



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 222

Juin 2025

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

ENFIN, le printemps semble s'être installé, avec quelques semaines de retard, certes, mais voilà que j'ai croisé aujourd'hui la 1ère personne à se plaindre de cette chaleur arrivée brutalement, soudaine et... le réchauffement climatique...et on ne sait plus comment s'habiller... et patati et patata..

La seule chose que je constate, personnellement, car je pense d'abord à moi, comme chacun le sait, c'est que ce hâle que j'arbore fièrement puisqu'il met en valeur mes yeux et mon sourire ;-)), et bien je ne l'ai pas ! Il est aussi évident que la silhouette sylphide que je m'étais promise, il y a 6 mois, je ne l'ai pas non plus ! Sûrement dû au réchauffement climatique...

Attaquons cette délicieuse période, bourrelets et teint mi-teinte avec bonheur. Nos annonceurs sont de plus en plus nombreux, les pages des festivités estivales se remplissent, les terrasses deviennent bruyantes, les quartiers odorants.. Bientôt nous danserons sur les places des villages, et sûrement nous nous croiserons.

Bourrelets et teint blafard, du balai !

Profitons du moment présent, il est si éphémère....

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

CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000



CET ÉTÉ,  
VIVEZ PLEINEMENT  
DEHORS AVEC UN ABRÍ  
SUR-MESURE



TÉL. 04 94 80 52 90

www.deco-charpente.fr

POOL HOUSE  
& KIOSQUE

PERGOLA  
BOIS

ABRI  
VOITURE

APPENTIS  
& AVANT

SAFTI  
Immobilier

Vendez ou achetez  
votre bien avec nous!

Club EXCELLENCE

2024  
2025



Grégory PLASMANNE...

06 45 88 54 55

gregory.plasmanne@safti.fr  
Biot-sur-Isère, Flassac-sur-Isère  
Sainte-Anastasia-sur-Isère et environs

Virginie TORDOIR...

06 35 40 72 40

virginie.tordoir@safti.fr  
Narbonne, Méribles les Minéraux,  
et les environs

Maude MERRY...

06 72 19 78 16

maude.merry@safti.fr  
Garboul, La Roquebrussanne,  
Forcalquier et les environs

Caroline TRUC...

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr  
Rochebaron et les environs

Séverine CARON...

07 83 78 79 63

severine.caron@safti.fr  
Sainte-Anastasia-sur-Isère, Basse-sur-Isère,  
Flassac-sur-Isère et environs

Germain PERIER...

07 77 31 15 42

germain.perier@safti.fr  
Forcalquier, Garboul,  
La Roquebrussanne et les environs

SAFTI Immobilier est une marque de SAFTI Immobilier. SAFTI Immobilier est une marque de SAFTI Immobilier. SAFTI Immobilier est une marque de SAFTI Immobilier.

# Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
Manifestations	p.4
Tout sur le butyrate avec Sophie Schaeffer	p.8
La rubrique des Colibris	p.12
La recette des Colibris	p.14
Toutous à adopter	p.16

Suivez-nous sur Facebook :  
Lou Nistoun



Edition N° 222 juin 2025  
90000ex. N° ISSN 1760-138X  
Directrice de la publication  
Nathalie Taxil

Lou Nistoun  
116 Domaine de la verrerie  
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :  
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie CARACTERE  
Marseille  
04 91 87 80 80

Distribution par :  
VAL D'ISOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

## Petites annonces

### Ventes :

Lit Emma 180x200, cadre de lit avec sommier et matelas hybride version 1 (mousse et ressorts), TBE, 500€.  
**06 22 67 52 29**

1 ventilateur sur pied 15 €,  
30 assiettes déco, 30 €, 1 tam-tam bar malgache peau de buffle 20 €, 1 lance africaine + 3 coupe-coupe 40 €, 1 coffre yéménite en bois sculpté 50 €  
1 tableau du Zaïre 30 €, 7 sculptures africaines 30 €.  
Lampes, étains, vaisselle,

meubles etc .  
**06 14 72 67 86.**

Bâche à bulles 11x5 avec enrouleur 70 €  
**06 76 14 45 12**

Double porte bois 2m03/0,73 40€. Poussette, landau, trotteur bon état 50€  
**07 77 31 02 77**

Auto Suzuki Swift  
Essence, 3p. 2002. 42000km.  
CT OK. TBE. 3500€  
**04 94 72 20 44**

### Services/divers :

Personne qualifiée , effectue tous travaux de bricolage au  
**06 60 37 56 00**

### Immobilier :

Au centre de Camps la source charmante maison de village de 3 pièces ,de 70 m². pièce à vivre avec son coin cuisine aménagé. Au 1er étage, une grande chambre de 12 m² plus une salle d'eau , un grand placard , un grand WC indépendant avec lave mains

et un coin bureau ou bibliothèque . Au 2ième , une deuxième grande chambre 17 m² avec une deuxième salle d'eau et une mezzanine au dessus pouvant servir de troisième chambre ou salle de jeu Exposé sud avec jolie vue . Elle est également équipée de fenêtres double vitrage et volets électriques et façade récente avec enduit isolant .Une vraie cave de 25 m² pour bricoleurs et de grands parkings autour du bien 163900€  
**06 79 94 43 38**

**PLOMBERIE SERVICE**  
QUENNEHEN PÈRE & FILS

**CHAUFFAGE CLIMATISATION**

**DÉPANNAGE 7j/7** plomberieservice83@free.fr

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

## Tribune

Gabriel Pi- Thais

### Les Locations Airbnb : Opportunités et Problématiques

Les plateformes de location de courte durée comme Airbnb ont révolutionné le marché du logement et du tourisme.

Si elles offrent une alternative flexible aux hôtels, elles soulèvent aussi des défis majeurs pour les villes et leurs habitants.

### Les Avantages des Locations Airbnb

Accessibilité et diversité : Airbnb permet aux voyageurs de trouver des logements uniques et souvent plus abordables que les hôtels.

Revenus complémentaires : Les propriétaires peuvent rentabiliser leurs biens en les louant temporairement.

Dynamisation du tourisme : Les locations Airbnb attirent des visiteurs dans des quartiers moins touristiques, favorisant l'économie locale.

### Les Problèmes Engendrés

Crise du logement : Dans certaines villes, la multiplication des locations saisonnières réduit l'offre de logements disponibles pour les résidents.

Hausse des loyers : La rentabilité des locations Airbnb pousse certains propriétaires à privilégier les touristes plutôt que les locataires longue durée, augmentant ainsi les prix du marché.

Concurrence avec l'hôtellerie : Les hôtels dénoncent une concurrence déloyale, car les locations Airbnb bénéficient souvent d'un cadre fiscal plus avantageux.

Transformation des quartiers : Dans certaines villes comme Barcelone ou Paris, la prolifération des locations touristiques entraîne une "muséification" des quartiers, où les habitants sont remplacés par des visiteurs de passage.

**EURL DI IORIO**

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

Garantie décennale et RC Habitation IRVEP1 & EV READY

Partenaires officiels : BFT, BENINCA (TECHNOLOGY TO OPEN), somfy.

Installation Dépannage

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

### Les Régulations en Place

Face à ces défis, plusieurs villes ont mis en place des régulations strictes :

Limitation du nombre de jours de location (ex. : 120 jours par an en France).

Enregistrement obligatoire des logements pour mieux contrôler l'offre. Sanctions contre les locations illégales afin de protéger le marché immobilier local.

Les locations Airbnb restent un sujet de débat entre opportunité économique et préservation du cadre de vie. Trouver un équilibre entre ces deux aspects est essentiel pour garantir un tourisme durable et respectueux des habitants

Plusieurs grandes villes ont mis en place des régulations strictes pour encadrer les locations Airbnb et limiter leurs effets sur le marché immobilier :

Paris : La capitale française impose une limite de 120 nuits par an pour la location d'une résidence principale et exige un enregistrement obligatoire.

Barcelone : La ville a interdit les nouvelles licences de location touristique et mène des contrôles réguliers pour sanctionner les locations illégales.

New York : Depuis 2023, les hôtes doivent s'enregistrer auprès de la ville et respecter des règles strictes, notamment l'obligation d'être présents dans le logement pendant la location.

Amsterdam : La ville limite les locations à 30 nuits par an et interdit la location de courte durée dans certains quartiers.

Berlin : Les locations de courte durée sont fortement encadrées, avec des restrictions sur les résidences secondaires et des amendes élevées en cas de non-respect.

Ces mesures visent à protéger l'accès au logement pour les habitants et à éviter une transformation excessive des quartiers en zones touristiques

### Quelques chiffres :

Croissance de la plateforme : Airbnb représente environ 30,5 % du marché de l'hébergement en 2024, avec plus de 101 millions de visites et 7 millions d'annonces actives dans 200 pays.

Revenus des hôtes : En France, les hôtes Airbnb gagnent en moyenne 10 500 € par an, selon la localisation et la demande.

Valeur de l'entreprise : En 2023, Airbnb a généré un chiffre d'affaires de près de 10 milliards de dollars, confirmant sa position de leader sur le marché mondial.

Impact économique : En 2023, les hébergements de courte durée ont généré 43 milliards d'euros de chiffre d'affaires pour l'économie française.

Tendance post-pandémie : Après une baisse en 2020, Airbnb a connu une forte reprise, atteignant 448 millions de réservations en 2023, soit une augmentation de 13,9 % par rapport à 2022.

Ces chiffres montrent à quel point Airbnb a transformé le marché du logement et du tourisme, tout en soulevant des défis économiques et sociaux.

**RINALDI PEINTURE**

ARTISAN

**PLACO & PEINTURE  
 DÉCORATION  
 RAVALEMENT DE FAÇADE**

**06 45 38 90 32**

83136 FORCALQUEIRET

[f Rinaldipeinture](https://www.facebook.com/Rinaldipeinture)      [✉ rinaldipeinture@yahoo.fr](mailto:rinaldipeinture@yahoo.fr)

# Vos manifestations du mois de Juin

## Forcalqueiret



**Samedi 07 et dimanche 08 juin**

### **FETE DES TRACTEURS**

Organisée par l'association « Les Tracteurs du Castellàs »  
Entrée gratuite et animations

**Samedi 07 juin :**

14 h Concours de Labour  
19 h Soirée Barbecue et Concert  
« Celt & Pepper »

**Dimanche 08 juin :**

9 h – 18h Marché du terroir  
Exposition de Belles mécaniques  
Exposition de peinture  
11 h Défilé  
12 h Aïoli (sur réservation)  
16 h Tour du village  
17 h Tombola  
Buvette et restauration sur place  
Renseignements 04 94 86 79 03

## **Rocbaron**

13 JUIN / Fête de la jeunesse

La Fête de la Jeunesse revient à Rocbaron le vendredi 13 juin 2025 pour sa 5e édition : un événement gratuit et ouvert à tous, avec dès 18h00 un Forum de l'Engagement animé par des professionnels, un concours de gaming, des animations musicales de 20h00 à 22h00 par le Conservatoire Intercommunal, et un concert exclusif réservé aux jeunes de 11 à moins de 18 ans de 22h00 à minuit, le tout accompagné de food trucks pour se restaurer sur place.

19 JUIN AU 4 SEPTEMBRE de 18H à 23H / Les Nocturne's – Marché Partage & Terroir

Tous les jeudis soirs, du 19 juin au 4 septembre (sauf le 21 août), le Domaine de la Verrerie à Rocbaron accueille "Les Nocturne's", un marché estival convivial mêlant terroir, artisanat et bien-être. De 18h à 23h, producteurs locaux, créateurs et acteurs du bio vous donnent rendez-vous pour partager leur passion dans une ambiance chaleureuse et familiale.

21 JUIN dès 21H / Fête de la musique

Dès 21h, la ZAC du Fray Redon s'anime pour célébrer l'arrivée de l'été en musique !

La municipalité et les commerçants locaux s'associent pour vous offrir une soirée festive, avec les groupes Kerem&Co / Lakina et Horoquartz en live.

**Samedi 21 juin**

### **CONCOURS PETANQUE** -Tournoi 2x2 choisi

Organisé par l'association « La Boule de Queiret »  
13 h Inscription au Bar des chasseurs  
14 h Tirage au sort  
10 € / équipes – 22 équipes max - Prime 100 € + 1/3 des mises  
Terrain face au parking des écoles - Buvette sur place  
Renseignements 06 35 59 83 30 / 06 03 88 14 79

### **FETE DE LA MUSIQUE**

19 h Parking du 18 juin  
Organisée par le Bar des Chasseurs de Belles Mécaniques et Sicilian Food Street A Modo Mio  
Entrée gratuite  
CONCERT avec les Sticks et l'association Ecole de musique Forcal en Ré. Buvette et restauration sur place

**Samedi 29 juin**

### **VIBREZ AU RYTHME DE LA RÉUNION**

9 h – 18 h Place de la République  
Organisée par l'association « ALAMANDA DGNR »  
Entrée libre  
Initiation danse – Musique - Stand photo- Artisanat  
Election Mini-MISS  
Contact & inscription à l'élection Mini-miss des îles 06 34 25 74 73  
Tombola. Buvette et restauration sur place

Ambiance garantie sur les terrasses des établissements participants, avec des menus spéciaux à découvrir sur place.  
Renseignements et réservations auprès des commerçants.

25 JUIN à 18H30 / Apéritif républicain - 30 ans de mandature

La commune de Rocbaron vous invite au centre du village pour un moment de convivialité et d'hommage à l'occasion de l'apéritif républicain.

Cette édition sera marquée par une célébration spéciale : les 30 ans de mandature de Jean-Claude Felix, maire de Rocbaron. Discours, musique et apéritif champêtre seront au rendez-vous pour saluer trois décennies d'engagement au service du territoire. Un rendez-vous citoyen, empreint d'émotion, pour célébrer l'histoire et l'avenir du village.

28 JUIN à 19H / Feu de la Saint Jean CCFF

Le feu de la Saint-Jean s'invite au cœur du village pour une soirée festive et conviviale, organisée par les bénévoles du CCFF. Au programme : ambiance années 80, soirée dansante, concours de déguisements, buvette et petite restauration sur place. Un rendez-vous incontournable pour saluer l'engagement des bénévoles et partager un moment chaleureux en plein air.  
Renseignements : 06 16 72 38 15 / 07 86 70 79 75.

Urssaf

ABACA SERVICES

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



VENTE FOURNITURE & INSTALLATION DE CLIMATISATION A PARTIR DE

1290€

DEVIS GRATUIT!



06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com



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

ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE TÉLÉVISION PC, INFORMATIQUE AUTOMATISME DE PORTAIL

THIERRY BOUCHER POSE VENTE DÉPANNAGE



INTERPHONE SAV



06 08 63 90 54

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD 83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

## Néoules

**Du 29 mai au 15 juin**

Open de tennis  
Cours de tennis de Néoules et de La Roquebrussanne

**Vendredi 6 juin**

30ème conférence scientifique de Néoules  
Organisée par la commune en partenariat avec le Dr Marc-Jacques LEDOUX  
Invitée : Dr Claire de MARCH « Les secrets de l'olfaction »  
18 h 30 | Salle polyvalente  
Entrée gratuite

**Vendredi 6 et samedi 7 juin**

Néoules comedy festival 2ème édition  
Organisé par l'association Comedy sud  
Vendredi 6 juin | Comedy club avec Janice en flammes, Alisson comme les autres, Bedou, Dudley et Fabien GAUDIOSO  
Samedi 7 juin | Spectacle stand-up avec Gabrielle GIRAUD & une 1ère partie  
Buvette & snacking sur place  
Ouverture des portes à 19 h | Site de Châteauloin  
Pass disponible et tarif étudiant  
Réservations | [www.comedysud.com](http://www.comedysud.com)  
Contact | [Comedy.sud83@gmail.com](mailto:Comedy.sud83@gmail.com) ou au 06 77 77 55 51

**Samedi 14 juin**

Gala de danse Variations  
21 h | Site de Châteauloin Contact | 06 49 86 98 29  
Cinéma

## La Roquebrussanne

**Dimanche 1er Juin**

Loto organisé par la Passerelle du Val d'Issole. 16h-19h

**Samedi 14 Juin**

Bal Country organisé par Road Runner Country  
Petite restauration sur place. Sur réservation. Salle René Aufran

**Vendredi 20 juin**

Fête de l'école maternelle à partir de 15h  
19h30 : Jeux de société ou rétro gaming enfants et adultes organisés par le Multivers

**Samedi 21 juin**

Olympiades des jeunes Sapeurs pompiers 10h-12h au stade Docteur Caulet suivi d'un repas de cohésion

Projection de films proposés par l'association C du cinéma  
18 h 30 | Salle polyvalente Jacques LUCIANI  
19 € le film + repas | 6 € le film seul  
Réservations | [cducinema83@gmail.com](mailto:cducinema83@gmail.com)

**Dimanche 15 juin**

Gala de danse Ateya  
Représentation des élèves du Studio Ateya  
En soirée | Site de Châteauloin  
Contact | [studioateya@gmail.com](mailto:studioateya@gmail.com)

**Samedi 21 juin**

Fête de la musique Organisée par la commune avec la participation du Studio Ateya et de Becarre Music  
Groupes musicaux et scène ouverte

**Vendredi 27 juin**

Kermesse . Organisée par l'association La CLEF Animations, jeux, repas..  
<https://www.helloasso.com/associations/la-clef-culture-loisirs-enfants-et-familles>  
À partir 16 h 30 | Stade Ribière

Fête de la Saint Jean

Organisée par la commune à la suite de la kermesse  
Remise des lampions et défilé place de la Liberté

**Samedi 28 juin**

Gala de théâtre de l'atelier enfants d'Y-sol en scène  
17 h 30 | Salle polyvalente Jacques LUCIANI

Toute la journée rétrospective années 1980-2010 organisée par le club des Orris au moulin à huile

9h-12h. Formation payante des premiers secours du nourrisson à l'enfant organisée par le Multivers

Fête de la musique avec repas à thème à l'Auberge de La Loube avec le groupe Five bluesmen

## Sainte Anastasie

**Vendredi 13 juin**

Soirée concert avec le groupe Aude-show orchestra



**VIDANGE DUVAL**  
Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation  
détection par sonde  
électromagnétique

Fosse Septique  
Débouchage  
Pompes de relevage  
Pluvial  
Bac à graisse

Inspection  
Caméra

directionnelle

04 94 04 82 33 - 83136 Garéoult - [sarlduval@free.fr](mailto:sarlduval@free.fr) - [www.vidange-duval.fr](http://www.vidange-duval.fr)



# ACBO

A bbaoui C harpente B ois C ouverture

# AS PRO FAÇADE

*Votre spécialiste Neuf & Rénovation*



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture  
Charpente bois  
Isolation toiture  
Zinguerie  
Velux  
Gouttières

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

[www.acbc83.com](http://www.acbc83.com)

[www.as-pro-facade.com](http://www.as-pro-facade.com)



**04.94.69.09.35**



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

**DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT**



## LA TABLE AUX TERRES PROMISES LA ROQUEBRUSSANNE

SAISON VI

Ouverture  
de notre table-dégustation de vins

le SAMEDI 28 juin 2025

Vins du domaine pour accompagner des assiettes  
concoctées exclusivement à partir des produits de  
notre potager et des producteurs locaux

sur réservation

0964451272

lesterrespromises@orange.fr

Notre dégustation de vins est fermée le mardi et le  
mercredi midi

Venez retrouver à l'ombre de nos  
chênes la cuisine sincère et  
inspirée de nos chefs voyageurs

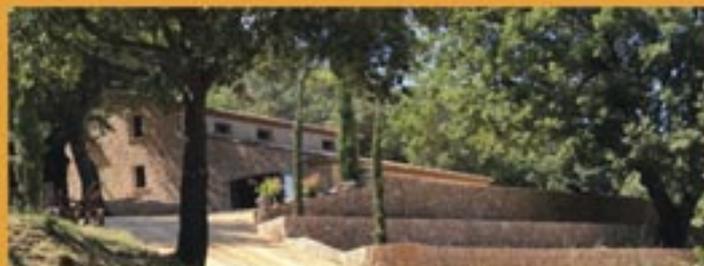


AUREGAN DEAN



PAUL-JEAN LAPAQUE

DOMAINE LES TERRES PROMISES - CHEMIN DE LA PERSEVERANCE  
83136 LA ROQUEBRUSSANNE  
09.64.45.12.72  
LESTERRESPROMISES.FR



# Le butyrate, kēzako ?

Sophie Schaeffer



## CONNAISSEZ-VOUS LE BUTYRATE, UNE PETITE REVOLUTION POUR VOTRE MICROBIOTE... ET VOTRE SANTÉ !

Les bactéries du microbiote intestinal font l'objet de nombreuses recherches, et les molécules qu'elles produisent, les métabolites du microbiote, et en particulier le butyrate, représentent une petite révolution dans le domaine du bien-être et la santé du colon !

### LE BUTYRATE C' EST QUOI PLUS PRÉCISEMENT ?

Le butyrate est un métabolite issu de la fermentation des fibres alimentaires par les « bonnes bactéries » situées dans le colon : c'est un véritable carburant pour les colonocytes, les cellules de votre côlon, qui en tirent jusqu'à 70% de leur énergie ! Il agit aussi comme un anti-inflammatoire et favorise la production d'un mucus protecteur. Sans lui, c'est donc tout l'écosystème intestinal qui s'effondre : augmentation de la perméabilité intestinale, de l'inflammation, des troubles digestifs et de l'immunité !

### OU TROUVER CET ALLIÉ DE NOTRE SANTÉ INTESTINALE ?

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez augmenter naturellement sa production en consommant régulièrement des aliments riches en fibres fermentescibles dites « prébiotiques » comme l'oignon, les poireaux, les asperges, la banane, les légumineuses ou encore des céréales comme l'avoine et le seigle. Le butyrate est également présent dans les produits laitiers fermentés comme le beurre et certains fromages.

## QUELLES SONT SES INDICATIONS ?

Grâce à ses nombreux effets bénéfiques sur la sphère digestive, le butyrate est particulièrement intéressant en cas d'hyperperméabilité intestinale, de syndrome de l'intestin irritable mais aussi dans les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin comme la maladie de Crohn ou encore la rectocolite hémorragique, sans oublier la prévention des diverticulites. Plus largement, il a montré des effets positifs sur la régulation de la glycémie et la santé mentale grâce à l'axe intestin-cerveau, via la réduction de l'inflammation cérébrale.

### ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DANS TOUT ÇA ?

Pour bénéficier de tous ses bienfaits, et particulièrement dans les situations où les fibres alimentaires seraient mal tolérées, il est judicieux de se compléter avec des sels de butyrate, en général sous forme de gélules gastro-résistantes afin de garantir une action directement au cœur du colon. Une nouvelle génération dite de « pro biothérapie de précision » permet quant à elle une libération de butyrate jusque dans le colon.

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 ou en visio.  
Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 et sur France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc.



## Cours de natation à domicile :

Cours pour enfants (à partir de 4 ans) et adultes afin de vaincre ses appréhensions, d'apprendre à nager ou se perfectionner

## Plan d'entraînement 100% Personnalisé :

Mise en place d'un suivi et d'une planification afin de vous aider à atteindre vos objectifs avec accès à une plateforme

**Educateur sportif : Brevet d'Etat + Licence STAPS**

[swimncoach83@gmail.com](mailto:swimncoach83@gmail.com)

**06 99 33 92 44**

# PRO & Cie

Entreprise  
Chazot  
Homotech  
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



## CIMES VERTES SERVICES

Entretien courant jardin  
Taille ornementale  
Taille de haies  
Débroussaillage  
Tonte

**CRÉDIT D'IMPOTS DE 50%**

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




### ARTISAN CARRELEUR *Johnny Abel*



Neuf et rénovation •  
Carrelage tout format •  
Création de salle de bain •  
Faïence • Parquet • placo

☎ 06.42.33.14.91  
📍 83136 ROCBARON  
✉ johnny.abel@laposte.net  
📱 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



## LA MAÇONNERIE Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

**06 03 04 65 24**  
mlamaconnerie@laposte.net

# 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



## 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 📞 06 24 75 69 89



## 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



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

FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT  
MICRO STATION – PHYTO EPURATION

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

[ffappec83@gmail.com](mailto:ffappec83@gmail.com)

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52

**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

**Eric Simonet**

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



07

78

67

17

95

# à Garéoult NOUVEAU PÔLE SANTÉ



Une bonne vue, une bonne audition : c'est la clef d'une vie sociale épanouie ...  
Pourtant, les yeux, comme les oreilles, fatiguent et vieillissent.  
On parle alors le plus souvent de presbytie ou de presbyacousie.

**Des solutions existent !**

Prenez en main votre santé et faites le point gratuitement  
sur la qualité de votre vue et de votre audition !



PLEIN SUD AUDITION

**Bon pour un bilan  
auditif personnalisé  
gratuit**

sur rendez-vous  
Tél. 04 94 04 01 82

**Bon pour  
un examen  
de vue gratuit**

sur rendez-vous  
Tél. 04 94 04 01 82



*Boris*  
opticien

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

# La rubrique des colibris



## Le Low Tech c'est quoi ?

Le "low tech" désigne des technologies simples, peu coûteuses et souvent traditionnelles qui ne nécessitent pas de ressources importantes ou de connaissances techniques avancées.

Le low tech est souvent associé à des valeurs telles que la simplicité, la durabilité et l'autosuffisance.

Il peut être une alternative intéressante pour les personnes qui cherchent à réduire leur impact carbone et leur dépendance aux énergies et technologies coûteuses ou complexes

Au cœur de cette démarche se trouvent trois piliers :

1. Utilité : répondre à un besoin essentiel.
2. Accessibilité : être compréhensible et utilisable par le plus grand nombre.
3. Durabilité : consommer peu de ressources, être réparable et réutilisable.

Voici quelques exemples courants de low tech au jardin « Les chants des colibris » :

### • Jardinage biologique :

Pratiques de méthodes de jardinage naturelles et biologiques pour cultiver des fruits et légumes, sans utiliser de pesticides ou de fertilisants chimiques, comme les associations de plantes, les différents purins, les auxiliaires de la faune locale (Insectes, oiseaux, hérissons,...).



• Toilettes sèches avec mur en terre paille :  
Utilisation de toilettes sèches qui ne consomment pas d'eau potable pour évacuer les "déchets", mais plutôt des matériaux absorbants comme la sciure de bois qui une fois compostée retourne amender le jardin.

### • Systèmes de collecte d'eau de pluie :

Installation de systèmes de collecte et stockage d'eau de pluie pour un usage différé dans le jardin, chaque année nous collectons entre 8000 et 10 000 litres d'eau de pluie.

• Auto construction : À base de matériaux disponibles, Locaux en terre paille, mobilier en bois de palette, palissades ...



• Instrument de musique : comme le « hand pan » à partir de bouteilles de gaz recyclé

• Poêle à bois à haut rendement : Le « Rocket Stove » en matériaux de récupération (en projet)

• La phyto épuration : Assainissement des

eaux grises par les plantes aquatiques (projet en cours)

• Peinture suédoise : L'usage et la fabrication de peintures durable et sans produits chimiques, on vous en a parlé le mois dernier.

• Serre bioclimatique : Cultiver toute l'année sans énergie fossile de maintien des températures.

Nous finalisons notre serre bioclimatique et avons hâte de la faire découvrir à tout nos visiteurs.

La serre bioclimatique est conçue pour maximiser les apports solaires en hiver et minimiser les pertes de chaleur, tout en évitant les surchauffes l'été.

Son orientation, l'utilisation de matériaux isolants et de murs capteurs (murs de pierres ou de bidons d'eau) permettent de stocker la chaleur la journée et de la restituer la nuit, autrement appelés « masses thermiques ».

Certaines versions intègrent aussi des systèmes de ventilation naturelle, des vérins pour aérations fonctionnant en autonomie selon les modifications de la température intérieure, des récupérateurs d'eau de pluie ; des composteurs ou des couches chaudes qui génèrent de la chaleur douce.

Objectif : une production de légumes possible toute l'année, même dans des climats froids, sans chauffage ni éclairage artificiel.

### • Les dispositifs de cuissons solaires :

Les dispositifs de cuissons solaires, captent et concentrent les rayons du soleil pour chauffer et faire cuire des aliments/préparations.

Fabriqués avec des matériaux recyclés, sa fabrication peut être faite soi-même ou achetée à des fabricants spécialisés.

Il peut atteindre des températures de 120 à 240°C.

Ce type de four généralement compact et transportable est particulièrement utile dans les zones ensoleillées mais aussi plus au nord de notre belle région du Var.

En plus il permet de réduire l'impact environnemental, de rendre certaines personnes plus autonomes en énergie.

L'entreprise française Solar Brother basé à Carnoules est spécialisée dans la conception de dispositifs solaires innovants, adaptés aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels.



Ces techniques illustrent parfaitement la philosophie low tech : faire simple, local, durable et utile. Elles ne nécessitent ni innovation high-tech et complexe, mais un bon sens technique, une connaissance des ressources naturelles, et surtout une volonté de faire autrement.

À contre-courant de la course effrénée à l'innovation high-tech, le mouvement low tech propose une approche plus sobre, durable et accessible de la technologie et des services rendus.

Loin de rejeter le progrès, il questionne notre dépendance à des solutions toujours plus complexes, coûteuses en ressources et

# Entreprise locale

## Passion Paysage 83

### Travaux extérieurs

Devis gratuit

# 06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

## Entretien et aménagement de jardin

### Agréé Services à la personne

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

**50%**  
CREDIT  
D'IMPÔTS  
IMMÉDIAT



## 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



## POSE DE PHOTOVOLTAÏQUE A PARTIR DE 8990€

- Fourniture & installation de panneaux photovoltaïques
- Économies sur votre facture d'électricité
- Énergie renouvelable & durable

# 06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com

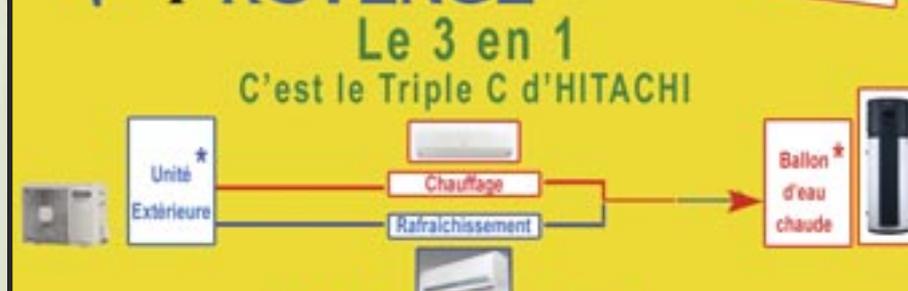
**DEVIS! GRATUIT!**




## 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 DEPLACEMENTS**

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

Attestation d'aptitude (CEI001/2008 n°3477/06/2017-B1.A. n°83018/150726772. Certification Veritas n°207204)



## E.S. DIGITAL

*Vos souvenirs à portée de main*

A Forcalqueiret

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

**Cassettes Vidéo:**

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEOS, Hi8
- DIGITAL, MINIDV

**Bobines de Films:**

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

**Diapositives:**

Format 5x5  
Très haute résolution  
24MP 6000 x 4000

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

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

Contact@transfert-videos.fr

souvent peu durables. Le terme "low tech", ou "basse technologie", désigne des technologies simples, réparables, peu énergivores et adaptées aux besoins réels, vous l'aurez compris le low tech peut vous accompagner au quotidien dans bon nombre de domaines.

Leur point commun : la sobriété et l'utilité.

Le low tech s'inscrit aussi dans une réflexion écologique plus large. Face à l'importance du dérèglement climatique, il invite à repenser nos modes de vie, à privilégier la simplicité volontaire et à retrouver une certaine autonomie technique.

En somme, le low tech n'est pas un retour en arrière, mais une invitation à avancer autrement, avec moins, et mieux.



### Evènements à venir :

- 02/06 : Accueil de l'école maternelle de Besse
- 08/06 : Vide grenier
- 11/06 : Stand d'informations au Marché des producteurs de Pierrefeu, Terre de partage
- 18/06 : Accueil du périscolaire de Besse
- 28/06 : Journée portes ouvertes
- 08/07 : Soirée astronomie sur réservations

**L'association recherche de la paille et du broyat pour son jardin, accès facile en camion**

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>

**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://g.co/kgs/rZzTsZr>

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

Venez découvrir le Bain de Forêt Aoubré

Jardin des papillons  
Sentiers des sons, sentiers pieds nus

25 ans  
Aoubré  
l'aventure nature

RN7 entre Le Luc et Flassans.      06 12 58 02 26      [www.aoubre.fr](http://www.aoubre.fr)

# RAUX Vincent



## PLOMBERIE

## CHAUFFAGE

## CLIMATISATION

# 06.41.71.83.47



PLOMBERIERAUX83

*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



Disponible

**7j/7**

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

## Plombier

Installation · Réparation · Dépannage

### Devis Gratuit !



**idp Concept**  
PLOMBERIE



## CIMES VERTES

Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage  
Abattage  
Démontage  
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

**06 86 70 50 76**

vivienractal@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

# La recette des colibris

## Tourte aux herbes

Proportions pour 6 personnes :

1 pâte brisée,  
300 g de pommes de terre,  
8 œufs,  
2 dl de crème fraîche,  
100g de pecorino romano,  
Aromates : 20 brins de cerfeuil, 10 brins de persil, 10 brins de ciboulette, 10 feuilles de menthe, sel, poivre.

### Matériel :

Un moule à tarte de 25 cm.

Préparation :

15 minutes, cuisson : 35 minutes

Réalisation : facile

- Allumer le four (thermostat 7)
- Laver, essorer, ciseler les herbes et râper finement le pecorino
- Casser les œufs dans une terrine, saler, poivrer, verser la crème, à tarte fouetter, ajouter le
- fromage et mélanger.
- Beurrer le moule à tarte, le garnir de la pâte et piquer le fond

de quelques coups de

- fourchette.

• Poser les pommes de terre, couper en rondelles et versez dessus la préparation aux œufs et

- aux herbes.

• Mettre au four et laissez cuire 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la tourte soit bien prise

• La servir chaude, tiède ou froide, accompagnée d'une salade verte



Conception, création et  
entretien de jardin

DEVIS GRATUIT

SI  
SERVICES à  
LA PERSONNE

07 60 05 83 29

## 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

f Electricité 83  
electricite83@hotmail.com

Assurance décennale  
Siret : 527 760 136 00046

Méthode  
LMP

### LMP : Libération musculaire profonde

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

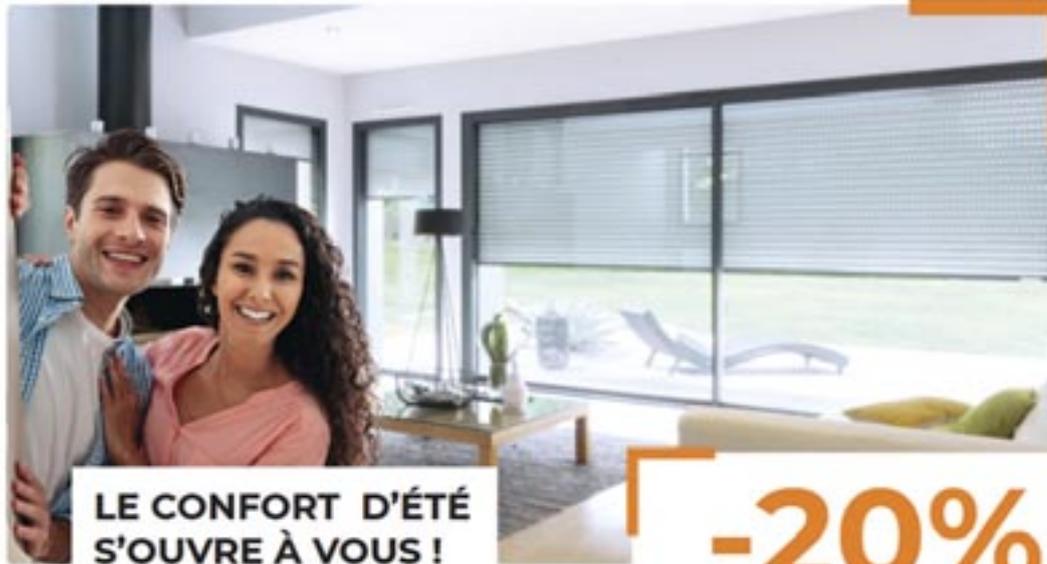
Christophe Morcel.  
Formé et certifié à la méthode Yann Lefebvre

PRISE DE RDV 06 28 41 28 60

# SOLABAIE®

FENÊTRES | VOILETS | PORTES | PORTAILS

DU 1<sup>ER</sup> JUIN AU 30 JUIN 2025



LE CONFORT D'ÉTÉ  
S'OUVRE À VOUS !



## -20%

SUR VOS FENÊTRES, PORTES  
VOILETS ET PORTAILS\*

\*Détails de l'offre en magasin ou sur solabaie.fr

[www.sarl-varenov.fr](http://www.sarl-varenov.fr)

50 avenue des Fontaites  
83136 FORCALQUEIRET

04 94 59 25 75



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](mailto:jeremy.alexandre@outlook.fr)



Horizon Paysage

FLORIAN 06 25 47 37 70

Des professionnels  
au service de votre jardin

Entretien, Création,  
Élagage, Arrosage automatique,  
Maçonnerie paysagère, Travaux forestiers...

83136 gareoult - [horizon.paysage83@gmail.com](mailto:horizon.paysage83@gmail.com)

Un savoir faire depuis 1998

**Perlié**  
ENTREPRISE

**Maçonnerie - Façades**

Rénovation - Aggrandissements

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



**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



**MAMBO**  
Mâle Schnauzer x Griffon de 19 kg, 9 ans

Mambo est une merveille, très câlin et sociable. Il aime la compagnie humaine et ne supporte pas d'être seul. Il est habitué aux enfants et aux bébés. Le jeu avec une balle est un plaisir pour lui. Concernant

ses interactions avec d'autres chiens, il tolère bien les femelles et les mâles "cool", mais il ne joue pas encore beaucoup, probablement à cause du stress de son abandon. Les chats, ainsi que les poules ne sont pas les bienvenus dans son territoire. De toute façon, il semble préférer être le seul chien de la famille. Il connaît "assis", « couché », « à la niche », « saute » et « monte ». Il sait marcher en laisse tranquillement. Calme et affectueux, il a besoin d'un peu de patience et de douceur pour s'épanouir pleinement. Mambo cherche maintenant un nouveau foyer pour commencer une seconde vie et le faire profiter de ses nombreuses qualités.



**VALINE**  
Femelle croisée Beauceron, 7 mois et demi

Petite chienne très sensible et attachante, elle semble avoir besoin de patience et de douceur pour se sentir en confiance. Elle est sociable mais a peur de ses congénères et des humains. Il

lui faut un petit temps pour se détendre. Elle respecte cependant les codes canins et n'insiste pas si un chien grogne après elle. Pour l'aider à apprendre à marcher en laisse, il serait utile de commencer par des séances courtes, dans un environnement calme, en utilisant des récompenses « gourmandes » pour l'encourager. La patience et la positivité seront nécessaires pour qu'elle se sente en sécurité et qu'elle progresse tranquillement. Valine a besoin qu'on lui donne du temps pour s'habituer à son environnement et aux personnes. Une fois la confiance installée, elle deviendra une merveilleuse petite compagne. Nous cherchons des personnes n'habitant pas trop loin pour pouvoir venir régulièrement la voir avant de l'adopter.



**VOLDI**  
Mâle Epagneul, 10 mois

Encore un bien bel exemple du manque de réflexion que peuvent avoir certains, pourtant qualifiés « d'adultes raisonnés ». Voldi a été acheté chiot par un monsieur qui travaillait toute la journée. Il a passé ses premiers mois de bébé abandonné seul dans un jardin sans accès à la maison et sans éducation. Alors pourquoi prendre un chien pour lui offrir de telles conditions de vie ? Mystère... Devenu encombrant, il a été abandonné au refuge. Voldi semble être un chien très énergique et affectueux qui a besoin de beaucoup d'attention et de câlins. Il aime être proche des humains. Très gentil avec tout le monde il peut

avoir du mal à gérer ses émotions, notamment lorsqu'il voit d'autres chiens, avec lesquels il veut jouer mais entre immédiatement en excitation. La patience et la douceur sont les clés pour qu'il se détende et qu'il apprenne à mieux gérer ses émotions. Voldi est encore bien jeune mais fera tout ce qu'il faut pour que sa future famille soit fière de lui. Nous cherchons pour lui une famille dynamique et présente.

**UCHENNA**  
Femelle croisée Basenji de 17 kg, 5 ans et demi

Gentille chienne, elle est sur la réserve quand elle ne connaît pas et observe beaucoup. Elle connaît « assis » et « attend » mais tire un peu lors de la promenade si on la laisse faire. Elle a maintenant un bon rappel, mais il faudra une forte relation avec la personne pour qu'elle obéisse. Vis-à-vis de ses congénères, elle a beaucoup évolué sur la communication avec ces derniers et se montre plus détendue sur les nouvelles rencontres canines. Courir après une balle ne l'intéresse pas vraiment. D'une nature très câline, elle vient réclamer quelques caresses quand elle en a envie et peut se mettre sur le dos pour les apprécier. Plutôt anxieuse, Uchenna aura besoin d'une présence quasi constante, au moins au début, afin d'être rassurée pour profiter pleinement de sa nouvelle famille et lui offrir toute sa tendresse.



**KAMEUTE**  
Mâle Pointer croisé Epagneul de 29 kg, 3 ans

Très câlin, c'est une « bonne pâte » qui aime tout le monde et qui pourrait parfaitement s'intégrer dans une famille avec des enfants. Sa sociabilité s'étend également à ses congénères, bien qu'il soit préférable d'éviter les mâles entiers. Lors des promenades, Kameute peut tirer un peu au début, mais il finit par trouver son « rythme de croisière » et marche tranquillement sauf si une bonne odeur vient le titiller. Il a un besoin élevé de courir, donc des maîtres sportifs seraient idéaux pour lui. Avec la présence et l'attention dont il a besoin, Kameute deviendra un merveilleux membre de la famille. Il connaît déjà plusieurs ordres tels que « assis », « coucher », « pas bouger », « tourne », « fais le mort », « roule », « entre les jambes », et « slalome entre nos jambes ». Il a plus de facilité avec les ordres dynamiques, ce qui en fait un candidat idéal pour des activités comme le dog-dancing ou l'agility. Il commence à avoir un bon rappel et s'éloigne moins lorsqu'il est lâché. Il connaît également l'ordre « tu laisses » lorsqu'il aperçoit des oiseaux, ce qui permet de continuer la balade sans interruption. Plus il est calme, mieux il écoute. Des maîtres qui pourront satisfaire ses besoins auront auprès d'eux un adorable compagnon plein de joie de vivre.



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

# ACQUA CONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION



## AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07

### Motorisation Portail coulissant 400 KG

FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose  
BFT à partir de 420€ TTC), hors pose

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

### Alarme NFA2P pro

à partir de 850€ TTC. avec pose

KIT ALARME RTC/IP AVEC APPLICATION SMARTPHONE  
(branchement sur Box Internet)

INCLUS : une Centrale, deux Volumétriques anti-animaux  
un Détecteur d'ouverture, 1 sirène intégrée, 1 télécommande

Vidéo surveillance, Tarif selon demande

DEVIS  
GRATUIT

IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

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

[www.automatisim.fr](http://www.automatisim.fr) - Mail : [automatisim@free.fr](mailto:automatisim@free.fr)

## 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)



- 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 local** **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**