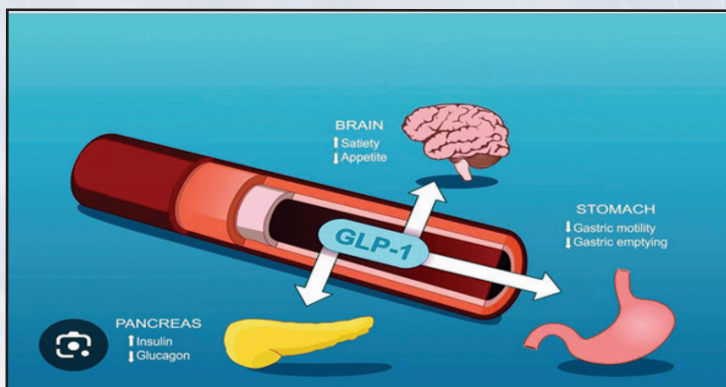
crédit d'impôt :
vous ne payez que
50%
de votre facture!

Demandez votre devis gratuit

06 18 79 07 58 | www.my-team-services.fr

Les analogues du GLP-1 ...

Sophie Schaeffer



Les analogues du GLP-1, une révolution à manier avec prudence !

Après la sidérante "révolution Ozempic" pour les personnes diabétiques, puis Mounjaro et Wegovy, les nouveaux médicaments "analogues du GLP-1" aux promesses spectaculaires se multiplient.

Au-delà de la prise en charge de l'obésité, on vante une perte de poids sans effort grâce à une seule injection par semaine. Sur les réseaux sociaux, on chante leurs louanges, de Serena Williams à Elon Musk.

Mais face à la tentation d'y voir un traitement miracle, il y a la question des effets secondaires, les incertitudes sur les conséquences à long terme et la nécessité d'une prise en charge globale et adaptée.



Je vous propose un éclairage inspiré des travaux récents, dont le dernier ouvrage du Dr Laurent Chevallier, sur ces médicaments qui font le buzz dans la prise en charge du poids.

Ces traitements imitent une hormone naturelle pour réguler appétit et glycémie, mais appellent une vigilance accrue !

Comprendre les analogues du GLP-1

Les analogues du GLP-1 (Glucagon-Like Peptide-1) sont des médicaments synthétiques mimant cette hormone intestinale sécrétée après les repas. Contrairement au GLP-1 naturel, qui agit quelques minutes, ces analogues sont stables et durent des heures à une semaine, activant les récepteurs à l'insuline, permettant de ralentir la vidange gastrique et de réduire la faim au niveau cérébral.

Comme l'évoque le Dr Chevallier dans son ouvrage, ils agissent comme un "frein naturel amplifié" sur l'appétit, favorisant une satiété durable sans carences immédiates.

Effets indésirables à surveiller

Les plus courants sont digestifs : nausées (20-40%), vomissements, diarrhées ou constipation, souvent transitoires mais sources d'abandon.

Des risques rares incluent pancréatite, lithiases biliaires ou encore hypothyroïdie. À l'arrêt, 2/3 du poids est repris en un an sans suivi, soulignant, comme le note le Dr Chevallier, le besoin d'un sevrage progressif.

Une prise en charge intégrative s'impose

Ces médicaments ne sont pas anodins : leur banalisation via les réseaux sociaux expose à des mésusages. Le Dr Chevallier appelle à privilégier une approche holistique : alimentation personnalisée, activité physique adaptée et gestion émotionnelle des compulsions.

En tant que micronutritionniste, j'accompagne mes patients vers cette synergie.

Mes conseils : des apports en protéines suffisants (1,2g /kg/jour – œufs, poisson, volaille... réparties sur 4 repas), supplément polyvitaminique, une activité physique (renforcement musculaire 3x/semaine + cardio modéré) et un suivi biologique (bilan sanguin albumine, vit D, B, bilan martial... à 3-6-12 mois)

L'approche fonctionnelle permet d'agir sur les causes profondes : microbiote, déséquilibres hormonaux, inflammation chronique de bas grade, sommeil, gestion des émotions.

Pour conclure, les analogues du GLP1 peuvent dans certaines situations représenter une véritable aide, mais ils ne se substitueront jamais à une prise en charge globale de votre métabolisme : il n'efface pas une alimentation ultra transformée, la sédentarité, le stress ou le manque de sommeil !

Prévenir, expliquer, promouvoir une alimentation équilibrée, l'activité physique, la gestion du stress et du sommeil apparaissent comme autant de clés incontournables !

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 les Experts bien-être avec Kevin Colloc.

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



ACBC
Abbaoui Charpente Bois Couverture

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

contact@acbc83.com
www.acbc83.com

Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières

 **04.94.69.09.35**



AS PRO FAÇADE

Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur
Isolation thermique des murs par l'extérieur
Enduit imitation pierre

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

SOLABAIE®
FENÊTRES | VOILETS | PORTES | PORTAILS

Le printemps s'invite chez vous

Pour la 6^e année consécutive
PALMARÈS FRANCE Capital
MEILLEURE ENSEIGNE
QUALITÉ DE SERVICE
* selon avis clients de NetScout24

Fabrication française



Du 16 mars au 4 avril 2026

-20%
de remise sur les produits Solabaie*

 **SARL VARENOV**
ZA des Fontaites
83136 Forcalqueiret

Flashez pour accéder à notre site



www.sarl-varenov.fr **04 94 59 25 75**



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

L'histoire vivante des élections municipales



Les élections municipales sont souvent perçues comme un moment paisible de la vie démocratique, un rendez-vous où l'on croise ses voisins devant l'école transformée en bureau de vote.

Pourtant, derrière cette apparente simplicité se cache une histoire longue, parfois tourmentée, toujours révélatrice de l'évolution politique du pays.

La commune, cellule de base de la République, est un théâtre où se jouent des enjeux très concrets : l'école, la route, l'eau, la culture, la solidarité. Et le maire, figure familière, incarne à la fois l'autorité locale et la présence de l'État.

Aux racines de la démocratie locale : la grande loi de 1884

L'histoire moderne des municipales commence véritablement avec la loi du 5 avril 1884, qui constitue l'acte fondateur de la démocratie communale.

Elle impose un cadre uniforme à toutes les communes de France (sauf Paris, toujours à part), fixe l'élection des conseillers municipaux au suffrage universel direct, et consacre l'élection du maire par le conseil municipal.

Cette loi marque une rupture : la commune cesse d'être un simple relais administratif pour devenir un espace politique autonome, doté d'un exécutif local.

À l'époque, le mandat municipal dure quatre ans. Il sera porté à six ans en 1929, durée qui s'impose encore aujourd'hui.

Le mode de scrutin, lui, évolue au fil des décennies :

- jusqu'en 1947, un scrutin majoritaire plurinominal à deux tours avec panachage domine ;
 - après 1947, un scrutin proportionnel s'applique aux communes de plus de 9 000 habitants
 - en 1959, une ordonnance rétablit le scrutin majoritaire pour les communes de moins de 120 000 habitants, tandis que les plus grandes conservent un scrutin proportionnel à un tour.
- Ces ajustements successifs témoignent d'une tension permanente entre représentativité et stabilité politique.

Après-guerre : les municipales comme miroir de la nation

À partir de 1947, les élections municipales deviennent un véritable baromètre politique. Les grandes villes, en particulier, reflètent les mouvements nationaux : les gaullistes connaissent des succès et des revers, la gauche réalise des percées spectaculaires en 1977, la droite reprend l'avantage en 1983, les années 1989 et 1995 sont marquées par de bons résultats pour le Parti socialiste, comme le rappelle la presse de l'époque.

Les municipales ne sont pas seulement un scrutin local : elles racontent l'état d'esprit du pays, ses attentes, ses inquiétudes, ses basculements.

Les taux de participation, longtemps élevés, commencent à s'éroder à partir des années 1990. Les données compilées depuis 1959 montrent des variations importantes, avec des taux oscillant entre environ 60 % et 80 % selon les années et les tours. Malgré cette baisse, les municipales restent l'un des scrutins les plus suivis : on y vote pour des visages connus, des projets concrets, des lieux que l'on habite.

2014 : la grande bascule intercommunale

Une réforme discrète mais décisive intervient en 2014. Dans les communes de 1 000 habitants et plus, les électeurs choisissent désormais en même temps : leurs conseillers municipaux, leurs représentants intercommunaux.

Cette innovation, appelée scrutin fléché, concerne plus de 80 % des électeurs français. Elle marque une étape importante : la commune n'est plus seule. Elle s'inscrit dans un ensemble plus vaste — communautés de communes, d'agglomération, métropoles — où se décident des politiques structurantes : transports, développement économique, aménagement du territoire.

La commune : un territoire du quotidien

La commune est la plus petite collectivité territoriale française, mais aussi la plus proche du quotidien.

Elle gère : l'état civil, les écoles maternelles et élémentaires, la voirie, l'urbanisme et les permis de construire, les services de proximité (eau, assainissement, déchets), la culture et le sport selon les cas. Dans les petites communes, le conseil municipal ressemble parfois à une grande famille. Dans les grandes villes, il devient une arène politique où se confrontent visions urbaines, stratégies partisanes et enjeux métropolitains.

Le maire : figure familière et pivot institutionnel

Le maire occupe une place singulière dans l'organisation administrative française. Il est à la fois chef de l'exécutif local et représentant de l'État.

En tant que chef de l'exécutif local, il prépare et exécute le budget, dirige les services municipaux, met en œuvre les décisions du conseil municipal, représente la commune en justice, assure la police municipale (sécurité, tranquillité, salubrité publiques).

En tant qu'agent de l'État, il célèbre les mariages, tient les registres d'état civil, organise les élections, publie les lois et règlements.

Cette double casquette, unique en Europe, fait du maire un personnage à la fois politique, administratif et symbolique. Son mandat est de six ans, renouvelable sans limite.

Le rituel électoral : un cadre précis, presque chorégraphié

Les élections municipales ont lieu tous les six ans, le prochain scrutin étant prévu en mars 2026.

Le mode de scrutin dépend de la taille de la commune :

- Moins de 1 000 habitants : scrutin majoritaire plurinominal, panachage possible.
- 1 000 habitants et plus : scrutin proportionnel de liste à deux tours, avec prime majoritaire.

La parité est obligatoire dans les communes de plus de 1 000 habitants, ce qui a profondément renouvelé la composition des conseils municipaux.



**VENTE FOURNITURE & INSTALLATION
DE CLIMATISATION A PARTIR DE**

1290€

**DEVIS
GRATUIT!**

06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com



NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEO8, Hi8
- DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
(Muets & Sonores)
- 9,5 MM



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

cottinbruno675@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



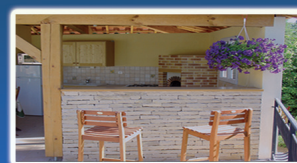
LES PIERRES DE JADIS

**MAÇONNERIE - CARRELAGE
NEUF - RÉNOVATION**

ROCBARON

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

E-mail : lespierresdejadis@hotmail.fr



L'affichage électoral : une mise en scène codifiée

À l'approche du scrutin, les panneaux officiels apparaissent devant les écoles, les mairies, les salles polyvalentes.

Chaque liste y a droit, dans un ordre déterminé par tirage au sort. C'est l'un des rares espaces où l'affichage politique est autorisé : ailleurs, il est strictement interdit, notamment sur les bâtiments publics, les monuments, les arbres, les poteaux, le mobilier urbain.

Les infractions peuvent entraîner des amendes et le retrait immédiat des affiches.

La période d'affichage officiel commence dès la publication des listes et s'achève à la clôture du scrutin. Cette réglementation vise à garantir l'égalité entre candidats, éviter la saturation visuelle et préserver l'espace public.

Une élection profondément humaine

Les municipales ne sont pas seulement un acte civique.

Ce sont des histoires de villages, de quartiers, de rues. Des histoires de projets, de convictions, de rencontres.

Elles racontent la France telle qu'elle vit, telle qu'elle se transforme, telle qu'elle espère.

Elles disent aussi quelque chose de notre rapport à la proximité : on vote pour celui ou celle que l'on croise au marché, à la sortie de l'école, lors des cérémonies du 11-Novembre.

Elles rappellent que la démocratie n'est pas seulement affaire de grandes institutions, mais aussi de liens humains, de discussions, de compromis, de visions partagées.



RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE DÉCORATION RAVALEMENT DE FAÇADE

 Rinaldipeinture
  rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET



Atelier Nid d'Abeille



Corinne Boniface

Artisan Couturière



Retouches
Broderies

Cours de couture
Créations accessoires



336 Allée des platanes
83136 Ste Anastasie / Issole



ateliernidabeille.fr



nidabeille@orange.fr



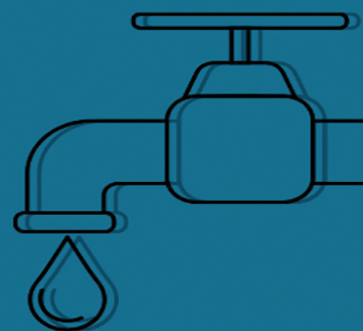
06 74 88 35 12




Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron

07
78
67
17
95

Un savoir faire depuis 1998

Perlié **Maçonnerie - Façades**
ENTREPRISE **Rénovation - Agrandissements**

04 94 04 03 94
sarlperlie@sfr.fr www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

ARTISAN

Un jardin entretenu avec passion, toute l'année.

PASSION PAYSAGE 83
Paysagiste - Entretien & Aménagement extérieur

Passion Paysage 83
Travaux extérieurs

ENTRETIEN DE VOS ESPACES VERTS

- ✓ Débroussaillage
- ✓ Tonte pelouse ou champ
- ✓ Taille de Haie / végétaux
- ✓ Piscine
- ✓ Évacuation des végétaux

AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR

- ✓ Arrosage automatique
- ✓ Gazon synthétique
- ✓ Plantation (arbres, haies, massifs)
- ✓ Terrassement

DEVIS GRATUIT
CONSEILS
DÉPLACEMENT GRATUIT

06.02.44.53.46
Passionpaysage83@hotmail.com
@passionpaysage83

-50% CRÉDIT D'IMPÔT IMMÉDIAT

Entreprise Locale

- ✓ Travail soigné et professionnel
- ✓ Respect de votre environnement
- ✓ Conseils adaptés à vos besoins

VAR 83.136

C.C. ASSURANCE ENTREPRISE

FABIEN ALU PVC

Bouvet MASTER

GRATUIT DEVIS GRATUIT

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

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

La rubrique des colibris

Accueillir la biodiversité au jardin avec le retour des beaux jours,



Le jardin se réveille doucement. Les premières fleurs apparaissent, les insectes ressortent, les oiseaux s'activent. Mars est le moment idéal pour donner un coup de pouce à la biodiversité.

Accueillir la nature chez soi ne demande ni grand terrain ni expertise particulière. Quelques gestes simples suffisent.

Planter une haie variée plutôt qu'une clôture uniforme permet par exemple d'offrir abri et nourriture à de nombreuses espèces. Mélanger arbustes à fleurs, baies et feuillages persistants crée un refuge vivant toute l'année.

Il est également possible d'installer un nichoir pour les oiseaux.

Attention toutefois à le placer à l'abri du vent dominant et hors de portée des prédateurs. Chaque espèce a ses préférences : le diamètre du trou d'envol, la taille du nichoir ainsi que la hauteur où on va l'installer influencent les futurs occupants.

Les insectes, eux aussi, jouent un rôle essentiel. Abeilles sauvages, coccinelles, papillons, grenouille, lézard ect participent à la pollinisation ou à l'équilibre naturel du jardin. Laisser quelques zones un peu plus "libres", avec des fleurs simples et locales, offre nectar et pollen au moment où les insectes pollinisateurs en ont le plus besoin.

Même en ville, sur un balcon, on peut agir.

Quelques pots de plantes mellifères, un point d'eau peu profond avec

des cailloux pour éviter la noyade des insectes, et la biodiversité s'invite déjà chez soi.

Astuce du mois

Choisissez des plantes locales et mellifères. Privilégiez des variétés adaptées à votre région et évitez les fleurs trop sophistiquées, souvent pauvres en nectar. Une simple lavande, un thym en fleur ou une haie champêtre seront bien plus utiles qu'une plante purement décorative.

Encadré pratique — Les semis de mars

À semer directement en pleine terre :

- carottes
- radis
- épinards
- fèves
- pois
- salades rustiques
-

À semer au chaud (intérieur, serre ou véranda) :

- tomates
- courgettes
- aubergines
- poivrons
- basilic
- ...



Un voile de protection peut être utile en cas de coup de froid. Le sol doit être ressuyé (ni gelé ni détrempé) pour garantir une bonne levée.

Le saviez-vous ?

La majorité des abeilles ne vivent pas en ruche. En France, on compte près d'un millier d'espèces d'abeilles sauvages, dont beaucoup nichent dans le sol ou dans de simples tiges creuses. Elles sont discrètes, inoffensives et indispensables à la pollinisation.

RDV à ne pas manquer !

Journée collective le samedi 28 mars



Adresse
Quartier la rouge chemin de St Quinis
83890 BESSE SUR ISSOLE



Téléphone
07.50.10.20.82



Email
leschantsdescolibris@gmail.com



Facebook
<https://www.facebook.com/LesChantsDesColibris>

Electricité générale
Neuf
Rénovation
Dépannage
Motorisation
Domotique



**DJÉ
ELEC**

910 Av des platanes
 83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
 Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr

ACQUA CONCEPT 83
06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - PLOMBERIE

NOUVEAU



Felicità
ÉPICERIE FINE ITALIENNE

Charcuteries • Parmesan
 Mozzarella • Noisettes
 Antipasti • Gressins
 Pâtes artisanales
et bien d'autres produits !



Impasse Émile Zola à Garéoult
 (A côté d'Aquablue)

 
06.08.06.44.14


 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.



Billet d'humeur

Le smartphone, ce coloc envahissant Ou comment un objet de 180 grammes a réussi à coloniser nos vies.

Il y a des colocataires qu'on choisit, et puis il y a ceux qui s'imposent.

Le smartphone appartient clairement à la seconde catégorie. On l'a invité timidement dans nos poches il y a une quinzaine d'années, et il a fini par prendre le canapé, le frigo, la salle de bain et même la table de nuit. Aujourd'hui, il vit littéralement avec nous, parfois plus que nos proches.

En France, 98 % des personnes de 12 ans et plus possèdent un téléphone mobile en 2024. Autrement dit, il y a plus de smartphones que de brosses à dents déclarées.

Et ce n'est pas seulement un objet : c'est un compagnon permanent. Pour 62 % des habitants, c'est même le principal support d'accès à Internet.

Le coloc ne se contente plus d'être là : il contrôle l'entrée, la sortie, la lumière, la musique, les conversations et même nos humeurs.

Un coloc qui s'invite partout

Le smartphone est ce colocataire qui ne respecte aucune frontière. Il entre dans la salle de bain sans frapper, s'invite à table sans être convié, et se glisse dans notre lit comme si c'était la chose la plus naturelle du monde. Le matin, il nous réveille. Le soir, il nous endort. Entre les deux, il nous sollicite en moyenne plusieurs dizaines de fois par jour, certains parlent de 150 consultations quotidiennes, mais qui compte encore ?

Il faut dire qu'il sait se rendre indispensable. Il nous guide, nous distrait, nous informe, nous rassure. Il remplace le réveil, le plan, le journal, la radio, l'appareil photo, la lampe torche, le lecteur MP3, le calendrier, le carnet d'adresses... et parfois même la conversation.

À ce rythme, on s'attend presque à ce qu'il fasse bientôt la vaisselle.

Un coloc qui grignote nos pensées

Le plus envahissant, ce n'est pas l'objet, c'est l'espace mental qu'il occupe. Il colonise nos silences, nos temps morts, nos moments d'ennui, ces interstices précieux où naissent les idées.

Il transforme chaque pause en scroll, chaque attente en rafale de notifications, chaque émotion en emoji.

On se surprend à dégainer le téléphone sans raison, par réflexe, comme un tic nerveux. On consulte l'heure et on ressort dix minutes plus tard, sans avoir la moindre idée de ce qu'on est venu chercher. Le coloc nous parle tout le temps, et nous, on répond. Parfois même avant qu'il ne demande.

Un coloc qui connaît tout de nous

Le smartphone est aussi le colocataire le plus indiscret de l'histoire. Il sait où l'on dort, ce que l'on mange, qui l'on fréquente, ce que l'on achète, ce que l'on regarde, ce que l'on ressent.

Il enregistre nos déplacements, nos habitudes, nos préférences. Il pourrait écrire notre biographie, et probablement mieux que nous.

Cette intimité forcée n'est pas sans conséquence. Elle nourrit une dépendance douce, presque invisible. On se sent nu sans lui, vulnérable, comme si on avait oublié un morceau de nous-mêmes.

Le coloc est devenu notre mémoire externe, notre agenda, notre confident, notre miroir social. Et il adore ça.

Un coloc qui nous simplifie la vie... ou presque

Soyons honnêtes : on l'aime bien, ce coloc. Il nous rend service. Il nous connecte au monde, nous permet de travailler, de nous organiser, de rester en lien avec ceux qu'on aime. Il nous offre une infinité de ressources dans un objet minuscule. Il est pratique, efficace, polyvalent.

Mais à force de vouloir tout centraliser, il finit par tout absorber. Il aspire notre attention, notre disponibilité, notre capacité à être pleinement présents. Il nous fait croire que l'on gagne du temps alors qu'on lui en offre des heures entières. Il nous promet la liberté, mais nous attache à un fil invisible.

Un coloc qu'on pourrait remettre à sa place

Peut-être qu'il est temps de redéfinir les règles de la colocation. De lui rappeler qu'il n'a pas besoin d'être partout, tout le temps. De lui interdire la chambre à coucher, la salle de bain, les repas. De lui offrir des plages horaires de solitude et de s'en offrir à soi-même.

On pourrait réapprendre à marcher sans lui, à attendre sans scroller, à s'ennuyer sans culpabiliser. On pourrait retrouver le plaisir d'être introuvable, ne serait-ce qu'une heure. On pourrait même, soyons fous, le laisser à la maison de temps en temps.

Le coloc envahissant ne partira pas. Mais rien ne nous oblige à lui laisser les clés de tout l'appartement.



VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

Inspection
caméra

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

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

CIMES VERTES

Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage Abattage Démontage Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76
vivienraclet@cimesvertes.com



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

ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE
TÉLÉVISION
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL
INTERPHONE
SAV

THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE

orange
Bis
AGRÉÉ CANALSAT

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

06 08 63 90 54

CAME
PORTES AUTOMATIQUES

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

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

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



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



BUGS BUNNY

Mâle Bruno du Jura, 7 ans

Calme et doux, il n'a pas peur de l'humain et se montre extrêmement gentil. Il adore les câlins et se laisse très bien manipuler, une vraie patte. Ne connaît pas le jeu, ni les ordres de base mais marche correctement en laisse. Bugs Bunny est sociable avec ses congénères femelles et mâles castrés mais ne cherche pas l'interaction.

forme, toujours partant pour une balade ou une partie de balle. Très affectueux, il adore les câlins et ne se lasse jamais de la présence des humains. Miro peut être un peu brute dans ses démonstrations d'affection, surtout quand il est content : il saute parfois au visage pour faire un bisou... un peu musclé ! Il est aussi très joueur, curieux, et a gardé un tempérament de jeune chien. En promenade, il marche bien en laisse, mais peut tirer s'il croise un autre chien ou sent une odeur qui l'intéresse. Il connaît « assis », « coucher », « attends » et commence à bien répondre au rappel. Il adore qu'on s'occupe de lui. Il a grandi avec des enfants, mais son enthousiasme peut parfois être un peu trop pour les tout-petits. Miro cherche une famille douce, aimante et présente, sans chats qui lui offrira une belle retraite pleine d'amour, de tendresse et de complicité. Ce papy joueur a encore tant à donner.



TARZAN

Mâle croisé Berger, 16 mois

Tarzan a tendance à tirer sur la laisse lors des promenades. Très excité, il cherche à aller à la rencontre des chiens qu'il croise pour dire bonjour. Il se montre toujours volontaire et enthousiaste lorsqu'il s'agit de

participer à une activité et nous saute dessus pour qu'on s'occupe de lui. Sociable, il s'entend aussi bien avec les mâles castrés qu'avec les femelles. Il commence à acquérir l'ordre « assis », témoignant d'une certaine capacité d'apprentissage. C'est un chien qui aime apprendre et faire plaisir. Il apprécie particulièrement les moments de calme durant lesquels recevoir des caresses reste un plaisir. Sa nouvelle famille pourra à loisir profiter de sa tendresse et de merveilleux moments passés ensemble.

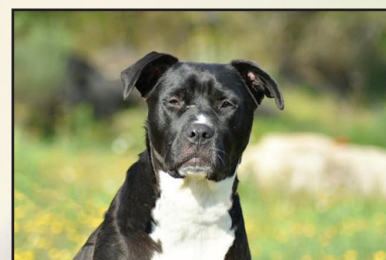
YUMA

Femelle croisée Labrador x Terrier, 1 an et demi

Par diagnose de race, Yuma n'est pas catégorisée (pas de cat 1 ni 2)

Une boule d'énergie au cœur tendre...Câlins, jeux, balades : elle vit pour le contact et le partage. Yuma adore jouer à la balle. Pleine d'énergie, elle

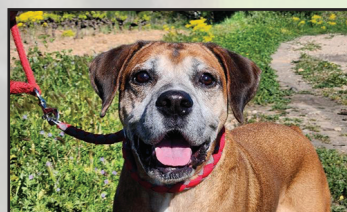
a besoin d'activités pour être bien dans ses pattes (course, vélo, jeux...) et surtout d'un cadre clair pour l'aider à canaliser son enthousiasme. Une routine stable et des repères fermes mais bienveillants l'aideront à s'épanouir pleinement. Elle peut jouer avec certains chiens, mais reste très brute dans ses interactions, et la cohabitation avec des femelles est à éviter. Elle sera plus épanouie comme chien unique dans son foyer. Yuma est propre, calme en intérieur et a déjà de bonnes bases d'éducation : assis, coucher, rappel... Elle apprend vite et aime faire plaisir. Elle attend une famille douce, présente et active, prête à lui offrir ce qu'elle n'a jamais eu : un vrai foyer, avec amour, repères et stabilité.



MIRO

Mâle croisé Boxer 10 ans et demi

Un super papy tendre et joueur ! Miro a encore de l'énergie à revendre ! C'est un vrai papy en



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



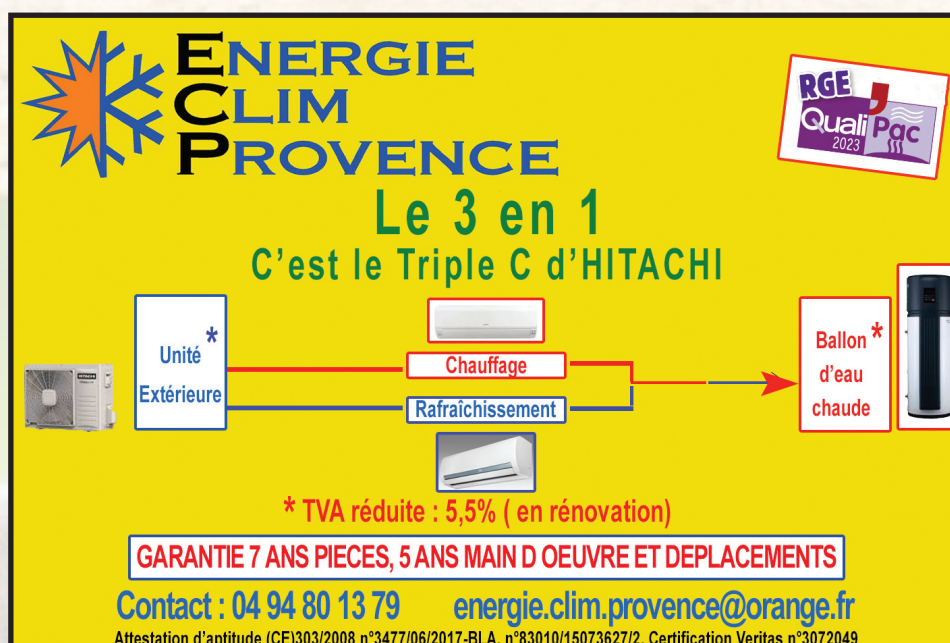
LMP : Libération musculaire profonde

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

Méthode LMP



ENERGIE CLIM PROVENCE
Le 3 en 1
C'est le Triple C d'HITACHI

Unité * Extérieure

Chauffage
Rafrachissement

Ballon * d'eau chaude

* 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 (CE)303/2008 n°3477/06/2017-BLA. n°83010/15073627/2. Certification Veritas n°3072049



CIMES VERTES SERVICES

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPOTS DE 50%

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivienraclet@cimesvertes.com
06 86 70 50 76

50% de réduction sur les travaux de maintenance et d'entretien

SJ SERVICES à la personne



LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net



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



**1 numéro
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**

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

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

 + d'infos sur shopopop.com

 **U DRIVE**
coursesu.com

 **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**





04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40
fratom.climatisation@orange.fr
Sarl Fratom 83136 Garéoult

   **VERITAS**