



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 231

Mai 2026

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs.

Chaque mois, vous attendez mes éditos avec impatience (et oui !)

C'est notre petit rituel mensuel : vous ouvrez le bulletin, et moi je fais semblant d'avoir une idée lumineuse à partager.

Sauf que ce mois-ci, l'inspiration a filé comme un chat qui refuse de rentrer, même quand on secoue la boîte de croquettes. Rien, pas une étincelle, même pas une bonne vieille occasion de râler, et pourtant, on en trouve toujours, d'habitude. Mais on ne va pas laisser une page blanche prendre le pouvoir. Alors j'écris quand même, avec ce que j'ai sous la main : un sourire, un soupçon de mauvaise foi, et la certitude que même quand aucun trait de génie ne se fait sentir, on sait faire beaucoup avec peu.

Peut-être que l'idée viendra en route, comme ces conversations improvisées devant la boulangerie qui finissent par refaire le monde. Ou peut-être pas. Finalement, cet édit sans idée, c'est un peu comme la vie : on avance, on bricole, on improvise... et ça fonctionne.

Et si vous le lisez jusqu'au bout, c'est que l'idée n'était peut-être pas si mauvaise. ;-))

Bonne lecture !

CALISSOL SERVICES

Menuiseries & Pergolas

Préparez votre confort pour l'été



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

Garéoult - Centre Commercial Intermarché

04 94 72 00 00 | Devis gratuit

VOTRE ÉTÉ COMMENCE SOUS un pool house d'exception



ATELIERS À BRIGNOLES Showroom à Forcalqueiret 170 AV. DES FONTAITES



POOL HOUSE & KIOSQUE

PERGOLA BOIS

ABRI VOITURE

APPENTIS & AUVENT

TEL: 04 94 80 52 90

www.deco-charpente.fr



Vendez ou achetez votre bien avec nous !

Club EXCELLENCE 2025 2026



Germain PERIER

07 77 31 15 42

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



Virginie TORDOIR

06 35 40 72 40

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



Maude MERRY

06 72 19 78 16

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



Grégory PLASMANNE

06 45 88 54 55

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



Caroline TRUC

06 95 55 11 51

caroline.truc@safti.fr Rocbaron et les environs

SAFTI Immobilier est une marque de SAFTI Immobilier, 10 rue de la République, 83000 Toulon, France. SAFTI Immobilier est une marque de SAFTI Immobilier, 10 rue de la République, 83000 Toulon, France.

Sommaire

Tribune de Gabriel Pi-Thais	p.2
La psychonutrition avec Sophie Schaeffer	p.4
La rubrique des Colibris	p.6
Les saisons d'autrefois	p.8
Billet d'humeur	p.12
Toutous à adopter	p.14

Suivez-nous sur Facebook :
Lou Nistoun



www.lounistoun.com

Edition N° 231 Mai 2026
90000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie CARACTERE
Marseille
04 91 87 80 80

Distribution par :
VAL D'ISOLE DISTRI
06.84.99.23.45

Petites annonces

Ventes/achats :

Plaque de cuisson DE DIE-TRICH 3 gaz /1 électrique avec bouteille de gaz PRIMA-GAZ 50% pleine et tuyau de raccordement valable jusqu'à 2028. 60€
06 11 87 44 42

Machine à coudre PFAFF 1080 S 0271513, neuve 65€
06 11 87 44 42

Lit parapluie BABYMOOV Avec son sac pour transport vendu avec matelas 60 X 120

cm, face été face hiver voir photo plus protection du matelas plus une couette, housse de couette et drap housse, le lot 60 €
06 78 31 27 11

Piscine hors sol diamètre 3m70 hauteur 1m22. TBE. Tapis de sol et bache solaire offerts. 200€
06 66 20 21 16

Offres de services/divers :

Débarrasse gratuitement tous types de métaux, ferrailles et encombrants métalliques.
06 69 11 88 39

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial à Méounes dans villa avec grand jardin
06 42 72 43 45

Immobilier :

Particuliers proposent à la vente à Forcalqueiret - 2 maisonnettes - Très bonnes prestations -Idéal pour investissement locatif à l'année ou estival ou résidence principale - A voir.Prix : 180 000 et 170 000 euros.-
06 12 67 68 53 pour visite

PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Tribune Gabriel Pi-Thais

Les vacances : une invention plus récente qu'on ne le croit

Chaque année, lorsque juillet approche et que les agendas se vident comme par magie, on a l'impression que les vacances font partie de l'ordre naturel des choses. Comme si l'humanité, depuis la nuit des temps, avait toujours connu ce moment suspendu où l'on ferme la porte derrière soi, où l'on oublie l'heure, où l'on se laisse porter par le soleil, le vent, ou simplement par l'idée de ne rien faire.

Et pourtant, l'histoire des vacances est tout sauf naturelle.

C'est une conquête, une invention sociale, presque une révolution silencieuse.

Pendant des siècles, le mot même de « vacances » n'existe pas dans le sens où nous l'entendons. Le temps libre n'est pas un droit : c'est un accident, une parenthèse entre deux récoltes, deux guerres, deux obligations. On ne part pas en vacances : on reste. On travaille, on survit, on entretient la maison, les bêtes, les outils.

Le repos est un luxe réservé à quelques privilégiés, souvent mal vu, parfois suspect. L'oisiveté, dit-on alors, est mère de tous les vices.

Il faut attendre le XIX^e siècle pour que les premières fissures apparaissent dans ce grand mur de labeur. Les Anglais, pionniers en matière de traditions sociales exportables, inventent le holiday moderne : un mélange de repos, de cure thermale et de promenade hygiéniste.

On ne bronze pas encore, le bronzage est un signe de travail manuel, donc de pauvreté, mais on se soigne. On marche en redingote sur les quais de Brighton, on respire l'air marin comme un médicament, on contemple la mer sans oser s'y baigner. Le soleil, à l'époque, n'est pas un ami : il fonce la peau, ce qui fait mauvais genre.

En France, l'idée met plus de temps à s'installer. Les élites découvrent les bains de mer à

EURL DI IORIO

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

BFT BENINCA Somfy

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

Installation Dépannage
 Toutes marques

Dieppe ou à Biarritz, mais le peuple, lui, continue de travailler.
 Il faut attendre 1936 pour que tout bascule.

Les congés payés, arrachés de haute lutte, ouvrent soudain la porte à un monde nouveau.

Pour la première fois, des millions de Français peuvent partir, vraiment partir. Les gares débordent, les bicyclettes s'alignent, les plages se couvrent de corps encore timides. On découvre la mer comme on découvre un pays étranger. On apprend à ne rien faire, ce qui demande un certain entraînement. Puis viennent les Trente Glorieuses, les routes nationales, les campings familiaux, les glaciers en plastique bleu, les cartes Michelin qui se replient toujours mal. Les vacances deviennent un rituel, un marqueur social, un récit collectif. On se souvient de « l'année où il a plu tout le mois d'août », de « la tente qui s'est envolée », du « premier plongeon ».

Les vacances fabriquent de la mémoire, parfois plus que le reste de l'année.

Aujourd'hui, elles sont devenues un objet paradoxal. On veut qu'elles reposent, mais aussi qu'elles soient utiles, dépayssantes, responsables, instagrammables, sportives, culturelles, et si possible pas trop chères.

On veut « déconnecter », mais on vérifie la météo, les mails, les notifications. On veut fuir le monde, mais on l'emporte dans la poche.

Les vacances sont devenues un art délicat, presque une performance.

Et pourtant, malgré toutes ces contradictions, elles gardent leur magie première : celle de suspendre le temps. Que l'on parte loin ou que l'on reste ici, au bord de l'Issole, à l'ombre d'un figuier ou sur une terrasse où les cigales font office de bande-son, les vacances nous rappellent une vérité simple : nous ne sommes pas faits uniquement pour produire. Nous sommes faits aussi pour respirer, regarder, flâner, rêver.

Peut-être est-ce là, finalement, la plus belle histoire des vacances : une conquête lente, fragile, toujours à défendre, mais qui nous rappelle que la vie ne se résume pas à ce que l'on fait... elle se joue aussi dans ce que l'on cesse enfin de faire.

Felicità
 ÉPICERIE FINE ITALIENNE

... et bien d'autres gourmandises !

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

2 Impasse Émile Zola - GARÉOULT
 (près d'Aquablue)
 06.08.06.44.14

My TEAM SERVICES
 SERVICE D'AIDE À DOMICILE

VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN

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

Nous intervenons sur le secteur VAR (83)

- Services aux professionnels
- Cours & accompagnement
- Aide administrative
- Petits travaux
- Soutien scolaire
- Dog Sitting
- Entretien des locaux
- Jardinage
- Jeux et occupation

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

Demandez votre devis gratuit

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

La psychonutrition

Sophie Schaeffer



La psychonutrition, ou comment l'alimentation influence le moral !



On pense souvent à l'alimentation pour la santé du corps, mais beaucoup moins pour celle du cerveau. Pourtant, ce que nous mangeons peut aussi avoir un impact sur notre humeur, notre énergie, notre sommeil et notre capacité à faire face au stress.

C'est tout l'intérêt de la psychonutrition : comprendre que l'assiette nourrit aussi l'esprit.

Le cerveau est un organe très exigeant. Pour bien fonctionner, il a besoin de carburant de qualité : vitamines, minéraux, bons gras, protéines et fibres. Quand l'alimentation est trop pauvre en nutriments, trop riche en produits industriels (alimentation ultra transformée) ou trop déséquilibrée, on peut se sentir plus fatigué, plus irritable ou moins concentré.

Un autre point important de la psychonutrition concerne le lien entre l'intestin et le cerveau. Nos intestins abritent un microbiote, c'est-à-dire des milliards de bonnes bactéries qui jouent un rôle dans la digestion, mais aussi dans l'équilibre général du corps.

Une alimentation variée, riche en légumes, fruits, légumineuses, poissons, noix et aliments peu transformés aide à préserver cet équilibre.

Dans ses ouvrages, le Dr Guillaume Fond insiste sur l'importance de certains nutriments pour mieux soutenir le cerveau, comme les oméga-3, la vitamine D, le magnésium ou encore les vitamines du groupe B. Sans être une baguette magique, ces micronutriments participent au bon fonctionnement du système nerveux et peuvent aider à mieux traverser les périodes de stress ou de fatigue.

Focus sur les psychobiotiques :

Terme inventé en 2013 par Guillaume Fond et son équipe, ils désignent des probiotiques spécifiques capables d'influencer positivement la santé mentale via l'axe intestin-cerveau. Ils modulent l'humeur, réduisent l'anxiété et le stress en produisant des neurotransmetteurs comme le GABA ou en luttant contre l'inflammation cérébrale.

Ces bactéries communiquent avec le cerveau par voies neurales (nerf vague), hormonales et métaboliques, en produisant des acides

gras à chaîne courte (dont le très précieux butyrate) qui traversent la barrière hémato-encéphalique pour booster la sérotonine et dopamine.

Guillaume Fond prédit une explosion de la recherche en psychomicrobiotique, car les dysbioses intestinales aggravent stress chronique et troubles comme la dépression. On conseille une prise quotidienne pour rééquilibrer le microbiote : chez les patients avec troubles mentaux, ils normalisent l'axe HPA (stress) et améliorent vigilance et attention

En résumé, la psychonutrition ne consiste pas à suivre un régime strict. Elle propose surtout de revenir à une alimentation plus simple, plus naturelle et plus régulière. Manger plus de produits bruts, limiter les aliments ultra-transformés, boire suffisamment, bouger un peu chaque jour et dormir correctement sont déjà de très bons réflexes pour prendre soin de son moral.

Bien manger ne suffit pas à régler tous les problèmes, mais cela peut devenir un vrai soutien pour le cerveau et l'équilibre émotionnel.

Prendre soin de son alimentation, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale.

Retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult ou en visio.

Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83, France Bleu Ici Provence dans les Experts bien-être avec Kevin Colloc et Café Gourmand sur BFM Toulon Var avec Yentl Criado





Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entreprise locale

Entretien et aménagement de jardin

Agréé Services à la personne

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

50% CREDIT D'IMPÔTS IMMÉDIAT

ACBC

Abbaoui Charpente Bois Couverture

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

contact@acbc83.com

www.acbc83.com



contact@as-pro-facade.com

www.as-pro-facade.com

Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières



04.94.69.09.35



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

FABIEN ALU PVC

Bouvet
MASTER



Menuiseries Alu & PVC
Stores toiles
Stores intérieurs
Volets roulants
Volets battants
Moustiquaires
Portails

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult
06 60 96 05 43 04 94 04 24 06
contact@fabienalu.fr



Flo Terrassement

Votre Spécialiste
Assainissement Individuel
GARÉOULT



Fosse Septique
Micro Station
Massif filtrant

1 Entreprise, 2 métiers

Vidange
Débouchage - Curage
Inspection par caméra



04.94.04.03.16

www.flo-terrassement.fr
email : contact@flo-terrassement.fr
665 chemin des lilas 83136 Gareoult

La rubrique des colibris



Économiser l'eau au jardin : un réflexe essentiel



En mai, le jardin méditerranéen est en pleine explosion de vie. Les plantations s'installent, les semis lèvent rapidement et les premières chaleurs s'annoncent. Mais derrière cette abondance se cache un enjeu majeur : l'eau. Dans le Sud, chaque goutte compte. Anticiper le manque d'eau dès le printemps permet d'éviter bien des difficultés en été.

L'un des gestes les plus simples et efficaces consiste à pailler le sol. En forêt on ne voit jamais une terre à nue, alors pourquoi

ne pas le reproduire dans nos jardins ?

Une couche de paille, de feuilles sèches, de herbe de tonte ou du broya limite l'évaporation, l'érosion du sol, garde la fraîcheur et nourrit la terre.

L'arrosage, lui aussi, mérite d'être repensé. Mieux vaut arroser moins souvent mais en profondeur, tôt le matin ou en soirée, afin de favoriser l'enracinement des plantes. Les arrosages superficiels, fréquents, rendent les végétaux plus dépendants et plus sensibles à la sécheresse.

Installer un système de récupération d'eau de pluie est également une excellente habitude. Même de petites quantités peuvent faire la différence à l'échelle d'un jardin ou d'un balcon.



Enfin, adapter ses plantations reste essentiel.

Les plantes méditerranéennes sont naturellement résistantes à la sécheresse et demandent peu d'entretien une fois installées, n'hésitez pas à contacter la pépinière de la Libre à Besse sur Issole pour toute ses plantes.

Côté potager pensé bien à récolter les graines de vos plus beaux fruits d'année en année pour les habituer à votre climat et à votre sol. Mieux vaut le faire en fin de saison afin que la plante mémorise le maximum d'informations qu'elle aura emmagasinées tout


au long de la saison.

En mai, jardiner intelligemment, c'est déjà préparer l'été. Un sol protégé et des plantes adaptées feront toute la différence lorsque la chaleur s'installera durablement.

Astuce du mois

Pailliez sans attendre

N'attendez pas les grosses chaleurs pour protéger votre sol. Un paillage installé dès le printemps conserve l'humidité et limite fortement les besoins en arrosage.

 Arroser efficacement

Quelques règles simples pour économiser l'eau :

- ✓ Arrosez au bon moment :
 - tôt le matin ou tard le soir
 - jamais en pleine chaleur
- ✓ Arrosez au bon endroit :
 - au pied des plantes, jamais sur les feuilles
- ✓ Favorisez l'arrosage lent :
 - goutte-à-goutte
 - oyas (pots en terre cuite enterrés)
- ✓ Espacez les arrosages :
 - pour encourager des racines profondes


Le saviez-vous ?

Un sol paillé peut réduire l'évaporation de l'eau jusqu'à 70 %. C'est l'un des gestes les plus simples et les plus efficaces pour jardiner en climat sec.

On jardine ensemble ?

Si ces articles vous accompagnent au jardin, faites-le nous savoir ! Un petit message par SMS ou sur Facebook nous fera très plaisir... et nous donnera envie de continuer à cultiver cette rubrique avec vous et l'entretenir chaque mois et si ce n'est pas le cas ça sera l'une des dernières rubriques des colibris.

Vous êtes également les bienvenus au jardin de l'association pour rencontrer les membres, découvrir le lieu et partager un moment convivial. Et si le cœur vous en dit, nous serons ravis d'accueillir de nouvelles personnes prêtes à mettre les mains dans la terre à nos côtés.

Ce mois-ci s'annonce particulièrement intense pour nous : d'importants travaux sont en cours, et avec l'arrivée du printemps, le jardin collectif et pédagogique demande aussi beaucoup d'attention. Nous serions ravis de pouvoir compter sur un coup de main pour nous accompagner dans ces projets ! 

Dates à retenir :

- 01/05 : Marché aux plants. Forcalqueiret
- 08/05 : Projection du documentaire sur le collectif «Soulèvement de la Terre» au cinéma Le Marilyn de Besse
- 14/05 : Chantier participatif afin de nous aider à clôturer le jardin contre les sangliers
- 24/05 : Chantier participatif clôture
- 30/05 : Nettoyons le Sud. RDV Place Noël Blache à Besse suivi d'un pot de remerciements/picnic et visite du jardin
- 14/06 : Loto en plein air à Besse



 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

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



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

Situé au cœur 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

Aoubré l'aventure nature

RN7 entre Le Luc et Flassans. 06 12 58 02 26 www.aoubre.fr

Où sont passées nos saisons d'autrefois ?

On a beau faire semblant d'être des gens sérieux, organisés, maîtres de nos agendas et de nos garde-robes, il suffit d'un matin de février à 22 °C pour que tout s'effondre.

On ouvre la fenêtre, on entend un merle chanter comme si c'était déjà le 15 avril, on aperçoit deux moustiques en repérage, et soudain on se demande si on n'a pas dormi deux mois de trop.

Les saisons, autrefois si fiables, si bien rangées dans leurs tiroirs, semblent aujourd'hui jouer à la belote avec le calendrier.

Il fut un temps, pas si lointain, où l'on savait à quoi s'en tenir.

L'hiver était froid, le printemps timide, l'été brûlant mais pas trop, et l'automne faisait son travail d'automne : feuilles, vent, marrons, fin de l'histoire.

Aujourd'hui, l'hiver ressemble à un mois d'avril prolongé, l'été commence en mai, l'automne hésite, et le printemps... eh bien, le printemps ne sait plus très bien s'il doit exister. On dirait un stagiaire mal briefé.

Et sur notre canton, ce dérèglement se voit encore plus. Ici, les saisons ne sont pas un concept abstrait : elles dictent les conversations, les habitudes, les travaux, les humeurs.

Les chiffres eux-mêmes racontent l'histoire. La commune de Rocbaron, par exemple, enregistre une température moyenne annuelle de 13,9 °C, mais ce chiffre lisse cache des écarts de plus en plus marqués. Juillet culmine en moyenne à 23,6 °C, tandis que janvier descend à 5,5 °C.

Et pourtant, malgré ces moyennes encore "raisonnables", les habitants sentent bien que quelque chose cloche : les pics chauds arrivent plus tôt, les nuits fraîches se font rares, et les saisons semblent se chevaucher comme des pages mal tournées.

Les précipitations racontent la même histoire.

Rocbaron reçoit environ 709 mm de pluie par an, mais de façon totalement déséquilibrée : juillet ne voit tomber que 17 mm, alors que novembre en reçoit 111 mm, soit presque sept fois plus.

Résultat : des sols qui craquent en été, puis des ruissellements violents à l'automne. Les jardiniers du coin n'en peuvent plus : ils plantent, ils arrosent, ils surveillent, ils soupirent.

Les tomates se prennent pour des divas, les rosiers pour des sprinteurs, et les mauvaises herbes pour des militantes en lutte permanente.

Et puis il y a la chaleur.

Selon les relevés locaux, Rocbaron connaît 138 jours par an au-dessus de 25 °C, dont 66 jours dépassant les 30 °C. Autant dire que l'été n'est plus une saison : c'est un long feuilleton.

On a même droit à quelques "nuits tropicales", ces soirées où la température ne descend pas sous les 20 °C, un phénomène autrefois réservé au littoral.

Les cigales, elles, ne s'en plaignent pas : elles avancent leur tournée générale d'une bonne quinzaine de jours.

Les moustiques aussi, hélas, ont compris le message : ils s'invitent dès avril, comme des touristes sans réservation.

Sur la place du village, les conversations suivent le rythme du thermomètre. Au café, on commente les prévisions comme on analyserait la Bourse : "Tu verras, ça va remonter jeudi !"; "Non, non, le vent d'est va tout changer."; "Et la pluie ? Elle est passée où, la pluie ?"; comme si elle avait déménagé sans prévenir.

Les anciens, eux, observent en silence, un peu perplexes. Ils se souviennent des hivers où la glace tenait dans les seaux, des printemps où les lilas attendaient patiemment leur tour, des étés où l'on pouvait encore dormir sans ventilateur. "Tout fout le camp", dit l'un, en remuant son pastis. "Même les saisons", ajoute l'autre, en regardant le ciel.

Et pourtant, au milieu de ce grand chamboulement, quelque chose demeure : notre capacité à nous adapter.

Les habitants des villages ont toujours eu ce talent discret.

On râle, bien sûr, c'est un sport local, mais on s'ajuste.

On déplace les chaises, on change les horaires, on modifie les habitudes. On apprend à vivre avec des saisons qui ne tiennent plus en place. On observe, on s'étonne, on s'inquiète parfois, mais on continue. Les fêtes de village se déplacent d'une semaine, les marchés s'installent plus tôt, les apéros se prolongent plus tard.

La vie s'adapte, comme une plante qui cherche la lumière.

Et peut-être que c'est ça, finalement, la nouvelle saison : celle de l'incertitude. Une saison sans nom, sans couleur fixe, mais pleine de petits moments inattendus. Un rosier qui fleurit trop tôt, un orage qui éclate sans prévenir, un matin d'hiver où l'on sort en tee-shirt.

NOS PRESTATIONS



CRÉATION & AMÉNAGEMENT DE JARDINS

Conception sur mesure, massifs,
plantations, gazon, arrosage...



ENTRETIEN DE JARDIN

Tonte, débroussaillage, désherbage,
nettoyage, remise en état...



TAILLE DE HAIES ET ARBRES

Taille douce, élagage, abattage
en toute sécurité.



MAÇONNERIE PAYSAGÈRE

Murets, terrasses, allées, escaliers,
bordures, enrochements...



*Notre priorité :
votre satisfaction !*

Nous mettons tout en œuvre pour vous offrir
un service de qualité, à l'écoute de vos
besoins et de votre extérieur.



Écoute & conseils
personnalisés



Travail soigné
et sérieux



Interventions
adaptées



Devis gratuit
et sans
engagement



*Selon la législation en vigueur.



SECTEUR D'INTERVENTION

CENTRE VAR & TOUT LE VAR

Proche de chez vous, réactif et disponible

CONTACTEZ-NOUS

JALIA PAYSAGES



07 43 43 58 81

Appelez dès maintenant pour un devis gratuit ! ☎

Donnez vie à votre jardin ! — — Un extérieur à votre image, sans contraintes.



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



Disponible
7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

**Devis
Gratuit !**



idp Concept
PLOMBERIE



**LA
MAÇONNERIE**
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net

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

Une saison qui nous oblige à regarder autour de nous, à prêter attention, à renouer avec ce que nous avons fini par considérer comme acquis.

Les enfants, eux, trouvent ça normal : pour eux, la météo est un jeu vidéo grandeur nature, où les niveaux changent chaque jour.

Alors oui, les saisons d'autrefois nous manquent un peu. Leur régularité, leur logique, leur confort.

Mais celles d'aujourd'hui, avec leurs caprices et leurs surprises, nous rappellent que rien n'est immobile. Que le monde change, que nous changeons avec lui, et que la vie, même quand elle déborde du cadre, continue de pousser, parfois trop tôt, parfois trop fort, mais toujours avec une certaine obstination.

Et si, finalement, la vraie question n'était pas "Où sont passées nos saisons d'autrefois ?", mais "Que faisons-nous des saisons d'aujourd'hui ?"

Parce qu'elles sont là, qu'on le veuille ou non, un peu désordonnées, un peu imprévisibles, mais bien vivantes.

Et qu'il va falloir apprendre à danser avec elles, même si la musique change tous les jours.

Un savoir faire depuis 1998



Maçonnerie - Façades
Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



**Showroom
140m²**



**Vente - SAV
Dépannage**

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



Etablissement Chazot **04 94 04 00 18**
Ccal Intermarché 83136 Garéoult



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 RTC1P 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

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

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult



06 75 12 70 53
(Sur réservation)



CONVENTIONNÉ
ASSURANCE MALADIE



TRANSPORT
GARE AÉROPORT



TRANSPORT ASSIS
PROFESSIONNALISÉ

taxi.bruncedric@gmail.com

Siret : 10120653000012



**CIMES
VERTES**

Élagage - Abattage - Jardinage

Élagage
Abattage
Démontage
Évacuation du bois

Professionnels assurés

DEVIS GRATUIT

06 86 70 50 76

vivienraclot@cimesvertes.com



**ENERGIE
CLIM
PROVENCE**

Le 3 en 1

C'est le Triple C d'HITACHI



* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

GARANTIE 7 ANS PIECES, 5 ANS MAIN D OEUVRE ET DEPLACEMENTS

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

Attestation d'aptitude ICE1003/2008 n°3477/96/2017-BLA. n°83010/15073627/2. Certification Veritas n°3072049



Eric Simonet

Plombier chauffagiste

Neuf et rénovation



83136 Rocbaron



07

78

67

17

95

Billet d'humeur

La langue en perdition, ou l'orthographe en vacances

On a longtemps cru que les fautes d'orthographe étaient comme les moustiques : agaçantes, mais saisonnières.

Un petit coup de rappel à la rentrée, un stylo rouge pour piquer les consciences, et tout rentrait dans l'ordre. Mais non. Les fautes sont devenues permanentes, installées, confortables. Elles se promènent partout, sans gêne, comme des touristes en tongs dans une cathédrale.

Il suffit d'ouvrir les réseaux sociaux pour s'en convaincre : la langue française y vit sa plus grande crise existentielle depuis la réforme du participe passé. Les "sa va", les "j'ai était", les "ses trop bien" s'affichent fièrement, sans honte ni remords. On ne parle plus de fautes : on parle de style.

L'erreur est devenue une opinion. Et le pire, c'est que ça commence tôt.

Dans les écoles, les dictées ressemblent à des fouilles archéologiques : on y cherche les vestiges d'un passé grammatical disparu.

Les enfants écrivent "on n'a pas besoin de accent" avec la même assurance que leurs parents écrivaient "je suis allé", sauf que, désormais, le verbe s'accorde au feeling.

Les profs corrigent, soupirent, recommencent.

Certains ont renoncé : ils enseignent la tolérance orthographique, concept moderne qui consiste à ne plus corriger, mais à "valoriser l'intention". C'est beau, l'intention. Mais ça ne met pas d'accent sur "événement".

On en a pour tous les goûts : "Venez nombreuse", "Entrée gratuite pour les enfant", "Buvette et grillade's". Interdit de marché sur la pelouse.

Alors bien sûr, on pourrait dire que ce n'est pas grave. Que la langue évolue, que l'essentiel est de se comprendre.

C'est vrai : on se comprend. Mais à quel prix ?

L'orthographe, c'est un peu comme la ponctuation dans une partition : sans elle, la musique devient cacophonie. Et quand tout le monde joue faux, difficile de retrouver la mélodie.

Les jeunes, eux, ont une excuse : ils écrivent plus qu'ils ne lisent. Mais ils écrivent vite, sur des écrans minuscules, avec des pouces pressés et des correcteurs automatiques qui corrigent n'importe quoi. Le "je t'aime" devient "je tème", le "c'est sûr" devient "ses sur", et le "à bientôt" se transforme en "abiento".

Le langage se simplifie, se contracte, s'appauvrit.

On ne parle plus, on code. Et dans ce code, la beauté du mot disparaît.

Pourtant, la langue française est un trésor. Elle a des nuances, des caprices, des subtilités. Elle sait être drôle, élégante, mordante. Elle peut dire "je t'aime" de mille façons, "je te déteste" avec grâce, et "je ne suis pas d'accord" sans violence.

Mais pour ça, il faut la connaître, la pratiquer, la respecter. Et surtout, il faut la transmettre.

Alors, que faire ? Revenir à la dictée du samedi matin ? Réhabiliter le Bescherelle comme objet sacré ? Peut-être.

Ou simplement redonner envie d'écrire bien. De sentir la satisfaction d'un accent juste, d'un accord réussi, d'une phrase qui chante.

De comprendre que la langue, c'est notre maison commune : si on laisse les fautes s'y installer, bientôt on ne saura plus où mettre les meubles.

Et puis, soyons honnêtes : une faute d'orthographe, c'est comme une tache de vin sur une nappe blanche. Ce n'est pas dramatique, mais ça attire l'œil. Et quand il y en a trop, on finit par ne plus voir la nappe.

Alors oui, on peut rire de tout ça. On peut se moquer gentiment des "sa va" et des "j'ai était".

Mais on peut aussi s'inquiéter un peu. Parce qu'une langue qui se délite, c'est une pensée qui s'effiloche.

Et une société qui ne sait plus écrire, c'est une société qui ne sait plus dire.

Alors, la prochaine fois que vous écrirez un message, un panneau, une affiche, prenez deux secondes pour relire.

Pour accorder, pour accentuer, pour respirer. Ce n'est pas une corvée : c'est un acte de résistance.

Et qui sait ? Peut-être qu'un jour, on verra fleurir sur les murs de nos villages un graffiti plein d'espoir :

"Sauvons les mots avant qu'ils ne se sauvent"
Kon ce le dise ! -;))



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 - www.vidange-duval.fr



**CIMES
VERTES
SERVICES**

Entretien courant jardin
Taille ornementale
Taille de haies
Débroussaillage
Tonte

CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%

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

50%
services à la personne



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

1290€

**DEVIS!
GRATUIT!**

06 19 74 15 45

tendance.energie.paca@gmail.com



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

06 08 63 90 54

ENTREPRISE MABL

Élagage - Abattage - Entretien de jardin

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

✓ Travail soigné
✓ Assurance professionnelle

DEVIS GRATUIT - 06 12 10 87 32



Entreprise assurée - General

Intervention rapide
Déplacement gratuit
Particuliers et professionnels

ACQUA CONCEPT 83
06 38 89 27 08



**PISCINES (ENTRETIEN & INSTALLATION)
CLIMATISATIONS - ADOUCISSEURS - 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

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



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

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



RADJAH
Mâle croisé Beauceron de 47 kg, bientôt 2 ans

Radjah est un chien qui, bien qu'il soit encore jeune dans sa tête, montre une belle évolution. En promenade, il lui arrive de tirer encore sur la laisse. Radjah n'a pas eu l'habitude de côtoyer beaucoup d'humains, ce qui l'a rendu réservé au départ. Peu à peu, il prend confiance et commence à aller au contact des personnes qu'il connaît. Une fois rassuré, il devient affectueux, se laisse caresser et apprécie de jouer avec l'humain. Il convient toutefois de rester vigilant : Radjah teste encore ses limites avec les humains, ce qui nécessite un cadre clair et cohérent. Il connaît déjà les ordres « assis » et « couché » et se montre sociable avec ses congénères. En progression constante, Radjah est un chien attachant, doté d'un grand potentiel. Il aura be-

soin d'adoptants patients et structurants pour continuer à évoluer et devenir un compagnon équilibré.

MOLLY
Femelle croisée Berger de 6 mois (poids adulte entre 20 et 25kg)

Molly est une chienne qui progresse doucement dans l'apprentissage de la marche en laisse. Bien qu'elle soit encore en phase d'apprentissage, elle ne tire pas excessivement, ce qui rend les promenades agréables. Très sociable, Molly aime interagir avec ses congénères et prend beaucoup de plaisir à jouer avec eux. Très gourmande et réceptive à l'apprentissage, son éducation en sera fortement facilitée. Molly est une chienne affectueuse qui apprécie le contact et aime également partager des moments de jeu. Elle possède un tempérament vif, ce qui implique qu'elle aura besoin d'une dépense physique et mentale régulière pour trouver son équilibre et exprimer pleinement son potentiel. Attachante, énergique et pleine de promesses, Molly s'épanouira auprès d'une famille présente capable de lui offrir des activités variées, une stimulation adaptée et toute l'attention dont elle a besoin.




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

FOSSES TOUTES EAUX - FILTRE COMPACT
MICRO STATION - PHYTO EPURATION

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

ffappec83@gmail.com

Fabien 07.68.77.72.41 - Florent 07.81.17.63.52



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



RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32



PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

Rinaldipeinture rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

ConceptyPrint



conceptyprint.fr
conceptyprint@gmail.com
07.80.52.16.36



Naalis_prod



ConceptyPrint

Devis gratuit



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

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

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

SUPER U Rocbaron

SUPER U

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

Le Dimanche de 8h45 à 12h45.



Espace Zac De Fray Redon

 04 94 72 88 88



SOLABAIE

RETROUVEZ LE PLAISIR DE DORMIR LA
FENÊTRE OUVERTE GRÂCE AUX
MOUSTIQUAIRES



Flashez pour
accéder à nos
produits

ZA des Fontaites
83136 FORCALQUEIRET



04 94 59 25 75



FRATOM

À votre service depuis 1999

Votre climatisation
réversible posée
à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40

fratom.climatisation@orange.fr

Sarl Fratom 83136 Garéoult

