



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 230

Avril 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Enfin, il est arrivé ! Du moins, censé être arrivé ! Eh bien, on l'attend toujours. Il paraît qu'il est en route, qu'il a juste "un peu de retard". Pendant ce temps, le climat ambiant s'applique à nous rappeler que l'enthousiasme est une ressource renouvelable... mais pas éternelle. Le ciel hésite, la pluie chipote, le vent s'invite sans prévenir...

On ne parle même plus de météo capricieuse : on est clairement dans le sabotage organisé. Résultat : les mines s'allongent, les conversations tournent à la météo-thérapie, et même les plus optimistes commencent à regarder les prévisions comme on consulte un oracle antique, avec espoir, mais aussi une pointe de résignation.

Quant à mon hâle des vacances, que j'avais peaufiné méticuleusement, inutile de s'y attarder : il a compris avant tout le monde que la saison n'était pas sérieuse et a préféré prendre la fuite.

On ne peut pas lui en vouloir, il a simplement fait preuve de lucidité.

Alors on patiente, encore. On guette un rayon comme on guette un signe. On se dit que le printemps finira bien par se souvenir de nous.

Et s'il pouvait se dépêcher, ce serait aimable : l'humeur générale commence à s'en faire ressentir....

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



Virginie TORDOIR

06 35 40 72 40

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

Maude MERRY

06 72 19 78 16

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

Grégory PLASMANNE

06 45 88 54 55

gregory.plasmanne@safti.fr
Besse-sur-Issole, Rians-sur-Issole,
Saint-Anastase-sur-Issole et environs

Caroline TRUC

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr
Rochebaron et les environs

Germain PERIER

07 77 31 15 42

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

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
J'ai testé pour vous avec Sophie Schaeffer	p.4
La rubrique des Colibris	p.6
Solstice	p.8
Billet d'humeur	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 230 Avril 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 :

Vends ¾ quart fourrure mou-
ton doré, taille de 44 à 48, ex-
cellent état 50€
06 44 23 12 07

Adorables chatons Sacré de
Birmanie nés en mars, dispo-
nibles à la réservation. Élevés
en famille, ils sont très doux,
sociables et habitués à la vie
de maison. Pucés, Primo-vac-
cinés. Père LOOF. 750€
06 14 47 29 29

Piscine hors sol diamètre 4 m
50 hauteur 1m20 état neuf bien
emballée servie 2 mois 250
euros en cadeau bâche de sol
et bache solaire
06 66 20 21 16
Vélo en carbone pour homme
quasi neuf, utilisé 1 fois
(acheté à Décathlon) 300 €
06 14 47 29 29

14 cassettes VHS voyages
d'Antoine très bon état. 15 € le
lot
06 83 32 15 00

Offres de services/divers :

Cherche quelques heures de
ménage aux alentours de Ga-
réoult et ces environs appelez
moi aux heures des repas au
07 81 45 29 41
Débarasse gratuitement tous
types de métaux, ferrailles et
encombrants métalliques
06 69 11 88 39

Garde temporaire de votre
chien pendant vos vacances
dans un cadre familial à
Méounes dans villa avec
grand jardin clôturé

06 42 72 43 45

Particulier cherche à acheter
parcelles, terrain ou bois non
constructibles accessibles en
voiture
06 09 01 13 74

**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

Réseaux sociaux : quand l'image de soi se filtre, se retouche... et se fragilise

Il suffit d'un geste du pouce pour faire défiler des visages parfaits, des silhouettes impeccables, des vies calibrées pour séduire.

Les réseaux sociaux, devenus vitrines permanentes de soi, façonnent désormais notre rapport au corps et à l'apparence avec une puissance inédite. Ce qui n'était autrefois qu'un miroir parfois flatteur, parfois cruel, est devenu un projecteur braqué en continu sur nos imperfections supposées. Et les chiffres montrent que cette pression n'a rien d'anecdotique.

Une image de soi sous influence

Selon une étude de l'IFOP publiée en 2023, 62 % des jeunes de 15 à 24 ans déclarent que les réseaux sociaux influencent négativement leur image corporelle. Chez les jeunes femmes, ce taux grimpe à 74 %.

Le mécanisme est bien connu : comparaison permanente, exposition à des standards irréalistes, retouches invisibles... Le cerveau, lui, ne fait pas la différence entre un visage réel et un visage passé au filtre « peau de pêche ».

Les plateformes elles-mêmes encouragent cette logique. Instagram, TikTok ou Snapchat proposent des filtres qui affinent le nez, agrandissent les yeux, lissent la peau.

Résultat : près d'un utilisateur sur trois avoue préférer son visage filtré à son visage réel.

Une donnée qui, à elle seule, dit beaucoup de la fragilité nouvelle de l'estime de soi.

La chirurgie esthétique dopée par les selfies

Cette distorsion du réel n'est pas sans conséquence sur les pratiques médicales. Les chirurgiens esthétiques parlent désormais d'un phénomène bien identifié : la « dysmorphie de Snapchat », ce décalage entre l'apparence réelle et l'apparence filtrée que certains veulent corriger... au bistouri.

EURL DI IORIO

Electricité générale - Automatisme 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

En France, la Société Française de Chirurgie Plastique observe une hausse continue des demandes chez les moins de 30 ans : +30 % en cinq ans. Les interventions les plus demandées reflètent directement les tendances des réseaux : rhinoplasties, injections pour redessiner la mâchoire ou les lèvres, liposuction ciblée pour obtenir la fameuse « silhouette en sablier ».

Aux États-Unis, une enquête de l'American Academy of Facial Plastic Surgery révèle que 72 % des chirurgiens esthétiques ont constaté une augmentation des demandes motivées par l'apparence sur les réseaux sociaux. Le selfie est devenu un miroir impitoyable, et la chirurgie, pour certains, une manière de « coller » à leur version numérique.

Régimes miracles et dérives alimentaires

L'impact ne s'arrête pas au visage. Les réseaux sociaux sont devenus un terrain fertile pour les régimes extrêmes, les « challenges » minceur et les conseils nutritionnels non vérifiés. Une étude européenne menée en 2022 montre que 40 % des adolescents ont déjà suivi un régime trouvé sur les réseaux sociaux, souvent sans encadrement médical.

Les conséquences sont préoccupantes : troubles alimentaires en hausse, restriction excessive, obsession du « clean eating ». En France, la Fédération Française d'Anorexie Boulimie note une augmentation de 20 % des consultations liées à des comportements alimentaires problématiques depuis 2020, avec un rôle majeur attribué aux contenus en ligne.

Les influenceurs, parfois sans aucune compétence en nutrition, diffusent des conseils simplistes ou dangereux. Le hashtag #WhatIEatInADay cumule plus de 14 milliards de vues sur TikTok, souvent avec des vidéos montrant des apports caloriques très faibles, présentés comme « healthy ». Pour un public jeune, impressionnable, la frontière entre inspiration et injonction est mince.

Un cercle vicieux... mais pas une fatalité

Face à ces dérives, les plateformes commencent timidement à réagir : avertissements sur les contenus retouchés, suppression de certaines publicités pour des régimes, promotion de comptes dédiés au bien-être mental. Mais la responsabilité reste largement individuelle et collective. Car les réseaux sociaux ne sont pas intrinsèquement toxiques. Ils peuvent aussi être des espaces de libération : mouvements body positive, témoignages sur les complexes, influenceurs prônant l'acceptation de soi.

Une étude de l'Université de Cambridge montre d'ailleurs que l'exposition à des corps diversifiés améliore significativement l'estime de soi chez les jeunes utilisateurs. La clé réside peut-être dans un usage plus conscient : apprendre à reconnaître les images retouchées, diversifier les contenus auxquels on s'expose, suivre des comptes qui valorisent la pluralité des corps plutôt que leur uniformisation. Vers une nouvelle éducation à l'image. L'enjeu dépasse largement la simple question esthétique. Il touche à la santé mentale, à la construction identitaire, à la pression sociale. Les chiffres le confirment : un jeune sur deux déclare se sentir « insuffisant » après avoir passé du temps sur les réseaux.

Ce constat appelle une véritable éducation à l'image, au même titre que l'éducation aux médias ou à l'information. Apprendre à décrypter, à relativiser, à comprendre que la perfection numérique n'est qu'un décor.

Et rappeler, inlassablement, que le corps réel, avec ses aspérités, ses variations, ses imperfections, n'a pas à se conformer à un filtre.

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)

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

Services aux professionnels • Cours et accompagnement • Aide administrative • Petits travaux • Soutien scolaire • Dog Sitting
Entretien des bureaux • Entretien du domicile • Jeux et occupation • Jardinage

Demandez votre devis gratuit

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

J'ai testé pour vous....

Sophie Schaeffer



LA ROUTINE SPORT ⚡ SANTÉ EN 20 MINUTES PAR SEMAINE

J'ai testé pour vous le studio d'électrostimulation MY BIG BANG à Brignoles ..

Ce mois-ci, j'ai décidé de sortir de mon cabinet pour tester une salle de sport un peu différente des autres : My Big Bang à Brignoles. Dès l'entrée, le ton est donné : un super accueil par Sébastien et Jessica, avec le sourire, l'écoute et une vraie envie de comprendre qui tu es et ce que tu recherches. L'ambiance est cozy, chaleureuse, on s'y sent immédiatement bien, loin du côté impersonnel de certaines grandes salles.

Un accompagnement vraiment individualisé

Ce qui m'a le plus marquée, c'est l'accompagnement sur mesure. Ici, on ne te laisse pas livré à toi-même sur des machines, chaque séance est encadrée, expliquée, adaptée à ton niveau, à tes contraintes et à tes objectifs (perte de poids, tonus, reprise après une période d'arrêt, manque de temps, etc.). On se sent soutenu, encouragé, jamais jugé, ce qui est précieux pour oser se remettre au mouvement.

Le concept My Big Bang

Le concept My Big Bang repose sur des séances courtes et efficaces, basées sur l'électrostimulation musculaire (EMS) encadrée par un coach formé. L'idée : travailler l'ensemble du corps en profondeur en un temps réduit (20 minutes) avec des mouvements simples mais ciblés, tout en limitant les contraintes sur les articulations, sans poids ni chocs.

C'est particulièrement intéressant pour les personnes qui manquent de temps, qui n'aiment pas les salles de sport classiques, ou qui ont

besoin d'un cadre rassurant pour reprendre une activité physique.

Pour qui est-ce indiqué ?

Ce type de séance peut être indiqué pour :

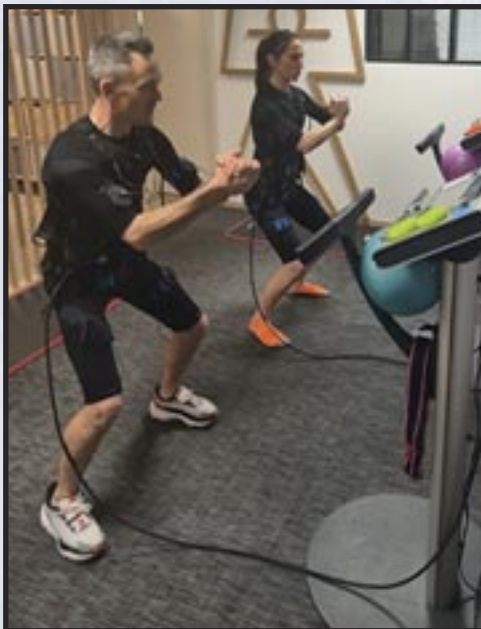
- Les personnes sédentaires qui veulent se (re)mettre en mouvement en douceur mais efficacement.
- Ceux qui ont un emploi du temps chargé et recherchent un maximum de bénéfice en un minimum de temps.
- Les personnes qui souhaitent tonifier leur silhouette, soutenir une démarche de perte de poids ou de mieux-être global (particulièrement indiquées pendant la délicate période de préménopause)
- Les personnes qui ont besoin d'un encadrement rapproché pour rester motivées et ne pas abandonner au bout de deux séances.

Il n'y a pas de limite d'âge ni de condition physique : non-sportifs, seniors, post-partum... tout le monde est le bienvenu.

Évidemment, comme pour toute activité physique, certaines situations nécessitent un avis médical préalable (pathologies cardiaques, contre-indications...) et un échange professionnel et bienveillant avec l'équipe afin d'adapter au mieux la prise en charge.

En tant que micronutritionniste et Docteur en pharmacie, je suis convaincue que le mouvement est un pilier essentiel de la santé globale, au même titre que l'alimentation. My Big Bang Brignoles propose un cadre bienveillant, professionnel et motivant pour remettre le corps en action, même quand on pense ne « pas aimer le sport ».

Mon verdict est clair : je valide, et je sais déjà que je reviendrai !



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.

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

50%
CREDIT
D'IMPÔTS
IMMÉDIAT



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

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

**CET ÉTÉ, NE FUYEZ PLUS LE SOLEIL :
DOMPTEZ-LE !**



Flashez pour
accéder à notre
site



**ZA des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET**



04 94 59 25 75



**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**

La rubrique des colibris



Une journée au pays des colibris



Mercredi 25 février, Le jardin collectif de Besse-sur-issole "Les Chants des Colibris", s'est transformé en véritable royaume d'émerveillement. Ce joli coin de verdure a accueilli plus de 60 enfants, de l'inter centre périscolaires de Forcalqueiret et Sainte-Anastasie-sur-Issole. Ils se sont transformés pour une journée en apprentis soigneurs, maraîchers, explorateurs et petits fermiers. Dès leur arrivée, ils ont exploré le jardin à la découverte d'aventures. De quoi émerveiller et réveiller tous leurs sens.

Les maternelles, eux ont confié minutieusement une poignée de graines à la terre, qu'ils ont rapporté à la maison. De petits trésors de terre, promesse de printemps.

Dans le « potager des pitchouns », ils ont planté fèves, petits pois provençaux et pois mange-tout. Les enfants sont invités à venir les voir pousser, en famille, au fur et à mesure de la saison.

Sous les arbres, l'imagination a pris racine. À partir de feuilles, brindilles, mousse et autres merveilles glanées au sol, les enfants ont créé de véritables œuvres d'art, qu'ils ont assemblées avec une colle maison à base de farine. Des tableaux éphémères, mais des souvenirs durables.



Certains ont fabriqué des « bâtons magiques » sous la houlette de la magicienne Adrienne, qui, soit dit en passant, est capable de transformer trois brindilles et un ruban en un objet enchanté. N'hésitez pas à la contacter pour un anniversaire ou toute autre activité avec les enfants, vous la retrouverez sous le nom: Les Bricoles d'Adilou.

Peut-être certains lecteurs se souviennent-ils de l'article de fin d'année ? Il était consacré à ces serres ingénieuses qui cultivent la chaleur du soleil autant que les légumes !

Les élèves de primaire ont eu le privilège de découvrir en avant première au jardin cette serre bio-climatique ! Ils ont pu y semer tomates, aubergines et salades, qui raconteront, dans quelques mois, cette journée d'hiver et de partage.

La journée a pris un tournant d'aventure avec des Escape games sur le tri et le compostage. Animé par l'équipe du tri à cœur, de la Communauté de communes Cœur du Var. Fouiller, réfléchir, coopérer : apprendre en jouant, mission accomplie !

Puis, vint l'heure des rencontres à poils et à plumes ! Les animaux n'ont pas été oubliés. Poules curieuses, chèvres et brebis gourmandes, lapins discrets et cochons d'Inde tout doux. Des caresses à gogo, distribution de nourriture et même ajout de broyat dans les enclos, ont fait des enfants de véritables petits soigneurs ! Certains seraient bien restés là toute la journée, « lovés » contre leurs nouveaux amis.

Entre deux découvertes, les enfants ont goûté certaines plantes du jardin, et oui, chers parents, vos enfants ont mangé différentes salades sans faire la grimace, de la plus sucrée à la plus amère, ils en ont même redemandé !



Le sourire pour tout bagage, au fil des heures, chacun a appris à observer la vie discrète du jardin : insectes pressés, oiseaux curieux, plantes minuscules mais courageuses. Une biodiversité bien vivante, à hauteur d'enfant.

Quand le moment du départ est arrivé, le bus s'est rempli avec des sourires jusqu'aux oreilles et une seule question : « QUAND EST-CE QU'ON REVIENT ? »

Cela en dit long sur la journée et sur l'état d'esprit de partage du jardin. Les membres de l'association ont été également ravis d'accueillir, à nouveau, cet inter centre de l'Odel var.

Le jardin ouvre volontiers ses portes à tous: familles, parents, grands-parents et curieux de nature. Vous pouvez venir découvrir ce petit havre de paix, où l'on apprend à grandir en regardant pousser les choses.

Chaque dernier weekend du mois, le jardin accueille le public, alors n'hésitez à venir nous rencontrer.

Appelez nous au 07.50.10.20.82 pour plus d'informations.

Dates à retenir :

13-14/04 : Accueil de 2 maisons de jeunes de Besse et Pignans

15/04 : Accueil d'une soixantaine de maternelles Odel Var Cuers



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>



**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

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

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](https://www.facebook.com/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



RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

 Rinaldipeinture
  rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

Le solstice du printemps : quand la lumière remet le monde en marche



Chaque année, autour du 20 mars, un événement discret mais décisif se produit dans le grand ballet céleste : la Terre atteint ce point d'équilibre où le jour et la nuit s'égalisent.

On parle souvent de « solstice du printemps », mais le terme exact est équinoxe de printemps. Peu importe le mot : ce qui compte, c'est ce basculement lumineux qui réorganise la nature, la météo et même nos humeurs.

Ce moment n'est pas seulement astronomique : il est profondément sensible. On peut presque le sentir dans l'air, dans la façon dont les oiseaux s'agitent, dans la manière dont la lumière s'étire, dans ce frémissement général qui annonce que le monde se remet en marche.

Un instant d'équilibre dans un monde en mouvement

L'équinoxe est un point de passage. La Terre, inclinée sur son axe, cesse un instant de favoriser l'un ou l'autre hémisphère.

Le Soleil se lève exactement à l'est, se couche exactement à l'ouest, et sa trajectoire semble tracer une ligne parfaite dans le ciel. Ce moment d'équilibre est fugace, mais il ouvre une nouvelle dynamique : désormais, dans l'hémisphère nord, la lumière gagne du terrain. Chaque jour grappille quelques minutes de clarté supplémentaires, et cette progression, presque imperceptible au quotidien, transforme pourtant tout ce qui vit.

La lumière n'est pas un simple décor. C'est une information, un signal, un moteur. Elle dicte les rythmes biologiques, régule les cycles naturels, et agit comme un chef d'orchestre silencieux.

La végétation : un réveil millimétré

Contrairement à ce que l'on imagine, le printemps ne surgit pas d'un coup. Il se prépare en sous-sol, littéralement.

Depuis la fin de l'hiver, les plantes ont commencé à se réactiver, mais l'équinoxe agit comme un feu vert officiel.

Ce qui se passe dans les plantes :

La photopériode augmente, et c'est elle qui déclenche la sortie de dormance. La sève remonte, stimulée par la chaleur et la pression racinaire. Les bourgeons gonflent, puis éclatent, libérant feuilles et fleurs. Les premières floraisons, amandiers, prunus, forsythias, ouvrent la saison, suivies par les herbacées qui profitent de la lumière avant que les arbres ne referment leur ombre.

Un effet domino dans tout l'écosystème :

Ce réveil végétal entraîne tout le reste : les insectes trouvent nectar et pollen, les oiseaux trouvent insectes, les mammifères trouvent graines, pousses et abris, les sols s'activent, stimulés par l'humidité et la chaleur.

Le printemps est une mécanique d'une précision fascinante. Chaque espèce se cale sur la lumière, mais chacune à son rythme, créant une chorégraphie complexe où rien n'est laissé au hasard.

La météo : l'art du grand écart

Le printemps est une saison de transition, et toute transition est instable.

L'équinoxe marque le début d'une période où les masses d'air froid et chaud s'affrontent. Résultat : une météo souvent capricieuse, parfois théâtrale.

Les phénomènes typiques :

Giboulées : alternance rapide de pluie, grêle, vent et soleil. Redoux soudains, suivis de retours de froid qui surprennent les jardiniers. Vent : mistral, tramontane, ou simples rafales liées aux contrastes thermiques. Humidité variable, qui peut faire exploser la végétation ou, au contraire, retarder son élan.

Cette agitation atmosphérique n'est pas un défaut : c'est le signe que la Terre se réchauffe de manière inégale et que l'atmosphère tente d'équilibrer les contrastes.

A GAREOULT LE MOIS DE L'AUDITION



ASSOCIATION
NATIONALE DE
L'AUDITION

**Venez
tester
gratuitement
votre
audition !**

Comme la vue, l'audition se dégrade malheureusement en vieillissant ...
Et une mauvaise audition est un handicap majeur qui empêche une vie
sociale épanouie.

**Bon pour un bilan auditif
personnalisé gratuit**

**Prenez rendez-vous
tél. 04 94 04 01 82**

PLEIN SUD AUDITION

Boris
opticien

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

Le printemps est une saison de négociation permanente entre l'hiver qui ne veut pas céder et l'été qui s'impatiente.

L'humain : un organisme qui se réaccorde

Nous ne sommes pas spectateurs de ce changement : nous en faisons partie.

L'équinoxe agit sur nous aussi, parfois sans que nous en ayons conscience.

Ce que la lumière change dans notre corps :

La mélatonine, hormone du sommeil, diminue avec l'allongement des jours.

La sérotonine, associée à l'humeur et à l'énergie, augmente.

Le rythme circadien se réajuste, ce qui peut provoquer fatigue ou excitation. Le métabolisme s'accélère légèrement, comme s'il se préparait à une saison plus active.

Ce que nous ressentons :

Regain d'énergie, envie de sortir, de bouger, de ranger, de commencer quelque chose, humeur plus légère, mais aussi parfois irritabilité, lassitude ou troubles du sommeil.

Le printemps est une renaissance, mais toute renaissance demande un effort. Le corps se réveille, et comme tout réveil, il peut être un peu brouillon.

de la lumière, rituels agricoles, mythes de renaissance.

Ce n'est pas un hasard. L'équinoxe est un moment où la nature, la météo et l'humain semblent se répondre.

La lumière revient, les plantes s'élancent, les animaux s'activent, et nous, au milieu de tout cela, retrouvons une forme d'élan.

Le printemps n'est pas seulement une saison : c'est une dynamique, un mouvement, une promesse.



Une saison de symboles et de recommencements

Depuis des millénaires, les cultures du monde entier ont fait du printemps la saison des commencements : fêtes de fertilité, célébrations



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

1290€

**DEVIS!
GRATUIT!**

06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com



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

ACQUACONCEPT 83
06 38 89 27 08



PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADoucISSEURS - PLOMBERIE



Felicità

ÉPICERIE FINE ITALIENNE

- Pâtes fraîches
- Fromages
- Charcuteries
- Noisettes
- Antipasti
- Gressins...

... et bien d'autres
gourmandises !



2 Impasse Émile Zola - GARÉOULT
(près d'Aquablue)

f i 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'État déduites. Sous réserve de
validation technique par nos experts.

Billet d'humeur

Râler, ce sport local qui tourne à l'incivilité

On dit que les Français sont les champions du monde du râlage. C'est flatteur, mais réducteur. Ici, dans nos villages du Centre-Var, nous avons élevé la discipline au rang d'art majeur. Une tradition locale, presque patrimoniale.

On râle comme d'autres cultivent la vigne : avec constance, savoir-faire et un certain panache.

Prenez un exemple tout simple : la place du village. Un matin, les agents municipaux y passent deux heures à balayer, ramasser, nettoyer. À midi, elle est impeccable, prête à accueillir les flâneurs, les joueurs de pétanque, les discussions improvisées. À 14 h, quelqu'un a déjà laissé traîner une canette sous le platane. À 16 h, un sac de chips vide s'est invité à côté. À 18 h, un mégot fumant termine la composition.

Et le lendemain, au café, on entend : « C'est quand même incroyable, ces incivilités ! On ne peut plus rien avoir propre dans ce village ! »

Le tout prononcé par quelqu'un qui, la veille, a écrasé son propre mégot à trois centimètres d'une poubelle. Mais chut, ça ne compte pas. C'était « juste un ».

Autre scène typique : les abords de l'Issole. On y croise des promeneurs, des joggeurs, des familles, des chiens heureux. Et parfois, hélas, les petits cadeaux laissés par ces mêmes chiens, dont les maîtres ont manifestement une conception très personnelle de la liberté.

On râle, bien sûr. On peste. On s'indigne. Mais quand la mairie installe des distributeurs de sacs, certains trouvent encore le moyen de dire que « ça défigure le paysage ».

On marche sur la tête.

Et que dire du stationnement ? Ah, le stationnement... C'est devenu un sport extrême. Devant la boulangerie, on voit régulièrement des voitures garées en épi, en bataille, en diagonale, en inspiration artistique. « Je suis juste là deux minutes », dit-on en bloquant le passage piéton. Deux minutes qui, curieusement, durent souvent le temps d'un café, d'un bonjour à trois connaissances et d'un petit tour au tabac.

Le soir, sur Facebook, les mêmes s'indignent : « Les gens se garent n'importe comment, c'est dangereux ! » Sans jamais imaginer qu'ils font partie du décor.

Et puis il y a les dépôts sauvages....

Ah, ceux-là mériteraient un musée. Un vieux matelas abandonné près du chemin des Aires, un micro-ondes posé délicatement au pied d'un conteneur, un tas de branchages déposé

« provisoirement » derrière le cimetière. On dirait presque une chasse au trésor, sauf que le trésor, personne n'en veut.

Mais attention : si la déchetterie est fermée un jour férié, on entend aussitôt : « C'est pas normal, on paye des impôts ! » Comme si les impôts incluait le service « ramassage des bêtises que je n'ai pas envie de gérer ».

Et pendant que certains s'illustrent dans l'art du râlage, d'autres — toujours les mêmes — s'activent dans l'ombre.

Les bénévoles de nos fêtes locales, de nos festivals, qui montent les stands sous 35 °C.

Les membres de l'association de randonnée, qui débroussaillent les sentiers pour que tout le monde en profite.

Les parents d'élèves qui organisent une kermesse avec trois bouts de ficelle et beaucoup de patience.

Ceux-là, on les entend moins. On les voit surtout quand ils sont épuisés. Et parfois, comble de l'ironie, ils se font critiquer par ceux qui n'ont pas levé le petit doigt. « La fête était bien, mais il manquait ci, il manquait ça... »

Évidemment. Quand on ne participe pas, on a toujours les mains libres pour pointer du doigt.

Soyons honnêtes : râler, c'est humain. C'est même un plaisir local, un petit condiment de la vie quotidienne. Mais quand le râlage devient un substitut à l'action, quand il remplace le civisme, quand il sert d'alibi pour ne rien faire, alors il devient un problème.

Un problème qui salit plus vite que les agents municipaux ne peuvent nettoyer. Un problème qui fatigue plus sûrement que la chaleur d'août. Un problème qui, à force, use la bonne volonté de ceux qui font tourner la vie du village.

Râlons, oui, mais avec cohérence. Râlons quand on agit.

Râlons quand on participe. Râlons quand on a donné un peu de soi. Parce que râler sans rien faire, c'est comme klaxonner dans un embouteillage : ça soulage celui qui le fait, mais ça n'améliore rien.

Et si, pour une fois, on essayait autre chose ?

Ramasser un papier au lieu de le contourner. Dire merci à un bénévole au lieu de lui expliquer ce qu'il aurait dû faire. Se garer correctement, même si ça oblige à marcher trente mètres. Tenir son chien en laisse et son sac à la main.

Bref, participer à la vie du village autrement qu'en commentaire. On verrait peut-être alors un phénomène étrange : moins d'incivilités, moins de tensions, moins de râleurs...

Et plus de sourires. Ce serait presque inquiétant.

Mais on s'y habituerait vite.



VIDANGE DUVAL
Entreprise familiale depuis 1993

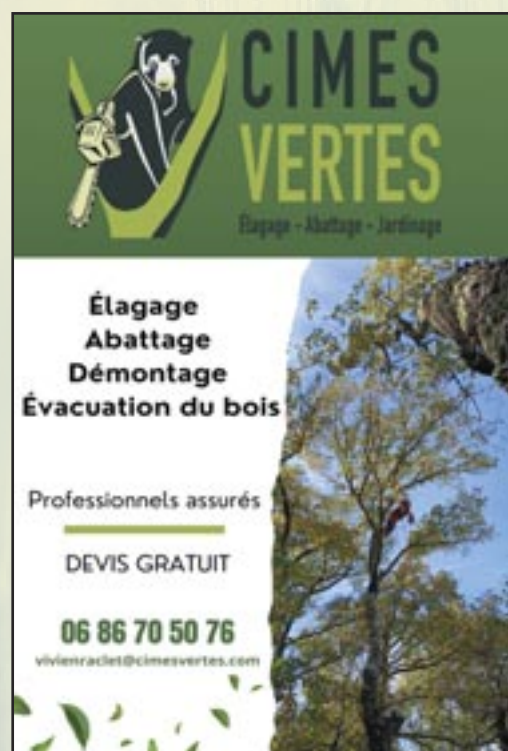
Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

Inspection
Camera

Votre regard, égout 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
vivien@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
CANALSAT

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD
83136 ROCBARON

06 08 63 90 54

ENTREPRISE MABL

Élagage – Abattage – Entretien de jardin

Taille de haies – Débroussaillage (OLD)
Évacuation des végétaux – Clôtures
Maçonnerie paysagère

✓ Travail soigné
✓ Assurance professionnelle

DEVIS GRATUIT - 06 12 10 87 32

Entreprise assurée - Generali

Intervention rapide
Déplacement gratuit
Particuliers et professionnels

Un savoir faire depuis 1998

Perlié Maçonnerie - Façades

ENTREPRISE Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarperlie@sfr.fr www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



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.pro



TITAN

Mâle Berger x Labrador de 28 kg, 3 ans et demi

Titan peut se montrer sur la réserve lors des premiers contacts, surtout avec les hommes mais devient très rapidement proche de l'humain une fois en confiance. C'est un chien

qui cherche le contact et ne demande qu'à créer du lien avec lui. Derrière les grilles, Titan fait semblant de garder son territoire en aboyant sur les inconnus. En balade Titan, qui ne connaît pas encore la marche en laisse, a tendance à tirer mais se calme vite. Arrivé très maigre au refuge, il n'a malheureusement pas toujours eu ce dont il avait besoin pour son bon développement notamment en termes de stimulation et d'apprentissage. Malgré cela c'est un chien volontaire, curieux et désireux d'apprendre. Il souhaite également côtoyer ses congénères même si ses codes canins ne sont pas toujours adaptés ce qui demandera un accompagnement doux et progressif. Titan se laisse plutôt bien manipuler ce qui facilitera son évolution. Il est en train d'apprendre les ordres de base et son envie de bien faire et sa proximité avec l'humain en font un chien plein de potentiel prêt à s'épanouir auprès d'une famille patiente investie et bienveillante.



SKY

Mâle American Staffordshire Terrier, cat 2, LOF, 5 ans

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 équilibrée et sereine. Il semble également plus à l'aise sur le béton que sur l'herbe, ce qui suggère qu'il a déjà vécu en ville. Sky est très détendu en présence d'autres chiens et il lance régulièrement des appels au jeu, traduisant sa sociabilité et son envie de partager des moments ludiques. Il connaît les enfants et se montre très facile à manipuler, notamment lorsqu'il s'agit de lui mettre un collier ou une laisse. 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. Il adore attirer l'attention, en particulier lorsque quelqu'un passe devant son parc : il se met à pleurer dans l'espoir qu'on lui ouvre la porte pour sortir. Sky a parfois du mal à se concentrer lors des séances de jeu ou de câlins, mais son enthousiasme et sa gentillesse sont indéniables. 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.

JET

Mâle croisé Labrador de 23 kg, 1 an et demi

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. Il aime chahuter gentiment et se montre extrêmement affectueux. Parmi ses activités favorites se trouve le jeu de balle, qu'il rapporte en partie vers la personne qui joue avec lui. Bien qu'il aime les interactions ludiques, il sait se contrôler et ne dépasse pas les limites dans le jeu. Il connaît également l'ordre « assis » et a un début de rappel. Les sorties du parc constituent une épreuve difficile pour lui. Lors des promenades, il a du mal à se canaliser et tire encore sur la laisse, surtout lorsqu'il tente de rejoindre Joy, dont il supporte difficilement la séparation. Cette anxiété s'apaise rapidement dès qu'il la retrouve, après quoi il reprend une promenade normale. Il est à noter que les promenades en solitaire sont beaucoup plus faciles à gérer avec lui. 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.



sonnalité équilibrée et sereine. Il semble également plus à l'aise sur le béton que sur l'herbe, ce qui suggère qu'il a déjà vécu en ville. Sky est très détendu en présence d'autres chiens et il lance régulièrement des appels au jeu, traduisant sa sociabilité et son envie de partager des moments ludiques. Il connaît les enfants et se montre très facile à manipuler, notamment lorsqu'il s'agit de lui mettre un collier ou une laisse. 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. Il adore attirer l'attention, en particulier lorsque quelqu'un passe devant son parc : il se met à pleurer dans l'espoir qu'on lui ouvre la porte pour sortir. Sky a parfois du mal à se concentrer lors des séances de jeu ou de câlins, mais son enthousiasme et sa gentillesse sont indéniables. 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.



conceptyprint@gmail.com
conceptyprint.fr

Naalis_prod ConceptyPrint

Devis gratuit



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

07
78
67
17
95

Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



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 (CEI383/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83810/15073627/2, 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

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-animals
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande
Vidéo surveillance, Tarif selon demande

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

DEVIS GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

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

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

