



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 233 Juillet-août 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs.

La canicule a repris le pouvoir, sans coup d'État : juste un thermomètre qui grimpe et qui rechigne à redescendre la nuit

Et nous voilà tous, citoyens dociles, assignés au canapé comme s'il s'agissait d'un service public essentiel.

Sous ce régime brûlant, chaque geste devient une épreuve, collante, suante

Mais avouons-le : malgré la tyrannie solaire, on accueille l'été avec une joie récurrente. On râle un peu, bien sûr, sport local obligatoire, mais on savoure aussi les soirées qui s'étirent, les apéros qui s'allongent, et l'ombre rare qui devient trésor national.

La canicule nous cloue au canapé, oui. Mais c'est peut-être la seule dictature que nous suivons avec enthousiasme.

Une tyrannie douce, moelleuse, qui nous dit : « Ralentis, respire, tu n'es pas obligé d'être héroïque quand même l'air refuse de travailler. »

Alors cet été, obéissons. Et profitons.

Un bel été à tous ! On se retrouve en Septembre



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

POOL HOUSE & KIOSQUE • PERGOLAS BOIS • ABRIS VOITURE • APPENTIS & AUVENTS



Valorisez votre propriété avec une réalisation d'exception.

WWW.DECO-CHARPENTE.FR

04 94 80 52 90

CONTACT@DECO-CHARPENTE.FR

SHOWROOM DECO CHARPENTE

170 Avenue des Fontaines,
83136 Forcalqueiret

Étude & devis gratuit

Fabrication
Garantie
20 ans

TendanceEnergie

PRÉPAREZ VOTRE PROCHAIN ÉTÉ!

LA MURAO SMART

À PARTIR DE
1290€ TTC

INSTALLATION INCLUSE!

comprenant 5 m de liaisons électriques et et frigorifiques ainsi que 5 m de condensat

DEVIS GRATUIT!

☎ 06.19.74.15.45



CONFORT ET ÉCONOMIES POUR CET ÉTÉ!



Sommaire

Calendrier de vos manifestations. Tasié	p.2
Méounes	p.4
Forcalqueiret	p.6
Recharger ses batteries avec Sophie Schaeffer	p.10
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 233 Eté 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

Petites annonces

Ventes/achats :

Poêle à bois de la marque
ADURO modèle numéro 9
année 2016. 300 €
06 46 36 27 16

Meuble TV placage merisier L
135 x P 60 x H 49 : 90 €.
Ensemble 2 meubles finition
Wengé, portes laquées.
L 90 x P 43 x H 450 : 150 €
les 2.
06 58 06 56 10

Piscine hors sol
diamètre 3m70 hauteur
1m20 très bon état tapis de sol
et bâche solaire offerts prix 150
euros tël
06 66 20 21 16

Vends vélo elliptique magné-
tique DM 9000. (Appareil sport
salle) prix 80€. 12 cassettes
VHS voyage d' Antoine 15 € le
lot. coffret Sardou état neuf
contenant 16 CD de 1965 à
1995 et un livre photos 60€.
06 83 32 15 00

Offres de services/ Divers

Cherche personne de
confiance vivant sans ani-
maux, pour garder mon chat à
son domicile pendant mes va-
cances hivernales.
06 99 95 08 88

Homme toutes mains effectue
tous travaux
06 52 86 95 43

Immobilier :

Particuliers proposent à la
vente à Forcalqueiret - 2 mai-
sonnettes - Très bonnes pres-

tations -Idéal pour investisse-
ment locatif à l'année ou esti-
val ou résidence principale - A
voir. Prix : 180 000 et 170 000
euros.-

06 12 67 68 53 pour visite

PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Vos manifestations à Sainte Anastasie

Ciné Club d'été dès 20h45. Place de la gare

10/07 : Mission Cléopâtre
29/07 : Bohémian rhapsody
19/08 : Hostiles
26/08 : Kingdom of Heaven

14/07 : Jeux récréatifs de 15h à 18h à l'Arboretum.
19h : Cérémonie et apéritif offert par la mairie. Les Fer-
rages. Concert avec le groupe WEO

Fête de la Saint Just : 17-18-19/07

Fête foraine du 17 au 19

17/07 : Retraite aux flambeaux à 21h. Spectacle avec
Yves Pujol à 21h30
18/07 : 21h. Les plus grands tubes avec la Cie Sud en
Scène
19/07 : Apéritif à 19h30. Repas avec cochon de lait et
dessert à 20h30. Bal avec DJ Yann et ses danseuses
à 21h30

22/07 : Master Class enfants et ados à l'église avec Carlos Otéro, Bach et Chopin de 11h à 12h.
20h30 : Concert de piano avec Audric de Oliveira.

25/07 : Les Gauloiserias au Pré de La Font, 25€ hors boissons





EURL DI IORIO
ELECTRICITE GENERALE
BORNES DE CHARGE
WIFI
CONNECTIONS
VENTE DE PNEUS DETACHEES

EURL DI IORIO

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






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

02/08 : Les boucles de l'Issole

15/08 : JJ Day . Place la gare

17/08 : Commémoration de la libération. 10h : Parade des véhicules de l'armée Américaine. 19h30, repas avec Chili con carne. 21h : Spectacle Libération avec Supernova. 22h30 : Feux d'artifice et bal.

29-30/08 : 26ème rencontre des Ricaines du Var

Toutes vos résas et infos au 04 94 69 66 40



JJG Day
Samedi 15 Août 2026
Place de la Gare
Midi et Soir
Menu à venir
Jean Max
Réservation: MAIRIE • FESTI.TASIE@GMAIL.COM



22 JUILLET 2026
Sainte-Anastasie-sur-Issole
3 ESTUDES • 3 MOMENTS DE MUSIQUE
MASTER CLASS
avec Carlos OTERO
Bach & Chopin
A 10h00 - 11h & 11h
CONCERT
AUDRIC DE OLIVEIRA
PIANOTE
Bach - Chopin - Debussy
et compositions modernes
PLACE ST JURY
POUT EST GRATUIT SUR RESERVATION (prévoir un p.c.p. aux coordonnées) 04 94 69 66 40
APRES LE CONCERT Apéritif offert
COTTARELLI VINICOLE



LES GAULOISES
DU 25 JUILLET 2026 à partir de 17H
PRÉ DE LA FONT 25 €
BOIS BOISSONS
ANIMATIONS
OUVERTES À TOUS !
CONCERT : TRYBU
en live à 19h30
"RITUEL AU CLAIR DE LUNE"
à partir de 20h
MENU :
BOISSON D'OUVERTURE
Salade d'été
Plats :
Coeur de Renard
au petit Epinard et
à la sauce au jus
Riz de Camille, nouilles
aux petits légumes et
à la sauce au jus
Dessert :
Tarte aux fruits
aux confitures et miel,
ou à la crème de lait.
RÉSERVATIONS : 04 94 69 66 40 • festi.tasie@gmail.com

Situé au coeur du Var, sur 30 ha de forêt, Aoubré vous attend pour une journée de découvertes et de bonheur

Venez découvrir le Bain de Forêt Aoubré



Jardin des papillons



Aoubré
l'aventure nature



Sentiers des sons,
sentiers pieds nus

RN7 entre Le Luc et Flassans.

06 12 58 02 26

www.aoubre.fr

Vos manifestations à Méounes

ÇA BOUGE À MÉOUNES !

AGENDA DES MANIFESTATIONS

Juillet

Détails et infos des manifestations en mairie, au 04.94.13.83.20 ou mairieameounes.com
www.meounes.com
Attention : les dates sont susceptibles de changer - N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la mairie.

03 JUIL	Concert "RADIO MEZCAL" 21h30 - Place de l'église	14 JUIL	Commémoration & Bal Populaire A partir de 18h - place de l'église
04 JUIL	Pique-nique de fin d'année APEM - Plaine Ludique	17 JUIL	Concert "BONASERA" 21h - Place de l'église
05 JUIL	Vide-grenier - Méoun'Antic 8h-16h Village, place de l'église, mairie et forum	21 JUIL	Guinguette Familles Rurales Place de l'église
09 JUIL	Guinguette animée par Michel Sylvestre 20h-22h - Place de l'église	23 JUIL	Guinguette animée par Michel Sylvestre 20h à 22h - Place de l'église

DU 30 JUIN AU 11 AOÛT
Cours de **ZUMBA** (les mardis) et **CARDIO** (les jeudis) sur la place avec les Z'Artistes Méounais - De 19h à 20h

ÇA BOUGE À MÉOUNES !

AGENDA DES MANIFESTATIONS

Août

Détails et infos des manifestations en mairie, au 04.94.13.83.20 ou mairieameounes.com
www.meounes.com
Attention : les dates sont susceptibles de changer - N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la mairie.

01 AOÛT	Soirée E'Vasydance 21h - Place de l'église	27 AOÛT	Guinguette animée par Michel Sylvestre 19h-21h - place de l'église
06 AOÛT	Guinguette animée par Michel Sylvestre 20h-22h - Place de l'église	28 AOÛT	Forum des associations 17h-21h - Place de l'église Food truck sur place
08 AOÛT	Cinéma plein air "Sur la piste du Marsupilami" 21h30 - cours de l'école	29 AOÛT	Concert corse Église
19 AOÛT	Fête de la Libération Commémoration à 19h Puis festives toute la journée avec Association ALPHA DC 44	30 AOÛT	Vide-grenier, Méoun'Antic 8h-16h - Village, place de l'église, mairie et forum
20 AOÛT	Fête votive de la St Lazare Programme à venir		

DU 30 JUIN AU 11 AOÛT
Cours de **ZUMBA** (les mardis) et **CARDIO** (les jeudis) sur la place avec les Z'Artistes Méounais - De 19h à 20h



Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entreprise locale

Entretien et aménagement de jardin

Agréé Services à la personne

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



LA TABLE DES TERRES PROMISES SAISON VII

OUVERTURE DE NOTRE TABLE

A partir du
1 juillet 2026
au soir

Vins du domaine pour
accompagner des assiettes
cuisinées par notre chef à partir
des produits de notre potager et
des producteurs locaux

sur réservation:

0964451272
lesterrespromises@orange.fr

fermée le mardi et le mercredi
midi

DOMAINE LES TERRES PROMISES
FIOUSSAC
CHEMIN DE LA PERSEVERANCE
83136 LA ROQUEBRUSSANNE



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

07
78
67
17
95

Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron

Vos manifestations à Forcalqueiret

Du vendredi 03 juillet au dimanche 05 juillet

Fête de La Blaque

Fête locale – Nombreuses attractions - Renseignements en Mairie.

03/07 :

20 h 30 Ouverture de la Fête de la Blaque avec ALAMANDA DGNR
21 h 30 BAL avec DJ Lou Cade Evènementiel

04/07 :

19 h 30 Repas dansant
Menu adulte / Prix 26 €
Cochon de lait à la broche, Pommes grenailles rôties aux herbes et légumes de saison poêlés, Tarte Amantine aux fruits avec 1 boule de glace.
Menu enfant – moins de 10 ans / Prix 12 €
Tenders maison, pommes grenailles rôties, poêlée de légumes frais, 2 boules de glace avec biscuit
Boissons comprises.
21 h 30 Orchestre « SUPERNOVA »

06/07 : 21 h 30 Soirée Neige avec « DJ SNOW SUMMER TOUR »

11/07 : LOTO

A partir de 17 h 30 Place de la République.
Organisé par le « C.C.A.S »
Buvette et restauration sur place au profit de CCFB

14/07 : Fête nationale

18 h , apéritif républicain offert par la Municipalité
19 h 30 REPAS & BAL
Menu adulte / Prix 20 € : Moules - frites & dessert.
Menu enfant – moins de 10 ans / Prix 10 € : Jambon - frites & dessert
Boissons comprises.
Réservations obligatoires en mairie avant le 07 juillet

19/07 : Fête de la moto

9 h – 18 h Place de la République
Organisée par LIBERT'TEAM & l'association ALAMANDA DGNR
Entrée libre - Concerts gratuits – Animations
Buvette et restauration sur place
Pour particuliers et pros / Réserve à partir de 5 €
Contacts et réservations exposants : 06 68 71 19 02 / 06 10 04 15 40
liber.team.events@gmail.com

24-25-26-27/07 : Festival polynésien

Organisé par l'association « Mana Arii » Parking « La Farandole »
Animations danses tahitiennes musiques, artisanat, tatouages

24/07 : A partir de 18 h Ori Tahiti & Ukulélé

25/07 : Journée polynésienne

De 11 h à 18 h Démonstration de danses
20 h REPAS SPECTACLE TAHITIEN sur réservation – place limitée
Prix 20 € / 10 € (enfant moins de 10 ans)

26/07 : A partir de 9 h 30 Animations et Messe à l'église

Renseignements et réservations : 06 42 97 98 35 ou sophie.houdry@sfr.fr



LES PIERRES DE JARDIS
MAÇONNERIE - CARRELAGE
NEUF - RÉNOVATION
ROCBARON



Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91
E-mail : lespierresdejadis@hotmail.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

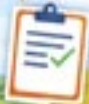


TendanceEnergie

INSTALLEZ
DES PANNEAUX
PHOTOVOLTAÏQUES

À PARTIR DE
6990€

ETUDE SOLAIRE
TOTALEMENT
GRATUITE



DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES
EFFECTUÉES

A
A+
A++
A+++

DEVIS GRATUIT !



CONFORT ET ÉCONOMIES
POUR CET ÉTÉ !



06 19 74 15 45

ACQUACONCEPT 83
06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - PLOMBERIE

Electricité générale
Neuf
Renovation
Dépannage
Motorisation
Domotique



910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr

01/08 : Soirée tropicale

Organisée l'association ALAMANDA DGNR
Entrée gratuite – Buvette & Food truck sur place
19 h 00 Battle de Danse
22 h 30 Soirée Ambiance Tropicale
Infos : Mélanie 06 34 25 74 73

02/08 : Vide grenier , brocante, de 8 h à 17 h Centre du village
Organisé par l'association « Méoun'Antic »
Renseignements : Mme CUCCHI 06 10 53 93 62

06-07-08-09/08 : American Day and night

Organisé par Adventure Jeep Club
Du Jeudi au samedi :
10 h 00 à minuit : Vintage Market
14 h 00 Baptême de Jeep sur zone sécurisée
Exposition de véhicules et motos US

06/08 : 21 h 00 - 00 h 00 Sarah JHONES

07/08 : 19 h 30 - 00 h 00 Soirée Country Dance Music Initiation avec FORCAL FREE COUNTRY

08/08 : 21 h 00 – 00 h 00 Mel BOUVEY And The Memphis Belles - Elvys Tribut Artiste

09/08 : 10 h 00 Grande Parade des jeeps déguisées, véhicules et motos US
14 h 00 Scénettes Pin-up et Remises des trophées
Infos : Norbert 06 09 83 30 89 / Philippe 06 15 42 91 44 / Paul 06 09 18 13 71 adventurejeepclub83@gmail.com

18/08 : Comémoration de la libération

A partir de 17 h 00 Défilé et exposition des véhicules d'époque
19 h 30 REPAS DANSANT
Menu adulte / Prix 20 € : « Macaronade » (daube et pâtes) & dessert.
Menu enfant – moins de 10 ans / Prix 13 € : Pâtes à la bolognaise & dessert. Boissons comprises.
Réservations obligatoires en mairie avant le 12 août

22/08: Concours de pétanque

Doublettes formées. Organisée par l'association « La Boule de Queiret »
Inscription par SMS au 06 59 32 69 22 ou WhatsApp adhérents - 5 € / pers.
Limité à 28 équipes max - 10 h Jeu du bouchon – 4 parties minimum
Dotation : 100 % des mises
Renseignements au 06 59 32 69 22 ou labouledequeiret83@gmail.com

FORCALQUEIRET
VIDE-GRENIER
BROCANTE
2 AOUT 8h à 17h
PLACES ET LEURS ALENTOURS
mi.cucchi@orange.fr
06.10.53.93.62

CIMES VERTES SERVICES
Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte
CRÉDIT D'IMPOTS DE 50%
DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
vivienraclat@cimesvertes.com
06 86 70 50 76

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

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
Électricité 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



contact@as-pro-facade.com

www.as-pro-facade.com

Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières



04.94.69.09.35



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT



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-intrus
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



LA
MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

ANTENNES PARABOLIQUE
& TERRESTRE
TÉLÉVISION
PC, INFORMATIQUE
AUTOMATISME DE PORTAIL

INTERPHONE
SAV



THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

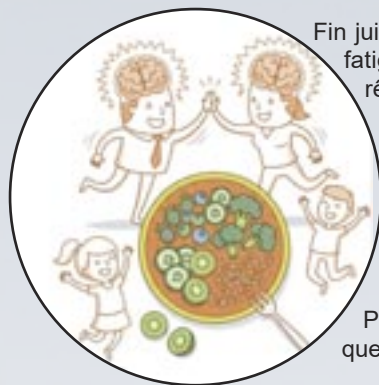
06 08 63 90 54

Le meilleur moment pour recharger ses batteries cellulaires....

Sophie Schaeffer



Et si l'été était le meilleur moment pour recharger ses batteries... cellulaires ?



Fin juin, on est nombreux à traîner une fatigue qui ne dit pas son nom. On rêve de vacances, de farniente, de ne surtout rien faire. Et si, pour vraiment recharger nos batteries — et je dis bien vraiment, jusqu'au cœur de nos cellules — l'été était le moment idéal pour passer à l'action ?

Pas de régime punition, juste quelques réflexes malins.

Quand on parle de « recharger ses batteries », ce n'est pas qu'une image.

Nos cellules possèdent de véritables centrales énergétiques : les mitochondries. Après des mois de stress, de nuits trop courtes et d'alimentation approximative, elles tournent au ralenti — d'où cette fatigue profonde qu'on ressent en juin.

La bonne nouvelle ? L'été réunit toutes les conditions pour les relancer.

Quatre leviers : alimentation, respiration, mouvement, exposition au froid.

Alimentation — la règle du 80/20

Pas question de transformer l'été en régime punitif.

Ma philosophie : 80 % dans les rails, 20 % freestyle ! Misons sur ce que l'été offre de meilleur :

- Couleurs dans l'assiette — Tomates, poivrons, fruits rouges, abricots... Ces pigments — lycopène, bêta-carotène, anthocyanes — sont de puissants antioxydants qui protègent les mitochondries du stress oxydatif accumulé.

- Verdure et magnésium — Courgettes, haricots verts, épinards, amandes. Le magnésium est un co-facteur indispensable à la production d'ATP, notre carburant cellulaire.

- Bons gras — Sardines grillées, maquereaux, un filet d'huile d'olive. Les oméga-3 fluidifient les membranes mitochondriales et optimisent les échanges d'énergie.

- Protéines de qualité — Œufs, volaille, légumineuses, poisson. Elles fournissent les acides aminés nécessaires à la réparation cellulaire.

Quand vous faites un barbecue, préparez une grande salade colorée en accompagnement... le 80/20 en action !

Intégrer plus de végétaux — sans y penser

Pas besoin de révolutionner ses repas. Quelques réflexes suffisent :

- Commencer chaque repas par du végétal — Une poignée de tomates cerises, quelques bâtonnets de concombre, une petite salade. Ça prépare la digestion, ça cale, et ça garantit un apport de fibres et d'antioxydants avant même le plat principal.

- Penser « moitié-moitié » — Dans l'assiette, visuellement, la moi-

tié devrait être des légumes. L'autre moitié se partage entre protéines et féculents.

- Ajouter plutôt que remplacer — Pas besoin de supprimer ce qu'on aime. On ajoute des épinards dans l'omelette, des courgettes râpées dans les pâtes, des herbes fraîches sur tout : basilic, menthe, persil, coriandre. C'est de la micronutrition invisible.

- Snacker végétal — Remplacer les chips par des bâtonnets de carotte, de fenouil ou de céleri avec une tartinaise maison (houmous, guacamole, tzatziki). Même plaisir de grignoter, zéro culpabilité.

- Smoothies et gaspachos — Un blender, cinq minutes, et vous avez avalé trois légumes sans vous en rendre compte. Le petit-déjeuner ou l'apéro version mitochondries.

Les 20 % de plaisir

L'apéro rosé, la glace en terrasse, le barbecue entre amis — tout ça fait partie de l'été, et c'est très bien. Le plaisir partagé réduit le cortisol, et un stress bas, ce sont des mitochondries qui respirent mieux. Savourez sans culpabilité, c'est l'équilibre global qui compte !

La respiration — le turbo des mitochondries

On l'oublie souvent : l'oxygène est le comburant de nos centrales énergétiques. Sans lui, pas de production d'ATP.

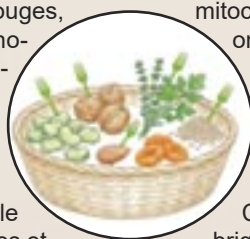
Pourquoi on respire mal

Stress chronique, posture assise... Beaucoup d'entre nous respirent de façon superficielle, uniquement par le haut du thorax.

Réflexe simple : la respiration diaphragmatique

- Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre (4 secondes).
- Retenez brièvement (2 secondes).
- Expirez longuement par la bouche (6 secondes).
- Répétez 5 à 10 cycles.

Quelques minutes chaque matin, ou avant un repas. Effet immédiat : meilleure oxygénation, activation du système parasympathique, et mitochondries qui reçoivent enfin tout l'oxygène dont elles ont besoin.



L'activité physique — fabriquer de nouvelles mitochondries

Bouger, ce n'est pas seulement brûler des calories. C'est envoyer un signal puissant à nos cellules : fabrique plus de centrales énergétiques.

Ce phénomène s'appelle la biogenèse mitochondriale. Et l'été est parfait pour le stimuler :

- Marche active, vélo, natation, randonnée — des efforts modérés mais réguliers.
- Le matin ou en fin de journée pour éviter les pics de chaleur.
- 15 minutes par jour suffisent, même fractionnées.

L'important, c'est le plaisir et la régularité. Le stress de la performance, lui, est contre-productif — il élève le cortisol et épuise... les mitochondries.

Conseil pratique : Choisissez une activité que vous aimez. La meilleure activité physique, c'est celle qu'on fait vraiment.



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



 **06 75 12 70 53**
(Sur réservation)



taxi.bruncedric@gmail.com

Siret : 10120653000012



**CIMES
VERTES**
Élagage - Abattage - Jardiçage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76

vivienraclet@cimesvertes.com



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 ICE1003/2008 n°3477/96/2017-BLA, n°83010/15073627/2, Certification Veritas n°3072049





**RINALDI
PEINTURE**

06 45 38 90 32



**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**

 Rinaldipeinture  rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

L'exposition au froid — le coup de fouet cellulaire

Ça peut surprendre en plein été, mais le froid est un allié redoutable pour nos mitochondries.

Comment ça marche ?

L'exposition au froid active la thermogenèse : pour maintenir sa température, le corps doit produire de la chaleur, et ce sont les mitochondries qui s'en chargent. Résultat : elles se multiplient et deviennent plus efficaces.

En pratique, l'été :

- Finir la douche par 30 secondes d'eau froide — progressivement, on peut aller jusqu'à 1-2 minutes.
- Se baigner tôt le matin en mer ou en rivière — l'eau est souvent plus fraîche qu'on ne croit.
- Alternier chaud/froid si vous avez accès à un sauna ou un hammam.

Bénéfices bonus : boost de dopamine et de noradrénaline — énergie, motivation —, meilleure circulation, renforcement immunitaire.

Pour résumer : manger coloré sans se priver, respirer avec le ventre, bouger pour le plaisir, et un peu de fraîcheur pour réveiller tout ça. Quatreleviers accessibles à tous. Vos mitochondries vous remercieront — et vous arriverez en septembre avec une énergie que vous n'aviez plus ressentie depuis longtemps.

Et pour celles et ceux qui voudraient creuser le sujet, je recommande de glisser dans la valise — entre deux romans plus légers — le dernier livre du Professeur Vincenzo Castronovo consacré à la santé mitochondriale. C'est accessible, très concret, et ça change vraiment le regard sur notre énergie au quotidien. Une lecture idéale sous le parasol pour comprendre ce qui se passe dans nos cellules... et comment en prendre soin.

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, France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc et Café Gourmand sur BFM Toulon Var avec Yentl Criado





SOLABAIE

RETROUVEZ LE PLAISIR DE DORMIR LA FENÊTRE OUVERTE GRÂCE AUX MOUSTIQUAIRES



Flashez pour accéder à nos produits

ZA des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET



04 94 59 25 75



JALIA

PAYSAGES

CRÉATION & ENTRETIEN DE VOS EXTÉRIEURS DANS LE VAR



 CRÉATION DE JARDINS	 ENTRETIEN DE JARDIN	 TAILLE DE HAIES ET ARBRES	 MAÇONNERIE PAYSAGÈRE
--	--	--	---



RÉDUCTION FISCALE
-50%
SUR L'ENTRETIEN DE JARDIN*

📍 SECTEUR D'INTERVENTION
CENTRE VAR & TOUT LE VAR

CONTACTEZ-NOUS

📞 **07 43 43 58 81**

*Selon la législation en vigueur.

PRO & Cie

Showroom
140m²



Vente - SAV
Dépannage

- Electroménager • TV • HIFI
- Literie • Machine à coudre • Antenne TV



Etablissement Chazot
Ccal Intermarché 83136 Garéoult

04 94 04 00 18

Disponible

7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

Devis
Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE



Felicità

ÉPICERIE FINE ITALIENNE

NOUVEAU
RAYON FRAIS !

CHARCUTERIES &
FROMAGES À LA COUPE
PÂTES EXTRA-FRAÎCHES
artisanales



L'élégance du goût italien

2 Impasse Émile Zola à Garéoult
(près d'Aquablue)



06.08.06.44.14



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

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



RADJAH
Mâle croisé Beauceron de 47 kg, bientôt 2 ans

Radjah est un chien qui, bien qu'il soit encore jeune dans sa tête, montre une belle évolution. En promenade, il lui arrive de tirer encore sur la laisse. Radjah n'a pas eu l'habitude de côtoyer beaucoup d'humains, ce qui l'a rendu réservé au départ. Peu à peu, il prend confiance et commence à aller au contact des personnes

qu'il connaît. Une fois rassuré, il devient affectueux, se laisse caresser et apprécie de jouer avec l'humain. Il convient toutefois de rester vigilant : Radjah teste encore ses limites avec les humains, ce qui nécessite un cadre clair et cohérent. Il connaît déjà les ordres « assis » et « couché » et se montre sociable avec ses congénères. En progression constante, Radjah est un chien attachant, doté d'un grand potentiel. Il aura besoin d'adoptants patients et structurants pour continuer à évoluer et devenir un compagnon équilibré.



BABYLO
Mâle croisé Beauceron de 26 kg, 7 ans et demi

Babylo traverse actuellement une période difficile depuis le décès de sa maîtresse adorée. Désorienté par cette perte, il cherche constamment la présence de la personne référente qui s'occupe de lui désormais et ne la quitte plus. Cette proximité lui est essentielle, car Babylo n'aime pas être seul et supporte mal l'absence. Chien très attachant, il se montre particulièrement

calme et doux. Il est important de souligner que Babylo n'a pas l'âme d'un chien de garde. Lors des promenades, il va volontiers vers les nouvelles personnes et les autres chiens. Il s'est déjà fait des copains, même s'il préfère la compagnie de chiens calmes et évite ceux qui sont trop excités ou joueurs. La marche en laisse est encore nouvelle pour Babylo. Il a tendance à s'arrêter fréquemment pour renifler les odeurs qui l'entourent, puis repart brusquement. Sa sensibilité aux bruits soudains peut le pousser à prendre peur et tirer sur la laisse pour rentrer rapidement. En résumé, Babylo est un chien très calme et attachant, qui pourrait vivre aisément en appartement, à condition que ses maîtres ne s'absentent pas trop longtemps. Il apprécie la présence humaine, la tranquillité et saura s'intégrer sans problème dans sa nouvelle famille.

KODA
Mâle croisé Husky de 30 kg, 2 ans

Koda est un chien gentil et sympathique. Dans le parc de détente, Koda a été mis en contact avec plusieurs chiens sociables ; il a montré de vrais appels au jeu et recherchait l'interaction. Avec les humains, il se montre plutôt câlin. Lorsqu'on vient le voir dans son parc et qu'on l'appelle, il vient facilement au contact. Il connaît déjà « assis » et a tendance à réclamer quelques friandises pour le féliciter... En laisse, Koda est gérable, mais il a de la force. Il faudra donc une personne capable de le gérer. Pour satisfaire ses besoins, nous recherchons pour Koda une famille dynamique, présente et disposant d'un environnement bien clôturé. Avec de la douceur et un cadre adapté, Koda fera sans aucun doute le bonheur de sa future famille.



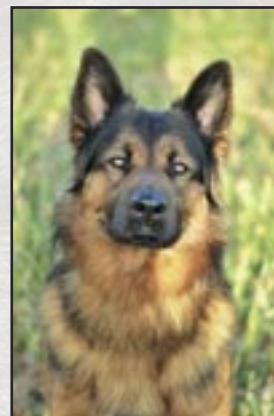
JET
Mâle croisé Labrador de 22 kg, bientôt 2 ans

Jet est un chien particulièrement sensible, qui peut se montrer nerveux et facilement sujet au stress. Lorsqu'une personne inconnue s'approche de son parc, il peut faire le gardien et lui aboyer dessus. Mais lorsque la personne entre dans le parc, il se détend rapidement et l'accueille chaleureusement, manifeste sa joie et recherche le contact physique. Très proche de l'humain, Jet apprécie particulièrement les moments de complicité. Parmi ses activités favorites se trouve le jeu de balle, qu'il rapporte en partie vers la personne qui joue avec lui. Il connaît l'ordre « assis » et a un début de rappel. Lors des promenades, il a du mal à se canaliser et tire encore sur la laisse. Dans le parc de détente, Jet adopte globalement un bon comportement envers les autres chiens, même s'il peut parfois se montrer un peu craintif. Jet a un très bon caractère et fera le bonheur de sa nouvelle famille.



ORION
Mâle Berger allemand de 40 kg, 2 ans

Orion est un chien affectueux et gentil. Il se montre attentif et concentré, notamment lorsque des friandises sont proposées... Il apprécie les moments de tendresse, surtout quand il prend le temps de se poser. Il connaît déjà quelques ordres de base, tels que « assis » et « couché ». Même s'il joue un peu avec nous, le jeu avec une balle n'est apparemment pas sa passion. Orion doit encore progresser dans sa capacité à se concentrer et à comprendre les demandes qui lui sont



faites. En promenade, il ne tire pas excessivement sur sa laisse, à condition qu'un bon cadre soit posé. Dans le cas contraire, il peut exagérer et il convient de noter qu'il possède une certaine force. Orion n'aime pas les chats. Encore un peu jeune, il a déjà de nombreux atouts qui satisferont pleinement sa nouvelle famille.



SKY
Mâle American Staffordshire Terrier de 26 kg, LOF, 5 ans, cat 2,

Sky se distingue par son tempérament calme, particulièrement lorsqu'il se trouve dans son parc où il n'aboie pas. Son attitude posée laisse entrevoir une personnalité équi-

librée et sereine. Sky est très détendu en présence d'autres chiens. Il connaît les enfants et se montre très facile à manipuler. Cela témoigne de son adaptabilité et de sa douceur. Lors des promenades, Sky a tendance à tirer légèrement sur la laisse, surtout au début, mais il maîtrise quelques ordres de base. Il apprécie particulièrement les câlins et saura offrir beaucoup de tendresse à ses futurs maîtres. Pendant les balades, il ne prête pas beaucoup d'attention aux autres chiens et parvient à se calmer rapidement. Ses futurs maîtres découvriront vite que Sky est un chien extrêmement gentil, une véritable boule de tendresse mais dotée d'une grande force physique sans être sportif.



MIRO
Mâle croisé Boxer de 32 kg, 11 ans

Un super papy tendre et joueur ! A 11 ans, Miro a encore de l'énergie à revendre ! C'est un vrai papy en forme, toujours partant pour une ba-

lade 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. En liberté, il reste proche de nous, sauf s'il détecte une « bonne odeur » à explorer ! 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, qui lui offrira une belle retraite pleine d'amour, de tendresse et de complicité. Ce papy joueur a encore tant à donner.




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



Horizon Paysage
 Paysagiste - Entretien & Création de jardin
 Passion & Discrétion - Travail soigné
 Particuliers & Professionnels

Arrosage automatique,
 Création paysagère,
 Débroussaillage,

Entretien,
 Élagage,
 Pose de clôture,
 Terrain de pétanque

Tél. : 06 25 47 37 70
 Mail : horizon.paysage83@gmail.com
 Secteur d'intervention : VAR
 Devis gratuits

SUPER U Rocbaron

SUPER U

Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 20h.

Le Dimanche de 8h45 à 12h45.



Espace Zac De Fray Redon

☎ 04 94 72 88 88

**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



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

atlantic DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC VERITAS