



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 220

Avril 2025

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Alors que les débats politiques s'enflamment et que les actualités semblent parfois peser sur nos esprits, il est bon de se rappeler que la nature, elle, suit son cours. Les jours rallongent, les cerisiers fleurissent, et les terrasses se remplissent à nouveau de rires et de conversations animées....Heu... entre 2 averses !

Levons un peu les yeux de nos écrans et de nos journaux pour apprécier ce que cette saison a à offrir. Le printemps, c'est aussi une invitation à l'optimisme. C'est le moment de planter des graines, au sens propre comme au figuré. Pourquoi ne pas profiter de cette énergie renouvelée pour commencer son potager, rencontrer ses voisins ou simplement redécouvrir les sentiers de randonnée de notre belle région ?

Alors, chers lecteurs, prenons une pause. La politique continuera de faire son chemin, mais les beaux jours, eux, sont éphémères. Profitons-en pour respirer, sourire et, trouver dans cette lumière printanière une source d'inspiration pour aborder la vie avec un regard joyeux.

Et vous, qu'allez-vous semer ce printemps ???

Rangez vos parapluies ! Vive le printemps !!!

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

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

Ventes :

A donner :  
"PROJECTEUR  
BEAULIEU type  
708EL" double  
track capstan  
drive 708EL.  
06 22 06 52 96

Très belle veste  
femme cuir noir,  
Taille 46/48,  
veste très peu  
portée. Cédée  
100€.  
06 78 31 27 11

Sac de cro-  
quettes chien  
12 Kg (Pu-  
rina

Petites annonces  
GRATUITES  
lounistounpa@yahoo.fr

Fris-  
kies au  
boeuf) paquet  
non ouvert 20€.  
06 09 02 15 72

4 chaises meri-  
sier, siège paille  
naturelle; 120€.  
06 72 86 05 91

Balai vapeur  
Black et Decker  
30€.  
06 70 70 21 65

Adoucisseur  
PENTAIR rési-  
dentiel 760 +  
OSMOSEUR eau  
de ville purifica-  
teur : 28.5.2021-  
garantie 5 ans:

**LGM Santé Assurances**

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

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

**ETUDE GRATUITE EN AGENCE**

ZAC DU FRAY BÉDON  
83136 ROCBARON

AGENCE DES PARTICULIERS  
04 94 22 00 33  
CONTACT.ROCBARON@LGMAGENCE.COM

SAFTI  
Immobilier

MERCI !

Grâce à vous l'équipe est à nouveau

Club EXCELLENCE

2024  
2025



Vendez ou achetez votre bien avec nous !

**Maude MERRY...**  
06 72 19 78 16  
maude.merry@safti.fr  
Genouilly, La Roquebrussanne,  
Ponsanquerny et les environs

**Virginie TORDOIR...**  
06 35 40 72 40  
virginie.tordoir@safti.fr  
Néoules, Néoules-les-Montreaux,  
et les environs

**Grégory PLASMANNE...**  
06 45 88 54 55  
gregory.plasmanne@safti.fr  
Beynes-Sur-Isère, Flavignac-Sur-Isère  
Sainte-Angeles-Sur-Isère, et les environs

**Germain PERIER...**  
07 77 31 15 42  
germain.perier@safti.fr  
Sainte-Anastasia-Sur-Isère  
et les environs

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

# Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Le collège de Garéoult récompensé	p.4
Bien dans son assiette avec Sophie Schaeffer	p.6
Salon du bien-être à Forcalqueiret	p.8
John Lennon avec Gisèle Deschatres	p.10
Rencontre avec Fouad Abbaoui	p.12
Les chants des Colibris	p.14
À vos papilles	p.16
Toutous à adopter	p.18

Edition N° 220 Avril 2025  
90000ex. N° ISSN 1760-138X  
Directrice de la publication  
Nathalie Taxil

Lou Nistoun  
116 Domaine de la verrerie  
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :  
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie CARACTERE  
Marseille  
04 91 87 80 80

Distribution par :  
VAL D'ISOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

## Petites annonces

ballon neuf ; 5 cartouches ET membranes neuves -cadeau un sac sel 25 kg - entretien fait avec factures. 150€  
**06 86 95 02 24**

Cumulus 200l neuf jamais servi avec son support acheté août 2024 toujours sous garantie. Valeur 3400€, cédé 200€  
**07 77 31 02 77**

### Offres de services :

Femme sérieuse propose ses services de ménage et repassage sur Ste Anastasie, la Roquebrussanne, Garéoult et alentours.

**07 78 68 09 60**

Pour votre ménage ,nettoyage de fin chantier,de location de vacances .Nettoyage de vos vitres et vos vérandas 7 jours sur 7

**06 61 65 42 69**

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**

### Immobilier :

Camps-la-Source (83). Agréable maison de village T3 de 70m2. Au Rdc pièce à vivre avec coin cuisine. Au 1er une chambre avec salle d'eau, wc, placard. Au 2ème etg, une chambre de 17 m2 avec salle

d'eau et mezzanine pour bureau ou 3ème chambre. Très lumineuse, cave 25 m²,163.900€.  
**06 78 31 27 11**



**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

### "Adolescence" : Une Série qui captive une génération et qui crée la polémique

Dans un monde où les contenus pour adolescents pullulent, la série "Adolescence" a su se distinguer et marquer profondément une génération entière.

Ce phénomène transcende les simples audiences télévisées pour devenir un véritable catalyseur culturel.

### Un miroir de la jeunesse moderne

L'un des principaux attraits de "Adolescence" est sa capacité à capturer avec authenticité les préoccupations, les rêves et les défis des adolescents d'aujourd'hui. À travers des personnages complexes et des intrigues habilement tissées, la série aborde des thématiques variées : la quête d'identité, les relations sociales, les pressions académiques et même des enjeux plus graves comme la santé mentale. Elle ne se contente pas de divertir, mais invite également à la réflexion.

### Un succès numérique et viral

La série s'est imposée comme un véritable phénomène grâce à sa capacité à engager les spectateurs au-delà de l'écran. Les réseaux sociaux fourmillent de discussions, et de théories élaborées par les fans, créant une communauté mondiale soudée. Les acteurs sont devenus des icônes pour toute une génération, tandis que les dialogues de la série se transforment en citations cultes.

### Des retombées sociales et culturelles

"Adolescence" ne se contente pas d'être une série populaire ; elle influence également les conversations sociétales. En mettant en lumière des problématiques modernes, elle donne une voix aux jeunes qui, souvent, ne se sentent pas entendus. Les éducateurs, les parents et même les politiciens s'intéressent à ce que cette série révèle sur les nouvelles générations.

"Adolescence" explore un éventail de thématiques sociales qui résonnent particulièrement auprès

des jeunes d'aujourd'hui.

**Santé mentale :**

La série met en lumière des sujets tels que l'anxiété, la dépression et l'importance de la thérapie, brisant les tabous entourant ces questions.

**Identité et diversité :**

Elle traite des défis liés à la découverte de soi, y compris l'orientation sexuelle, l'identité de genre et la pression sociale pour se conformer à des normes.

**Cyberharcèlement et réseaux sociaux :**

Les personnages confrontent les dangers du harcèlement en ligne et l'impact des médias sociaux sur l'estime de soi.

**Pression académique et réussite :**

L'intrigue examine comment les attentes académiques affectent les jeunes, en abordant l'épuisement scolaire et le perfectionnisme.

**Relations intergénérationnelles :**

La série explore les malentendus et conflits entre adolescents et adultes, tout en mettant l'accent sur l'importance de la communication.

**Justice sociale :**

Certaines intrigues abordent des enjeux tels que les inégalités, le racisme et l'activisme, illustrant les aspirations des jeunes à changer le monde.

**Amour et amitié :**

Elle dissèque les complexités des relations humaines, qu'elles soient romantiques ou platoniques, en mettant en avant les hauts et les bas des connexions humaines.

**La polémique autour de la série :**

La série Adolescence, disponible sur Netflix depuis le 13 mars 2025, suscite des débats pour plusieurs raisons.

Elle aborde des thèmes sensibles comme la masculinité toxique, l'influence néfaste des réseaux sociaux, et la violence chez les jeunes.

L'histoire suit Jamie, un garçon de 13 ans accusé du meurtre brutal d'une camarade de classe, et explore les raisons psychologiques et sociales derrière cet acte.

Ce qui rend la série particulièrement marquante, c'est son format innovant : chaque épisode est filmé en un seul plan-séquence, offrant une immersion totale. La série a également attiré l'attention de la classe politique britannique, notamment pour sa représentation de la radicalisation masculine en ligne et de la violence envers les filles.

Les créateurs espèrent qu'elle servira de catalyseur pour des discussions sur ces problématiques dans les écoles et au Parlement.

Si vous n'avez pas encore découvert cet univers, il n'est jamais trop tard pour plonger dans l'histoire qui bouleverse les codes du genre.

**BESSE SUR ISSOLE**  
*Pâques au Jardin*  
Le Champ des Cèdres  
Besse sur Issole

**SAMEDI 19 AVRIL 2025**  
AVENTURIERS DE PÂQUES,  
LA CHASSE AUX CHOCOLATS  
VOUS ATTEND !

10h00 à 17h30 Le Jardin est ouvert au public  
10h15 Chasse aux œufs (2-6 ans)  
10h30 Le Trésor de Pâques (à partir de 7 ans)  
2<sup>ème</sup> Session 15h15 et 15h20  
\* Graff en direct By ACRO  
\* Concert  
\* Ateliers Créatifs By Adilou

BUVETTE & RESTAURATION  
jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT SUR RÉSERVATION  
AVANT LE 14/04/2024  
**07.50.10.20.82**

Tarif enfant 6€

TOMBOLA  
2€  
ticket

Facebook and Instagram icons

**RINALDI**  
PEINTURE

ARTISAN

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

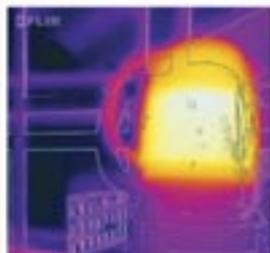
**06 45 38 90 32**

**83136 FORCALQUEIRET**

**Rinaldipeinture** **rinaldipeinture@yahoo.fr**



# Le collège Maupassant de Garéoult récompensé pour sa journée verte!



Le vendredi 12 décembre 2024 , pour la 4ème fois, les éco-délégués du collège Maupassant de Garéoult ont organisé une "journée verte" dans le cadre du programme Actée CubeS (challenge d'économies d'énergie dans les collèges et lycées). Au programme de cette journée: dress code "gros pull moche ou pas moche", signes distinctifs verts sur les mains, ateliers sur l'énergie, concours de slogans, défi entre classe autour d'un quiz sur l'énergie.

Le collège Maupassant a reçu le prix national du meilleur événement pour cette action . Deux élèves et deux professeurs sont allés chercher ce prix au conseil régional d'Ile de France à Saint Ouen le mercredi 19 mars 2025. Une belle récompense !

# TOUT POUR LE CAMPING-CAR

04 81 06 04 30



Entretiens, révisions, réparations mécaniques.  
Géométrie, changement de pneu  
Service carte grises.

07 50 51 70 93

Entretiens et réparations de la cellule  
Vente et conseils d'accessoires  
Showroom

07 75 76 39 47

Location d'emplacements dans espace clos  
Terrain bitumé. Vidéosurveillance  
Télé alarme

06 45 73 39 89

ZAC des Fontaites 83136 Forcalqueiret

**CIMES VERTES**  
Élagage - Abattage - Jardiage

Élagage  
Abattage  
Démontage  
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76  
vivienractet@cimesvertes.com

**SOLABAIE**

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

20 ANS SOLABAIE

POUR MA RÉNOVATION,  
**MON CHOIX EST FAIT !**  
C'EST SOLABAIE

50 avenue des Fontaites 83136 FORCALQUEIRET  
www.sarl-varenov.fr

04 94 59 25 75

2025 BALMAIS FRANCE Capital MEILLEURES ENSEIGNES QUALITÉ DE SERVICE

QUALIBAT

**ENERGIE CLIM PROVENCE**

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

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

GARANTIE 7 ANS PIÈCES, 5 ANS MAIN D'OEUVRE ET DÉPLACEMENTS

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

Attestation d'aptitude ICE1003/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073627/2, Certification Veritas n°3072049

**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

# Bien dans son assiette, bien dans ses baskets !

Sophie Schaeffer



Quel que soit votre sport et le rythme auquel vous le pratiquez, ce que vous mettez dans votre assiette est tout aussi important que votre entraînement ! C'est en vous nourrissant bien que vous apportez énergie, force et vitalité à votre corps, mais aussi que vous favorisez une bonne récupération et que vous limiterez aussi les risques de blessures !

## Quelles sont les bases de cette alimentation saine ?

**Côté macronutriments** : les glucides pour l'énergie, le carburant de l'effort, les lipides, réserve de carburant et enfin les protéines pour la force musculaire.

**De l'autre, les micronutriments** : ce sont des composés non énergétiques mais indispensables au bon fonctionnement de nos cellules (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés essentiels, polyphénols...)

Malheureusement, notre alimentation moderne est souvent trop riche en énergie et pauvre en micronutriments, ce qui est embêtant puisque lors de la pratique d'un sport, les besoins nutritionnels sont plus importants (notamment pour la prévention des blessures grâce à leur rôle anti-oxydant et anti-inflammatoire). Le premier conseil est d'éliminer au maximum les aliments transformés au profit d'aliments bruts, une alimentation variée permettant de couvrir la quasi-totalité des besoins vitaminiques et minéraux.

## Alors en pratique quelle sera l'assiette du sportif ?

Des glucides pour l'énergie musculaire, en privilégiant les glucides à faible index glycémique, afin d'éviter les pics d'insuline responsables d'hypoglycémie : 4 portions par jour à choisir parmi les féculents (pâtes, riz complet, céréales complètes, quinoa...) les légumineuses (lentilles, pois cassés, fèves...) et le pain (complet ou aux céréales).

Des protéines pour entretenir, reconstituer voire développer ses muscles : 2 portions par jour à choisir parmi les viandes blanches, les poissons gras (sardines, maquereaux, anchois, saumon) les œufs de qualité et les laitages (privilégier les laitages de chèvre et de brebis plus digestes) Les besoins en protéines varient beaucoup selon l'activité, +30% pour l'endurance voire le double pour les adeptes de la musculation.

Des fruits et des légumes verts qui, grâce à leur action antioxydante et anti-inflammatoire, participent à la prévention des blessures, mais réduisent également la fatigue musculaire grâce à leur action alcalinisante.

Des acides gras polyinsaturés de type oméga 3 pour leur action anti-inflammatoire, à raison de 3 cuillères à soupe minimum par jour d'un mélange olive/colza ou olive/noix, ainsi que des poissons gras.

## Sport et microbiote

Le saviez-vous ? Le sport et le microbiote sont étroitement liés ! L'activité physique favorise une plus grande diversité bactérienne dans l'intestin, diversité directement liée à une meilleure digestion, une meilleure immunité, une réduction des risques cardiovasculaires, du stress et un meilleur contrôle du poids ! Bref, en bougeant, vous protégez votre santé !

Les leviers sont les suivants : réduction de l'inflammation chronique de bas grade, production de métabolites, notamment les acides gras à courte chaîne (AGCC) comme le butyrate, source d'énergie pour les cellules intestinales et protecteur de votre

santé. Certaines bactéries spécifiques, comme *Veillonella atypica* ont été trouvées en plus grande quantité chez les athlètes d'endurance : ces bactéries aident à améliorer endurance et récupération en recyclant l'acide lactique en énergie.

Bien entendu, cet impact bénéfique du sport sur le microbiote est optimisé avec une alimentation équilibrée, riche en fibres prébiotiques et polyphénols (fruits et légumes, produits céréaliers non raffinés, oléagineux...) et en oméga 3.

En résumé... nourrissez bien vos bactéries... elles vous le rendront bien ! En effet, un microbiote équilibré jouera un rôle positif dans la santé globale et la performance sportive !

## Peut-on en faire trop ?

Les sports extrêmes (Ironman, ultra-trail...) peuvent fragiliser les intestins : en cas d'effort prolongé, le sang est dirigé en priorité vers le cerveau et les muscles, réduisant l'irrigation de l'intestin. Cette ischémie suivie d'une reperfusion brutale à l'arrêt de l'effort peut provoquer des troubles digestifs voir un syndrome d'hyperperméabilité intestinale. Mais rassurez-vous, le sport est dans 99% des cas bénéfique pour votre intestin !

**J'ai testé pour vous All you need nutrition...** une gamme synergique et efficace, made in France !

Que vous cherchiez à booster votre système immunitaire, accélérer votre récupération après l'entraînement ou améliorer vos performances physiques, les produits All You Need travaillent de concert pour vous offrir des résultats optimaux. Élaborée par Myriam Hocquel, coach sportive passionnée et diplômée en micronutrition, ancienne membre de l'équipe de France de 100m haies, cette gamme répond à un constat simple : les personnes déterminées à s'améliorer sous tous les aspects de leur vie ne trouvent pas de solutions de supplémentation, à la fois simples et efficaces, pour accompagner leurs ambitions.

Au réveil, One est le support principal de votre bien-être et pilier de la gamme, afin de combattre le stress, renforcer le système immunitaire et améliorer le métabolisme, posant ainsi les bases d'une santé optimisée au quotidien.

Energy, à prendre avant l'entraînement, est un preworkout épique, élaboré pour maximiser l'efficacité de votre routine sportive, décupler votre motivation et optimiser les résultats.

Soutien idéal en protéines, Whey est une formule parfaite pour une récupération post-entraînement ou comme encas riche en micronutriments. Cette whey hydrolysée de qualité Premium vous assure un apport protéinique optimal.

Night, mon préféré... est le secret d'une nuit parfaite, boisson rituelle du soir facilitant l'endormissement et assurant les meilleures conditions pour un sommeil profond et réparateur, essentiels pour poursuivre ses ambitions avec énergie dès le jour suivant.

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

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

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

Urssaf



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](http://avanceimmediate.urssaf.fr)

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



## OSTÉOPATHE Clara Lamure

### En cabinet

**A La Garde**

27 rue Henri  
Matisse, bâtiment  
Les Jonquilles,  
83130 La Garde

### A domicile

**Rocbaron et  
alentours**

**La Garde et  
alentours**

Enfants, nourrissons, séniors, femmes  
enceintes, sportifs...

RDV sur **Doctolib** ou par **téléphone**

**06 08 02 58 06**

[clamure.osteo@gmail.com](mailto:clamure.osteo@gmail.com)



**INFINIGO**



Rénovation de votre intérieur

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

TEL : 06 99 11 54 58

MAIL : [h.dasilva@infinigo.fr](mailto:h.dasilva@infinigo.fr)

83136 GAREOULT



**CARRELAGE**



Pose tout type de carrelage

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

83890 Besse sur Issole

[gino.sallerani@yahoo.fr](mailto:gino.sallerani@yahoo.fr)

06 24 75 69 89

# Salon bien-être de Forcalqueiret

## Salon Bien-être de Forcalqueiret

L'histoire commence avec Guillaume et Léo, deux amis étudiants en GEA\* à l'IUT de Toulon-La Garde, qui ont besoin d'un projet tutoré pour valider leur 2ème année.

Guillaume se tourne vers Pascale pour lui soumettre une idée : associer leurs connaissances pour créer un Salon Bien-être sur le Canton.

Pascale Mela, magnétiseuse - énergéticienne depuis 20 ans, ancienne directrice du Centre Namazen à Rocbaron, préside justement une association - La Quintessence de l'Âme - qui peut organiser ce type d'événement.

L'idée, c'est proposer un espace de découverte et de détente autour du Bien-être

Se tournant vers la Mairie de Forcalqueiret qui soutient le projet, la salle est réservée, la date est fixée : ce sera le Week-End du 5 et 6 Avril 2025.

Le travail commence, les étudiants préparent le prévisionnel, gèrent la communication.

Un premier travail de présentation devant la promo est validé par les professeurs.

Pascale contacte ses connaissances de longue date, privilégiant des thérapeutes et des professionnels du secteur avec lesquels elle travaille depuis plusieurs années et dont elle apprécie le sérieux.

## Le Salon prend forme.

Thérapeutes, professionnels et artisans répondent présent, la mairie de Sainte Anastasie sur Issole prête du matériel, tout le monde se mobilise pour aider les deux jeunes étudiants dans leur projet et offrir aux visiteurs un salon de qualité et convivial.

Au final, 22 professionnels du Bien-être dont le Centre périnatal de Brignoles et ses accompagnatrices, et 6 artisans vous feront de découvrir leurs pratiques et leurs réalisations. Certains soins pourront être proposés à prix salon.

## Sur les stands, vous trouverez :

Guidances, Sophrologie, Yoga sur chaise, Naturopathie, Kinésiologie, Hypnose, Psychogénéalogie, Tarots, Colorithérapie, Astrologie énergétique, Thérapies énergétiques et quantiques, Réflexologie, Détox Ionique, Iridologie, Fleurs de Bach et Huiles essentielles, Numérologie, Equithérapie, Sophro-analyse, Photobiomodulation, Ludocoaching, Faciathérapie, Massages  
Mais aussi des minéraux et objets zen, des tambours chamaniques, des huiles artisanales, des bougies et des savons artisanaux, des tableaux bois et minéraux, des bijoux et bijoux de peau.

De nombreux lots offerts par les exposants pour la tombola seront tirés au sort dimanche à 17h. (soins, consultations, ateliers, bijoux...)

Un foodtruck s'invite dans le projet, Sabrina nous concocte deux menus gourmands « Spécial salon » et la buvette des étudiants vous proposera thé, café, jus et quelques gourmandises.

Il ne reste plus qu'à commander du beau temps et à vous accueillir,

l'entrée est gratuite.

Enfin, les étudiants devront tout de même faire le bilan de ces deux journées pour le présenter devant un jury de professeurs, mais ça c'est une autre histoire !

## Programme des conférences :

### Samedi 5 Avril :

10h30 La contraception Naturelle - Emilie Ryder

11h30 L'incarnation de l'âme en astrologie énergétique - Daniel Monnier

14h00 Le Ludocoaching - Céline Timon Flygare

15h00 Découvrir les Facias, alliés méconnus de notre santé - Nathalie Cordier

16h00 Atelier sophro Parent-Enfants - Marielle Noé Droin

### Dimanche 6 Avril :

10h30 Respirer pour mieux vivre - Claire Lefol

11h30 L'étonnant pouvoir des couleurs - Nathalie Rog

14h00 Numérologie de la métamorphose - Isabelle Di Vincenzo

15h00 Les fleurs de Bach - Edwige Roux Deléglise

16h00 Les Maladies Karmiques - Pascale Mela

## Samedi 5 et dimanche 6 Avril 2025

**Horaires : 10h00 à 18h00**

## Entrée Gratuite

**Salle de la Farandole à Forcalqueiret**

**Grand parking gratuit à l'arrière de la salle**

## Retrouvez les infos sur les exposants :

**FB : Salon Bien-Être et Zen**

**Insta : salonbienetreforcalqueiret25**



**PRO & Cie** Entreprise Chazot Hometech Services




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

Showroom de 140 m<sup>2</sup> **'Pour donner le sourire à vos envies'** Service après-vente

CC Les Clappiers longs 83136 Garéoult **04 94 04 00 18**

CRÉATION & ENTRETIEN DE JARDINS

**EYMARD Nathalie**



PAYSAGISTE **06 20 98 74 83**

0392 Chemin des chaberts  
83136 GARÉOULT  
Site: 79238028000033

nat@eynard.fr  
secteurs d'activité  
83 / 13 / 06

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

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

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

DEVIS GRATUIT

IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

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

**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



GARANTIE SATISFACTION GARANTIE

GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS

**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




# Il était une fois, John Lennon

Gisèle Deschatres

John Lennon a marqué notre époque.

À la fois "Peace and Love" et "Rock en Roll", le fondateur des Beatles n'a pas quitté le Panthéon du Rock et ses chansons lui survivent, tout comme ses engagements.

Il naît à Liverpool en 1940, ville portuaire soumise aux bombardements de l'aviation allemande pendant le fameux "BLITZ". Son adolescence est vécue entre sa tante "Mimismith" qui le recueille dès ses 5 ans et sa mère qui perd sa garde très tôt ! Pourtant la disparition tragique de celle-ci a marqué John Lennon comme il en témoigne souvent.

À 27 ans, il se marie en secret pour ne pas désespérer ses fans avec Cynthia Powell. Son fils, Julian naît de cette première union, mais son père le néglige longtemps alors que Paul Mac Cartney le prend en affection.

C'est en 1957 que Paul, de 2 ans son cadet rejoint the "Quarrymen", groupe qui changera souvent de nom avant de devenir définitivement en 1960 "Les Beatles"

En 1963, Please Please Me est le premier titre du groupe à atteindre le Top 8 des ventes en Grande Bretagne.

Fondateur reconnu du groupe, c'est aussi lui qui insuffle un esprit non conformiste.

En novembre 1963, lors du récital qui voit chanteurs et acteurs se produire devant les membres de la famille Royale, John Lennon apostrophe ainsi le public avnat d'interpréter le tube du moment "Twist and Shout" : " Que ceux assis aux places les moins chères tapent dans leurs mains, que tous les autres fassent cliqueter leurs bijoux !"

Cette provocation n'empêche pas le groupe de se voir décerner 2 ans plus tard par la Reine, la médaille de l'Ordre de l'Empire Britannique !

Cheveux longs pour l'époque , mais en costume cravate, les Beatles deviennent des "influenceurs" avant l'heure et dictent la mode.

D'aucuns diront : Le Beatles sont désormais plus populaires que Jésus ! "

Vers 1965, le groupe découvre Bob Dylan, se "protests songs et la marijuana !

Ils sont plus en harmonie avec l'époque " Peace and Love", de la communauté hippie.

C'est à cette époque que Yoko Ono entre dans la vie de John Lennon.

Artiste japonaise très engagée, féministe et de 7 ans son aînée, elle connaît à peine le répertoire des Beatles !

Yoko sera son amante, sa muse et un peu sa maman puisque John Lennon l'appelle Mother.

Yoko Ono se glisse dans le quotidien du musicien après son douloureux divorce d'avec Cynthia, sa 1ère épouse.

Tout semble changer en lui disent ses proches. Lui, qui refusait de porter des lunettes depuis son adolescence, arbore des montures rondes qu'il ne quittera plus.

En épousant Yoko Ono, il épouse la cause des femmes et de la Paix, même si sa conversion en "Flower Power" avait commencé avec les Beatles.

Le couple se lance dans une campagne mondiale pour la Paix.

Après leur mariage en 1969 à Gibraltar, ils passent leur lune de miel à l'hôtel Hilton d'Amsterdam. Ils y accueilleront pendant 6 jours toute la presse Mondiale avec ses caméras... alors qu'ils sont tous 2 allongés dans leur lit !

Pas question de parler de leur couple mais ils sont intarissables sur la paix au Vietnam et sur la non violence.

Deux ans plus tard, après la séparation du groupe en 1970, Lennon sort son 2ème album solo "Imagine" déclaré 3ème meilleure chansons de tous les temps par le magazine " Rolling Stone "

L'album contient " Jealous Guy " , confession sur son passé sentimental perturbé avec Cynthia, et "Oh My Love " dédiée à Yoko Ono.

En 1975, Lennon quitte la scène pour se consacrer à son deuxième fils, Sean.

Le 8 décembre 1980, l'ex Beatles est assassiné par un déséquilibré alors qu'il rentrait chez lui à New York

Le drame fait la Une de la presse mondiale. Jamais plus, on ne verrait les Beatles réunis. Paul Mac Cartney continue d'interpréter "Here Today "à chacun de ses concerts; c'est sa chanson hommage à Lennon, écrite en 1982.

Il explique sur scène et ailleurs : " La chose dont vous devez vous souvenir est que je suis le fan numéro 1 de Lennon, je l'aime et je l'ai toujours aimé

Si vous souhaitez en savoir plus : John Lennon, une vie. Livre de Philip Norman aux éditions Robert Laffont



**VERJADE**  
**Jardin - Environnement - Paysage**

Création de jardins paysagés.  
Entretien de jardins.  
Contrats d'entretien de parcs et jardins .  
Garden staging.

Abattage et élagage.  
Débroussaillage.

Arrosage intégré.  
Pôse de gazon naturel en rouleaux et réalisation de semis.

Maçonnerie paysagère.  
Micro terrassement.  
Réalisation de terrasses bois.

Pôse de clôtures.  
Pôse de gazon synthétique.

Toutes plantations.  
Vente de végétaux.

**Tél : 06.77.92.34.80**

# Entreprise locale

## Passion Paysage 83

### Travaux extérieurs

Devis gratuit

# 06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

## Entretien et aménagement de jardin

- ✦ Arrosage automatique
- ✦ Débroussaillage
- ✦ Elagage / Abattage
- ✦ Plantations
- ✦ Taille de haies / végétaux
- ✦ Terrassement



# TORA

Benoit constructions

## Maçonnerie Générale

Constructions, rénovation, charpente, couverture, carrelage, piscine.

benoit.tora@orange.fr

06.29.02.56.45

+ de photos sur notre page  
<https://p.co/qps/rZzTsZr>



# TAXI NICO

3 VEHICULES CONVENTIONNES  
TRANSPORTS DE MALADES  
LOISIRS, PROFESSIONNELS,  
MESSAGERIE  
GARE ,AEROPORT  
TIERS PAYANT TOUTES CAISSES  
LONGS TRAJETS

# 06 20 69 19 98

83136 La Roquebrussanne

## VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation  
détection par sonde  
électromagnétique

Fosse Septique  
Débouchage  
Pompes de relevage  
Pluvial  
Bac à graisse



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

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

# ACQUACONCEPT 83



# 06 38 89 27 08

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

# Rencontre avec Fouad Abbaoui



## Fouad Abbaoui – Un expert engagé dans le bâtiment

Co-fondateur d'ACBC et AS PRO FAÇADE, Fouad Abbaoui cumule plus de 20 ans d'expérience dans le secteur du bâtiment. Visionnaire et polyvalent, il joue un rôle clé dans le développement et la gestion des deux entreprises.

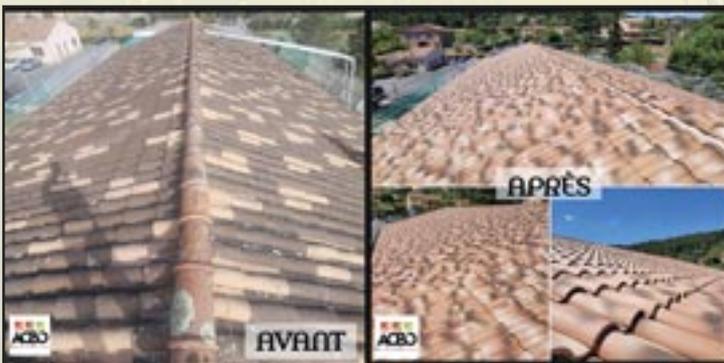
Son expertise s'étend sur plusieurs domaines : organisation et gestion de chantiers, relation commerciale, élaboration de devis, négociation fournisseurs, marketing et management. Grâce à son sens du détail et son engagement pour la qualité, il a su bâtir une réputation solide auprès de ses clients et partenaires.

Avec une approche axée sur l'excellence et l'innovation, il continue à faire évoluer ACBC et AS PRO FAÇADE pour répondre aux exigences du marché.

## ACBC – L'excellence en charpente, couverture et isolation

Depuis sa création en septembre 2012, l'entreprise Abbaoui Charpente Bois Couverture (ACBC) s'est imposée comme une référence dans le secteur du bâtiment dans la région PACA.

Fondée par deux frères : M. Fouad Abbaoui et M. Rachid Abbaoui, cette entreprise dynamique allie savoir-faire et expertise pour offrir des prestations de haute qualité en matière de charpente bois, couverture et isolation de toitures.



## Des services complets pour une toiture durable

ACBC met à disposition de ses clients une gamme de services spécialisés :

- Charpente bois : pose de charpentes industrielles ou traditionnelles adaptées aux besoins de chaque projet.
- Couverture : installation de divers types de tuiles en terre cuite ou de plaques ondulées en fibres-ciment pour assurer une étanchéité optimale.
- Pose de fenêtres de toit : amélioration de la luminosité naturelle.
- Isolation des combles perdus : isolation par soufflage ou en rouleaux pour une meilleure performance thermique.
- Isolation du toit par l'extérieur : une solution efficace pour optimiser l'isolation sans empiéter sur l'espace intérieur.

- Zinguerie : réalisation de gouttières, noues et chéneaux pour garantir une évacuation efficace des eaux pluviales.

L'équipe d'ACBC, composée de six professionnels qualifiés, assure un travail méticuleux et rigoureux, garantissant des interventions sur mesure et adaptées aux exigences spécifiques de chaque client.

## AS PRO FAÇADE – L'expertise en rénovation et ravalement de façades

Créée en février 2021 par M. Fouad Abbaoui et M. Gennaro Sorrentino, l'entreprise Abbaoui Sorrentino Pro Façade (AS PRO FAÇADE) s'est rapidement développée grâce à son expertise en rénovation de façade, peinture et isolation thermique par l'extérieur.



## Des prestations pour embellir et protéger vos façades

AS PRO FAÇADE propose une large gamme de services destinés à préserver et valoriser le patrimoine bâti :

- Rénovation de façade : traitement des surfaces abîmées et remise en état des murs extérieurs pour un rendu esthétique et durable.
- Ravalement de façade : application d'un revêtement d'enduit hydraulique pour vos projet dans le neuf.
- Traitement des fissures : réparation des microfissures et fissures structurelles pour éviter les infiltrations d'eau.
- Peinture extérieure : application de peintures de haute qualité pour embellir et protéger les surfaces.
- Décoration pierre : mise en valeur des façades grâce à des techniques spécifiques de décoration imitation pierre avec un enduit et une teinte spécifique.
- Isolation des murs par l'extérieur (ITE) : amélioration des performances énergétiques des bâtiments grâce à des solutions modernes d'isolation.

Deux entreprises, une même vision : L'excellence dans le bâtiment

ACBC et AS PRO FAÇADE partagent une même philosophie : offrir des services de haute qualité, alliant professionnalisme, expertise et satisfaction client. Grâce à une approche basée sur l'écoute, la proximité et l'innovation, ces entreprises sont devenues des acteurs incontournables du bâtiment en région PACA.

Que vous soyez un particulier ou un professionnel, vous pouvez compter sur ACBC pour la solidité et l'étanchéité de votre toiture, et sur AS PRO FAÇADE pour redonner éclat et protection à vos façades.

ZAC du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult  
04 94 69 09 35



Abbooui Charpente Bois Couverture



Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture  
Charpente bois  
Isolation toiture  
Zinguerie  
Velux  
Gouttières

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

www.acbc83.com

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

**EURL DI IORIO**  
ZA du Tilleul d'Alfred  
83136 Garéoult

Installation  
Dépannage  
Tous travaux

09 56 17 54 92

Venez visiter  
notre Showroom  
sur place !

Tous travaux et mise aux normes électriques  
Motorisation et pose de portail aluminium.  
Porte de garage. Alarme de maison  
Volet roulant et volet aluminium  
Menuiserie alu. Domotique  
Climatisation. Interphone vidéo ou sans fil  
Store banne et coffre  
Filtration piscine et traitement au sel.  
Installation de box ou borne charge pour VE  
Vente pièces détachées

**somfy**  
PARTENAIRE OFFICIEL

Horaires du magasin : 9-12h - 14-17h  
Garantie décennale et RC Habilitation IRVEP1 & EV READY

**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

# La rubrique des colibris



Vous vous rappelez de nous ? L'association « Les Chants des Colibris » à Besse-sur-Issole.



On vous l'avait bien dit : Nous nous retrouverons en avril, et nous y voilà ! Avec l'arrivée du printemps, mille et une idées à partager. Entre jardinage, recettes de saison et actualités de l'association, voici de quoi nourrir votre curiosité.

Au fil des saisons, à l'association « Les Chants des Colibris » c'est cultiver bien plus que des légumes : un esprit de partage, de lien social et une nature vivante à faire grandir ensemble !

## Qu'est-ce-qu'il se passe dans les jardins en avril ?

Le printemps s'installe enfin dans le Var, apportant avec lui des températures douces et des journées plus longues. C'est le moment idéal pour les jardiniers amateurs de se retrousser les manches et de préparer leur potager pour l'été !

### - À semer directement en pleine terre :

Le climat doux du Var permet de semer tôt, mais attention aux nuits encore fraîches en début de mois ! Un voile de protection peut être utile pour les semi-les plus fragiles.

Voici des idées de légumes à semer directement en pleine terre :

- **Légumes-racines** : carottes, radis, betteraves, navets
- **Légumes-feuilles** : laitues, roquettes, épinards, blettes, choux (chou kale, chou-fleur, brocoli)
- **Légumineuses** : pois, fèves, haricots nains (si le sol est bien réchauffé)
- **Aromatiques** : persil, coriandre, cerfeuil, aneth, ciboulette (si les températures sont douces)

### - À semer sous abri ou en godets pour repiquer plus tard :

Certaines plantes préfèrent être semées sous abri ou en godets avant d'être repiquées une fois les températures plus clémentes..

Pensez à ces variétés :

- Tomates, aubergines, poivrons, piments
- Courgettes, concombres, melons, pastèques
- Basilique (s'il fait encore un peu frais la nuit)

### - À planter :

C'est le moment le moment idéal pour planter :

- Pommes de terre
- Oignons, échalotes
- Fraisiers

### - Fleurs colorées pour un jardin éclatant :

Le printemps est aussi l'occasion de semer des fleurs pour égayer votre jardin. Avril est propice à la plantation de fleurs an-

nuelles telles que les cosmos, zinnias, tournesols et capucines. Ces plantes apporteront une touche de gaieté et de couleur à votre espace extérieur.

### - Herbes aromatiques : un parfum dans votre cuisine

Pour ajouter du parfum à vos plats, semez des herbes fraîches comme le basilic, la ciboulette, la coriandre et le persil. Ces aromatiques embelliront vos repas et attireront aussi les pollinisateurs, essentiels à la bonne santé de votre jardin.

### Conseils pratiques :

**Préparation du sol** : Avant de semer, pensez à bien ameublir le sol et à l'enrichir avec du compost pour favoriser une bonne germination

**Respecter les distances** : Laissez suffisamment d'espace entre chaque plante pour permettre une bonne croissance.

**Protection** : Si des gelées nocturnes sont prévues, protégez vos semi-fragiles avec des voiles de protection.

**Arrosage** : Un arrosage régulier mais modéré est essentiel pour que les graines germent sans excès d'humidité.

**Protection du sol** : Ne jetez plus vos feuilles mortes de l'hiver, utilisez-les pour couvrir le sol et ainsi préserver la vie dans le sol, tout en particulier la perte de nutriments et l'évaporation de l'eau.

### Idées d'association au moment de la plantation :

Pois + Épinards + Betteraves  
Tomates + Laitues + Aubergines  
Poivrons + Radis + Carottes

Astuce : Plantez des œillets près des tomates pour les protéger des insectes nuisibles. Les œillets agissent comme un répulsif naturel et permettent de garder vos tomates en bonne santé !

En suivant ces conseils, vous êtes en bonne voie pour profiter d'une belle récolte de légumes cultivés dans votre jardin varois !

À vos outils, et bon jardinage !



**NETTOYONS LE SUD**

9H-12H  
+ INFO  
07.50.10.20.82

# 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](mailto:lespierresdejadis@hotmail.fr)



**Maçonnerie générale**

**Extensions**

**Construction. Rénovation**



**SOS TOITURE**

Façades-Toitures-Terrasses

262 Avenue Font Marcelin 83136 Néoules

**06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11**  
[rodome.lavabre@gmail.com](mailto:rodome.lavabre@gmail.com)



Conception, création et  
entretien de jardin

**DEVIS GRATUIT**



**07 60 05 83 29**



**NOUVEAU**  
A Forcalqueiret

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

**Cassettes Vidéos:**

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEOS, Hi8
- DIGITALS, MINIOV

**Bobines De Films:**

- SUPER 8, 8 MM  
(Muet & 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**

**R32**

**atlantic FUJITSU**

**CLIMATISATION**  
**HAUT DE GAMME**  
à partir de

**1290** € TTC\*  
posé

**DEVIS GRATUIT**

**06 19 74 15 45**

<https://tendance-energie.fr> [tendance.energie.paca@gmail.com](mailto:tendance.energie.paca@gmail.com)

voir conditions générales

# La recette des colibris



**Une pincée de saison, une dose de gourmandise et un soupçon de convivialité !**

## Tarte rustique aux blettes et aux noix

Ingrédients :

- 1 pâte Brisée (maison ou du commerce, classique ou végétale)
- 1 bouteille de blettes
- 1 oignon
- 15 cl de crème (végétale : soja, avoine... ou classique : crème fraîche)
- 1 poignée de cerneaux de noix
- Sel, poivre, muscade
- Huile d'olive

Alternatives pour l'appareil (choisir une option) :

Version végétale :

2 cuillères à soupe de purée de noix de cajou (ou d'amande)

OU 50 g de tofu soyeux mixé

OU 1 cuillère à soupe de fécule de maïs diluée dans 2 cuillères à soupe d'eau

OU 2 cuillères à soupe de yaourt végétal

Version avec protéines animales :

1 œuf

OU 100 g de fromage frais (feta, chèvre, ricotta...)

Préparation :

1. Préparer les blettes :

Laver les blettes et séparer les côtes des feuilles.

Couper les côtes en petits morceaux et hacher grossièrement les feuilles.

Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les côtes de blettes, cuire 5 min, puis ajouter les feuilles et cuire encore 2 min.

2. Préparer l'appareil :

Dans un bol, mélangez la crème avec l'option choisie pour le liant.

Ajouter les noix concassées, du sel, du poivre et de la muscade.

Incorporer les blettes poêlées et bien mélanger.

3. Assembler la tarte :

Foncer un moule à tarte avec la pâte Brisée.

Verser la préparation aux blettes dessus et étaler sensiblement

4. Cuire :

Enfourner à 180°C, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

**DES ÉVÉNEMENTS QUI FONT BRILLER LES SOURIRES ET RÉCHAUFFENT LES CŒURS...  
VENEZ RAYONNER AVEC NOUS !**

**Samedi 19 Avril** : Pâques au Jardin sur réservation  
07.50.10.20.82

**Samedi 26 Avril matin** : Nettoyons le sud

**Samedi 26 Avril après midi** : Porte ouverte au jardin de l'association



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>

**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

# Votre Installation Personnalisée

Fabricant Installateur menuiseries extérieures intérieures

FENETRES-PORTES-VOLETS

**V.I.P VOUS PROPOSE LE JUSTE PRIX  
ALORS N' HESITEZ PLUS, LE DEVIS EST GRATUIT**

**04.42.39.15.38 - vip13contact@gmail.com**

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



Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,  
Installateur Conseil VELUX



## 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

Disponible  
**7j/7**

**06.83.54.78.12**

cottinbruno675@gmail.com

## Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

Devis  
Gratuit !



  
PLOMBERIE



# 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



**OX**  
Mâle Rottweiler de 4 ans et demi,  
chien de catégorie 2

Où sont les amateurs de Rottweiler pour notre magnifique Rox? Il a une très bonne éducation et connaît les ordres de base. C'est un chien plutôt «tranquille» qui tire

rarement en laisse. Néanmoins si on croise un autre chien qui le provoque, il montre qu'il a énormément de force. Rox est sociable avec les femelles mais est très brute dans son jeu. Il faudra une femelle de son gabarit, habituée à faire des jeux avec toute la puissance du corps. Proche de l'humain, dès qu'il nous voit, il vient réclamer des caresses et de l'attention en remuant la queue. Rox est très câlin mais apprécie également le jeu. Il a vécu pendant 4 ans avec des enfants (entre 10 mois et 16 ans) et n'a jamais grogné. Rox cherche maintenant un nouveau foyer au sein duquel il sera réellement un membre à part entière.



**BERNY**  
Mâle Labrador de 7 ans

Berny est un chien plein de vie et d'énergie, qui tire encore un peu en laisse et possède une certaine force. Bien qu'il soit sociable avec certains

chiens, il peut se montrer un peu tendu lors des premières approches, surtout avec les mâles entiers. Il apprécie particulièrement de jouer avec sa copine de parc. Ce qui est certain, c'est que Berny est très proche de l'humain. En balade, il aime nous regarder pour s'assurer que nous sommes toujours là. Il est très joueur et adore courir après une balle. Dans le jeu et par excitation, il peut toutefois se montrer un peu brusque. Berny est très câlin et aimera passer du temps avec son maître. Côté éducation, il connaît le « assis » et pourra être détaché, une fois un lien tissé. Si vous êtes à la recherche d'un compagnon affectueux et joueur, Berny pourrait être le chien idéal pour vous !



**SPARK**  
Mâle Beagle-Berger de 4 ans

Spark est un très gentil chien qui ne demande qu'à faire plaisir. Sociable et joueur, il adore interagir avec les humains et se montre toujours à l'écoute. En balade, il ne tire pas trop en laisse. Il s'entend bien avec

ses congénères. Côté éducation, Spark connaît déjà quelques ordres de base comme « assis », « coucher » et il sait donner la patte. Ce chien affectueux mérite une famille qui saura lui offrir l'amour et l'attention dont il a besoin. Si vous êtes prêt à accueillir Spark dans votre vie, il n'attend que vous pour partager de merveilleux moments ensemble.

**AIDA**  
Femelle Dogue argentin de 6 ans et demi

Très proche des humains et respectueuse de ces derniers, elle se montre hyper câline et douce que ce soit avec les adultes ou les enfants. Elle aboie très peu mais reste tout de même une

bonne gardienne. C'est une chienne sportive qui adore les promenades pendant lesquelles elle marche correctement en laisse sans tirer. Mais il faudra être vigilant lorsqu'elle croise un autre chien car elle n'est pas sociable avec ses congénères mâle et/ou femelle. Une fois sous obéissance, les croisements fonctionnent sans problème. Aïda a une bonne éducation, connaît « assis », « couché », « pas bouger » et « roule » ! Une bonne clôture est nécessaire car Aïda risque de sauter si elle voit passer quelque chose d'intéressant de l'autre côté et qui la stimule (chiens, chats, ces derniers n'étant pas ses amis). Aida se retrouve souvent seule au bureau où elle est calme et pas destructrice. C'est une bonne chienne, une vraie boule de tendresse.



**NORBERT**  
Mâle Beauceron de 10 ans

Norbert ne fait pas son âge. C'est un grand chien imposant mais très gentil et calme. Bien qu'il semble sociable avec ses congénères, il ne se montre pas très intéressé par ces derniers. Mais il pourrait très bien cohabiter avec une femelle. Il connaît « assis » et ne tire pas beaucoup en laisse. Dès qu'il connaît la personne, il devient très câlin. Norbert a encore de belles années à partager avec des amateurs de cette race. Il semble très triste au refuge.



**ULYSSE**  
Mâle Pointer x Border Collie de 1 an et demi

Bien qu'il ait tendance à tirer encore en laisse, tout heureux et excité de partir en promenade, il reste tout de même plutôt gérable. Par une petite éducation, il connaît « assis ». Il est sociable

avec les femelles. Super câlin, une fois qu'il se sent en confiance il est toujours content de nous voir et la manière dont il gesticule le montre bien. Quand on s'accroupit et qu'on l'appelle, il revient assez facilement vers nous pour un moment de tendresse. Energique, il aime bouger et le jeu, notamment courir après les balles, lui permet de satisfaire son besoin. Ulysse est un adorable chien qui saura faire le bonheur et la fierté de ses nouveaux maîtres.



**Sans Collier Provence. Uniquement sur RDV**  
**N'hésitez pas à venir visiter notre site : [www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)**

**Un savoir faire depuis 1998**





# Maçonnerie - Façades

## Rénovation - Agrandissements

☎ **04 94 04 03 94**

[sarlperlie@sfr.fr](mailto:sarlperlie@sfr.fr)      [www.perlie.fr](http://www.perlie.fr)

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

**Electricité générale**  
Neuf  
Rénovation  
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](mailto:jeremy.alexandre@outlook.fr)

## FABIEN ALU PVC




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

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

**THIERRY BOUCHER**  
POSE VENTE DÉPANNAGE







857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD  
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



## 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







LA  
MAÇONNERIE

Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net



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



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

Professionnels et particuliers



Les Croys 83136 Néoules

04 94 86 97 47 [contact@verdi-materiaux.fr](mailto:contact@verdi-materiaux.fr)

**SUPER U**  
*les nouveaux commerçants*

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

Faites-vous livrer à domicile  
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS

**U DRIVE**

**04 94 72 88 88**  
Espace Fray Redon  
**ROCBARON**

**U DRIVE**

**FRATOM**  
À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage  
Energies renouvelables  
Plomberie

**RGE Quali Pac 2023**

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

atlantic DAIKIN MITSUBISHI ELECTRIC VERITAS