



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 207 Décembre 2023

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs.

Bienvenue dans ce dernier journal de l'année, pétillant, où l'esprit des fêtes s'infiltré partout. Voici la période tant attendue de l'année. Celle où les rues scintillent de mille feux, sans parler de la plus grande aventure qui soit : Trouver le cadeau idéal, au milieu d'une foule enthousiaste et des luttes épiques pour dénicher le dernier exemplaire d'un gadget à la mode.

Mais n'ayez crainte chers lecteurs, car chaque recherche désespérée est aussi l'occasion de découvrir des pépites insoupçonnées comme ce fabuleux col roulé en laine de yak qui plaira sûrement à Tonton Marcel, fan de tricot ou encore ce magnifique tire-bouchon en liège pour papi Emile. Comme chaque année nous allons déguster la dinde aux marrons de mami Lucie. Bien sûr, elle va se tourmenter une semaine durant, sur le temps de cuisson ! De toutes façons, comme chaque année, tout le monde se régèlera. Alors même si la dinde est trop cuite et que la laine de yak, ça gratte, peu importe, même si ce n'est qu'une fois par an, savourons cette période propice aux retrouvailles en famille..

Bonnes fêtes de fin d'année à vous tous Soyez gâtés, les bonnes résolutions attendront !

Profitez-bien et à bientôt !

STORE
MENUISERIE
VOLET • VERANDA
PORTAIL • PERGOLA

Calissol
Services



04 94 720 000

CENTRE COMMERCIAL CASINO

Ventes :

Lot de chausures (Escarpins, bottines neuves taille 39 et 40) 50€. Vêtements femme T 42 et 44 3 armoires en pin et merisier. Prix à déb

Sapin artificiel vert Nordmann H 220cm à monter, avec ses décorations 200€

Lot de puzzles

Petites annonces

GRATUITES

lounistounpa@yahoo.fr

+5ans.

De 5 à 8 €

06 14 44 84 95

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 SOUCI POUR VOUS, NOUS NOUS OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

ETUDE GRATUITE EN AGENCE

ZAC DU PRAY BÉDON
83136 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS
04 94 22 00 10
CONTACT.ROCBARON@LGMIAANTE.COM

Tapis de marche ACTIVE PRO TBE 250€

Paquets Couches Netto Junior Taille 5 : 11/25 KG à 7€/paquet (54 couches par paquet)

Compresseur AIR MASTER V 22, TBE avec accessoires 150€ Chalumeau avec

SAFTI
IMMOBILIER

Vendez ou achetez
votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE



Virginie TORDOIR,
06 35 40 72 40
virginie.tordoir@safti.fr
Nicoles, Miousans-les-Mortieux,
et les environs



Valérie ACCARY,
06 18 50 11 99
valerie.accary@safti.fr
Rocbaron, Camps-la-source,
Mazaugues et les environs



Maude MERRY,
06 72 19 78 16
maude.merry@safti.fr
Gailoult, La Roquebrussanne,
Forcalquier et les environs



Grégory PLASMANNE,
06 45 88 54 55
gregory.plasmanne@safti.fr
Besse-sur-Issole, Sainte-Anastasia-Sur-Issole,
Flasans-sur-Issole et les environs

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

Sommaire

Tribune de	
Michel Brassinne	p.2
Vos manifestations	p.4
Rubrique auto avec	
Richard Drouet	p.8
Et si vous manquiez de protéines	
avec Sophie Schaeffer	p.10
Portrait de femme avec	
Gisèle Deschatres	p.14
À vos neurones	p.16
Toutous à adopter	p.18



Edition N° 207 décembre 2023
10000ex. 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 RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

PLOMBERIE SERVICE
QUENNEHEN PÈRE & FILS

CHAUFFAGE CLIMATISATION

DÉPANNAGE 7j/7 plomberieservice83@free.fr

04 94 77 48 33
06 09 75 57 22

Tribune

Michel Brassinne

VRAI ? FAUX ? COMMENT SAVOIR ?

LA COMMUNICATION HORIZONTALE

Quelle belle idée que cette communication « horizontale », entre tous et sur toute la Terre, que permet internet. Surtout après de siècles de communication « verticale », où l'information descendait le long d'une sorte de voie hiérarchique depuis riches et savants pour aboutir chez M. & Mme Dupont qui pouvaient écouter, lire, mais sans pouvoir répondre.

LES RÉSEAUX SOCIAUX

« J'étais idiot ! » confie aujourd'hui Marc Zuckerberg, créateur de Facebook (devenu Méta). Il faut dire qu'au tout début le Zuck a créé Facebook pour faire des fiches sur les filles de son campus universitaire, permettant à tous (surtout aux jeunes mâles locaux) de leur attribuer des notes et de poster des commentaires !...Pas glorieux glorieux comme début. Mais finalement très symbolique de ce que sont devenus les réseaux sociaux. De mois en mois, avec l'anonymat, un immense incubateur de haines ! Avec toutes les fausses nouvelles, les « fake news », destinées à les alimenter.

LES ARNAQUEURS

Ils pullulent ! Ce sont les faux amants lointains, en ligne, qui extorquent de l'argent à des femmes seules en attente d'amour : les « brouteurs », qui à 90 % résident en Côte d'Ivoire, au Bénin, au Cameroun, au Nigéria et au Ghana. Ce sont les loueurs de villas de vacances qui n'existent pas ou sont déjà occupées, les marchands de poudre de merdinpinpin, les gourous montés sur chakras qui guérissent le cancer, les astrologues ineptes qui tentent de vous faire croire que les étoiles s'occupent de vous, les dérivés

2 bouteilles de recharge .180€
06 44 23 18 77.

3 paires skis et 1 paire chaus-
sures
06 80 90 60 83

Plaque de cuisson à induction
FAURE 50 €.
06 84 70 05 39

3 st de bois peuplier à faire
sécher. 50cms .50€ la st
07 86 89 29 78

Mercedes CLA Coupé 200
7G-DCT AMG Line (8 CV) full
option , Coupé, Essence,
Juillet/2019,noire ,42 945 Kms
4 portes.39990€
06 78 31 27 11

Relooker vos meubles, cui-
sines,
06 29 67 38 28

Aide et cours informatique.
06 80 90 60 83

Garde temporaire de votre
chien pendant vos vacances

06 42 72 43 45

Dame retraitée propose de la
couture (ourlet, fermeture etc.)
06 83 71 69 74

Recherche Bob Mauranne de
Henri Vernes et 1 marquise en
fer forge pour porte d'entrée
06 09 01 13 74

Femme de ménage expéri-
menté sérieuse cherche
heures de ménage aux alen-
tours de Garéoult
07 81 45 29 41.

À réserver BB Maine Coon
disponibles 12/23, vaccinés,
identifiés et stérilisés. Papa
loof, maman non loof.
06 76 64 03 95

Vends agréable et lumineuse
maison de village de 70 m2 sà
Camps. 170 000€
06 78 31 27 11

Particulier recherche terrain
non constructible aux environs
de Rocbaron
06 09 01 13 74

sectaires : en ce moment ce sont les groupes qui se réfèrent au « féminin sacré », fort heureusement dans la ligne de mire des services de renseignement. Bref, c'est toute la mouvance « New Age », antiscientifique, qui exploite des approximations bouddhisto-mercantiles comme levier pour transformer le mal-être de beaucoup en argent pour quelques uns.

LES IDÉOLOGUES

C'est la masse de toutes les pages Facebook où se rassemblent les « théories du complot » : les « platistes » affirment que la Terre est plate et que la NASA vous le cache, que jamais on n'a mis le pied sur la Lune, que les avions lâchent dans leur sillage des substances destinées à rendre stérile la population (les « chemtrails », sillages chimiques), voire que les « reptiliens » (des aliens assez cons pour avoir la pupille en fente) sont déjà parmi nous et dirigent le monde, sans oublier bien évidemment les juifs et les francs-maçons, ultimes boucs sacrificiels de tous les complotistes.

LES PUISSANCES ÉTRANGÈRES

La Russie est dans le collimateur du Ministère des Affaires Étrangères, qui, presque chaque jour combat les médias russe sur internet (voir <https://urlz.fr/oCkn>). Une véritable guerre numérique quotidienne ! Le FSB (services de renseignement russes) diffuse en permanence des informations, souvent fausses ou vraies mais outrancières, destinées à faire débat, à déstabiliser les démocraties occidentales. Bref, à tenter de semer le chaos, la révolte ou la guerre civile. C'est le cas du réseau RNN, pour Reliable Recent News (en français « Nouvelles récentes fiables » ! On croit rêver), que vous pouvez suivre sur <https://rm.media/fr>.

LA DÉSINFORMATION NUMÉRIQUE

L'intelligence artificielle permet aujourd'hui de créer ou de modifier des photos, des vidéos, de faire parler des personnes connues avec un parfait mouvement des lèvres, mais avec des phrases qu'elles n'ont jamais prononcées ! Les photos quant à elles peuvent être antédattées ou postdattées, voire ne correspondre en rien aux commentaires qui les accompagnent. Et tout à cela s'ajoutent...les canulars !

COMMENT FAIRE POUR VÉRIFIER L'INFORMATION ?

Comment vérifier ce qui est affirmé ? Quelles sont les sources ? Qui parle ? Heureusement, il existe des associations, des rédactions, des journalistes qui ont pour objectif de collecter et de contrer tout ce qui est FAUX, démonstration à l'appui.

Les décodeurs du journal Le Monde (lemonde.fr/les-decodeurs)AFP Factuel de la célèbre Agence France Presse, première agence de presse mondiale (qui vient de fêter ses 45 ans), un réseau de 2 400 collaborateurs dont 1 700 journalistes actifs basés dans 260 villes à travers 151 pays Hoaxbuster pour démasquer les canulars :Fake Off du journal 20 minutes, Vrai ou fake de France info, Cheknews de Libération, WTFake sur YouTube,FAKE Investigation sur Twitter

LES 8 BONNES QUESTIONS

Et toujours les mêmes questions à se poser face à une information nouvelle et spectaculaire :

Qui a écrit l'article ? Pourquoi ? Quel est le but du site ? Est-ce un site commercial, personnel, associatif, d'un organisme gouvernemental, d'un mouvement politique ? De quand date l'article ? Les sources sont-elles citées ? Ces sources sont-elles fiables ? Quelle est la légitimité de l'auteur C'est rapide et cela permet de ne pas retwitter aveuglément et de colporter le mensonge.



TAXIS
Caroline & Jean Remy

06.42.62.93.43

CONVENTIONNÉS TOUTES CAISSES

5 TAXIS A VOTRE DISPOSITION
Transports médicaux & privés
Aéroports & Gares

06 42 62 93 43

GONFARON
FLASSANS / ISSOLE
BESSE / ISSOLE
ROCBARON
TAVERNES



RINALDI
PEINTURE

06 45 38 90 32

ARTISAN

PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE

f Rinaldipeinture ✉ rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

BOUCHERIE · CHARCOTERIE · VOLAILLE · BARBECUE

Chez Franck & Marie

Spécialités de fêtes de fin d'année

Menu Tradition 25,90€

- 1 Tranche de foie gras
- 1 Boudin au Cognac fine Champagne
- 1 Surprise de volaille Sauternes
- Rizotto Forestier

Menu Prestige 36,90€

- 3 Mini bouchées à la reine
- 1 Tranche de foie gras
- 6 Escargots (belle grosseur)
- 1 Coquille St Jacques
- 1 Part de Chapon sauce forestière aux giroilles
- 1 Cassolette d'écrasé à la truffe

Chez Franck & Marie
Vous souhaitez de
Joyeuses Fêtes

Boucherie ouverte les 24 et 31 décembre jusqu'à 15h. Fermée les 25 et 26. Fermeture annuelle du 01/01 au 14/01/2024

ZAc du Fray Redon 83136 Rocbaron 04 94 69 93 09

Vos manifestations ...



Garéoult :

- 03/12 : Plénitude fait son marché de Noël 11-17h
- 06/12 : Les Fabuleuses expérience de Mordicus. Animation loufoque, originale et ludique. Maison de Géréoult. 16h
- 09/12 : Loto
- 10/12 : Marché et fournée de Noël
- 13/12 : Après-midi Kapla
- 14/12 : Après-midi festif des seniors. Salle des Restoubles. 14h30
- 16/12 : Fête de La Roustide et de l'olive
- 16/12 : Loto
- 19/12 : Concert des élèves du Conservatoire 18h
- 20/12 : Ciné goûter de Noël 14h
- 06/01 : Voeux du Maire

Néoules :

- 10/12 : Noël blanc 10-19h. Marché artisanal, parade illuminée. Cinéma goûter, concert
- 06/01 : Bal Cow-boy Party. Réservation obligatoire
- 07/01 : Foirfouille
- 13/01 : Voeux du maire
- 19 ou 26/01 : Conférence scientifique

La Roquebrussanne :

- 01-24/12 : Calendrier de l'Avent organisé par les Marrades Festives
- 06/12 : Atelier cuisine. Repas de Noël. Inscriptions 40€
- 09/12 : Téléthon organisé par les Roquet's 10-17h. Défis sportifs, ateliers créatifs
- 13/12 : Journée des enfants. Structures gonflables, mascottes de Noël
- 16/12 : Atelier de cuisine. Repas de Noël
- 16/12 : Spectacle "Quand Noël s'emballé". 16h
- 31/12 : Réveillon de la St Sylvestre 50€ et feu d'artifice



Forcalqueiret :

- 03/12 : Marché de Noël et loto organisé par les majorettes du Castellás. 13h30
- 9-10/12 : Salon Bien-être magique 10-18h
- 31/12 : Réveillon de la Saint Sylvestre

Pour votre 1er chef-d'oeuvre culinaire,
Faites appel à notre équipe d'experts !

ESPACE CUISINES, DRESSINGS, & AMÉNAGEMENTS INTÉRIEURS



Cuisines **premierplan**
ma Cuisine, mon Univers

1, Z.A. du Tilleul d'Alfred - 83136 GAREOULT
Port. 06 86 53 60 02 - Tél. 04 94 72 22 82
cuisines-premier-plan.fr

MAISON
Fayolle
CABASSE FORCALQUEIRET

Maison Fayolle Maison_fayolle

Rond Point des Tuilleries 18 Rue Jean Jaurès
Rd15-Rd43 83136 Forcalqueiret 83340 Cabasse

Menus des fêtes 2023

Nos bûches

Nos gourmandises

La Rocher
Marrons
Fruits rouges
Exotique
Royal Chocolat
Bûches traditionnelles
crème au beurre
Chocolat, Café, Grand Marnier, Praliné, Vanille
Plateau de gateaux soirée

Nos pains

Pain de seigle Pain Nordique
Pain aux figues Pain aux céréales
Pain aux noix Pain Toast
Brochette de pains Special Noël

Plateau de feuillettes salées
Pompe à l'huile : nature et anis
Pain d'épices
Brioche tressée Noël
Vol-au-vent

Votre boulangerie vous souhaite
de joyeuses fêtes de fin d'année.

Merci de passer commande directement en magasin
avant le 20 décembre.



Rocbaron :

03/12 : Concert de l'Avent par l'atelier vocal "Par tous les chants" à l'église. 17h
09/12 : Téléthon 9-12h. Course d'orientation, rallye dans le village
14/12 : Réunion publique sur les travaux d'aménagement de la RD81
17/12 : Marché de Noël. Animations, déambulations de danseurs échassiers
06/01 : Voeux du Maire

Méounes :

01/12 : LOTO espace jeunes 19h00: FORUM
02/12 : "Le jardinage sur Méounes c'est pas sorcier!", conférence autour d'un café 9h30-12h - salle du Conseil
02/12 : Noël à Méounes
- 17h00: Défilé aux lampions pour les enfants Départ devant l'Eglise
- 18h00: Concert "OPEN WINGS Gospel Songs" en l'Eglise
Et pour se réchauffer: soupe potiron, vin chaud, chocolat chaud (tout à 1€)
08/12 : Concert Ensemble vocal. 20h30: Église Saint Eutrope
16/12 : Marché de Noël

Besse sur Issole :

10/12 : Noël solidaire au jardin Le Chant des Colibris
17h : Concert lyrique à l'église
12/12 : Don du sang
12/01 : Ateliers numériques pour les seniors

3^{ème} ÉDITION
BESSE-SUR-ISSOLE
10H00-16H30
Ho ho ho!
Dimanche 10 Décembre
Noël Solidaire
*Le Père Noël arrive au jardin
Les Chants des Colibris
avec son incontournable distribution de cadeaux*

CIRQUE
MAQUILLAGE
JEUX GÉANTS
CONCERT LIVE
SCÈNE OUVERTE
BALADE À PONEYS
ACTIVITÉS ENFANTS

PHOTO SOUVENIR
ET PLEIN D'AUTRES
SURPRISES

INFO &
RESA Conseillée :
07.50.10.20.82

BUVETTE & GOURMANDES
RESTAURATION SUR PLACE
(JUSQU'À ÉPUÏSEMENT DES STOCKS)

Parking Point GPS:
43°21'08.07"N 0°09'09.87"E



BAL ACVI
COWBOY PARTY
06 JANVIER 2024
À LA SALLE POLYVALENTE DE NÉOULES
A partir de 19h30
ENTRÉE 7€
Petite Restauration & buvette sur place
Pique-nique interdit
THIERRY: 06886126374
STÉPHANIE: 0763144400
RÉSERVATION OBLIGATOIRE

ROCBARON
MARCHÉ DE NOËL
Dimanche 17 décembre
Artisanat
Terroir
Idées cadeaux
de 10h à 18h30
Centre village
et Médiathèque
11h30 et 14h30
Nombreuses animations,
déambulations de danseurs et
d'échassiers
16h30
Grande parade de Noël
illuminée avec le traineau
du Père Noël qui distribuera
papillotes et surprises
suivi de l'illumination du village
Renseignements 04 94 72 84 75 ou par mail à festivite@rocbaron.fr

Forcalqueiret
31 Décembre Bon Réveillon!
Apéritif:
Assortiment de plats en bouches
Entrée:
Tartare de saumon fumé mariné à l'aneth, jolies et toastés
ou
Pâté en croûte de Charentais aux champignons, jeunes pousses et vinaigrette
Plat:
Filet de et Pierre, sauce homard, Arroz de pommes de terre à légumes d'hiver
ou
Confit de canard à l'orange, rizotto de p. de terre à polette de champignons
Buffet de Fromages affinés:
Assortiment de mignardises
Apéritif et vin compris ainsi qu'un verre de champagne
* lors de l'inscription
Adulte: 75€ Enfant: 30€
Inscriptions en Mairie avant le 14/12

Merci de contacter les mairies pour plus de renseignements car à l'heure où nous concluons ce journal, nous n'avons pas tous les renseignements demandés.

MB
TRAVAUX



www.mbttravaux.fr

04 94 77 01 32

06 74 74 55 38

contact@mbtravaux.fr

860 Avenue des Chênes Verts
ZA NICOPOLIS 83170 Brignoles

NOUS VOUS ACCOMPAGNONS
SUR VOTRE PROJET PHOTOVOLTAÏQUE,
DE L'ÉTUDE À LA MISE EN SERVICE

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE EN TOUTE SIMPLICITÉ

EQUIPEZ-VOUS
D'UNE BORNE DE RECHARGE
AFIN DE DÉVELOPPER
VOTRE AUTONOMIE

CONTACTEZ-NOUS !
NOUS RÉALISERONS VOTRE DEVIS
PERSONNALISÉ SOUS 48H

VOTRE LIBERTÉ
DE CIRCULER EST
À PORTÉE DE MAIN



La belle
Gouttière

FABRICATION
DE GOUTTIÈRES
SUR MESURE

DÉJÀ 9 ANS D'EXPÉRIENCE
DEVIS GRATUIT EN MOINS DE 24 H

Gouttières Aluminium

Gouttières Zinc

Couvertines

Boîtes à eau

Cuves de récupération
d'eau de pluies

Plus de 25 coloris au choix

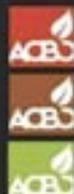
Assurance
Décennale
MAAF PRO

83136 FORCALQUEIRET

06 51 83 46 74

labellegouttiereduvar@gmail.com

SIRET 53900523100029



ACBO

A bbooui C harpente B ois C ouverture



contact@acbc83.com

AS PRO
FAÇADE

Votre spécialiste Neuf & Rénovation

contact@as-pro-facade.com



Couverture
Charpente bois
Isolation toiture
Zinguerie
Velux
Gouttières

Ravalement de façade
Traitement des fissures
Peinture intérieur/extérieur

www.acbc83.com



04.94.69.09.35

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT

La conduite par temps de pluie est forcément plus risquée que sur sol sec. La route est glissante, la visibilité réduite. Il faut redoubler de prudence pour anticiper les manœuvres des autres véhicules. Conduire sous la pluie implique donc d'aiguiser son attention, tout en restant beaucoup plus souple sur les commandes.



CONDUIRE SOUS LA PLUIE



Pour rouler en toute sécurité, votre voiture doit être en bon état, notamment les pneumatiques dont le rôle est d'assurer la liaison avec la route avec la capacité d'évacuer suffisamment d'eau afin d'éviter l'aquaplaning. La profondeur minimale des rainures doit être de 3 mm sur des pneus été ou toutes saisons (4 mm pour des pneus neige) afin d'assurer la bonne évacuation de l'eau et ainsi maintenir l'adhérence au sol.

Les essuie-glaces sont les seuls éléments qui vont vous permettre de contrer la pluie qui brouille votre vision sur le pare-brise. Ils doivent également posséder cette qualité d'évacuation sur le pare-brise, permettant une bonne visibilité lors d'un déplacement. Le liquide lave-glace a son importance. Après une pluie « sale », chargée en microparticules diverses, il est essentiel de pouvoir laver correctement son pare-brise. Il faut donc veiller à ce que le réservoir de lave-glace soit toujours rempli avec un liquide lavant adapté à la saison.

La baisse de la visibilité est l'une des conséquences de la pluie. Il est donc fortement conseillé de bien vérifier que les ampoules de vos phares fonctionnent et d'allumer vos feux, même en plein jour, en fonction de l'intensité des précipitations :

- Utilisez les feux de position pour une pluie légère.
- Allumez les feux de position et antibrouillards pour une pluie soutenue.
- Utilisez les feux de croisement et antibrouillards pour une pluie diluvienne

Par ailleurs, la pluie crée une humidité et une différence de température intérieure/extérieure propice à la formation de buée. Cette dernière recouvre toutes vos vitres et vous empêche de voir correctement à travers le pare-brise. Dans ce cas, inutile de vous agiter avec un chiffon pour essuyer la condensation, car elle se redéposera aussitôt, mais ayez les bons réflexes :

- Maîtrisez correctement vos commandes de chauffage et de climatisation pour arriver à stabiliser l'air dans l'habitacle. N'utilisez pas non plus la commande de recyclage de l'air intérieur : il vous faut de l'air frais extérieur pour contrer la buée.
- Si cela ne suffit pas, ou prend trop de temps, ouvrez légèrement vos fenêtres afin de renouveler l'air intérieur.
- Si, malgré tous vos efforts, vous n'arrivez pas à vous débarrasser de la buée, il est possible qu'un élément de la voiture soit gorgé d'humidité. C'est souvent le cas d'anciens tapis de sol qui méritent d'être changés.

Adapter sa vitesse par temps de pluie

Il est essentiel d'abaisser sa vitesse sous la pluie. En effet, outre une visibilité amoindrie et de fait, des réflexes moins affûtés, la distance de freinage sous la pluie est bien plus importante que par temps sec, et un freinage trop brusque peut rapidement être source d'accident.

La distance de freinage par temps de pluie augmente

La distance de freinage qui doit être laissée entre chaque véhicule en circulation sur le même axe et dans le même sens permet de faire face à un freinage brusque de la personne qui vous précède. Cette distance de sécurité se calcule en fonction de votre vitesse :

- Prenez le chiffre des dizaines de la vitesse à laquelle vous roulez : si vous roulez à 80 km/h, c'est le 8.
- Multipliez ce chiffre par 6 ($6 \times 8 = 48$).
- Vous devez donc respecter une distance minimale de 48 m avec le véhicule devant vous.

La distance de freinage par temps de pluie doit être **multipliée par 1,5** par rapport à la distance par temps sec. Dans notre exemple, la distance de freinage sous la pluie à respecter est donc de 72 m ($1,5 \times 48$).

Gérer l'aquaplaning

L'aquaplaning, aussi appelé aquaplanage, résulte d'une perte d'adhérence d'une ou plusieurs roues sur la chaussée. Cela se produit lorsque de l'eau empêche le contact du pneu avec la route.

Il a généralement lieu lorsqu'un véhicule roule sur une grosse flaque d'eau. Des pneus usés ou sous-gonflés peuvent aussi être à l'origine d'un aquaplaning. En outre, plus la vitesse est élevée, plus le dérapage sera intense et dangereux.

Si vous roulez souvent sous la pluie, vous devez donc apprendre à réagir correctement en cas d'aquaplanage :

- Dès que vous sentez une perte d'adhérence, ne touchez plus à aucune pédale : ne freinez surtout pas, car vous risqueriez de partir en tête-à-queue, et n'accélérez pas au risque de rallonger la glissade. De même, ne débrayez pas afin de conserver le bénéfice et la souplesse du frein moteur.
- Évidemment, ne mettez pas un coup de volant, vous pourriez quitter la route.
- Sachez garder votre sang-froid et, au bout d'une seconde ou deux, vous sentirez vos roues retrouver de l'adhérence au sol.

En conclusion, et vous l'avez bien compris, l'accident n'est pas une fatalité. Un véhicule entretenu, de bons réflexes et une attitude responsable suffit à éviter le pire.



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

06 70 70 21 65 Services à la personne



Forca' liss



Pour faire plaisir ou vous faire plaisir
Offre découverte pour les fêtes

1 séance de 15 minutes offerte visage ou corps

* Amincissement * Lipo cavitation

* Radio fréquence * Drainage lymphatique

* Produits de beauté * Pressothérapie

-20% sur le lissage brésilien et soins botox capillaires

Forca' liss 31 impasse des grenadiers Chemin du puits

83136 Forcalqueiret

Uniquement sur RDV au 06 19 57 38 14



AB 

Vente de Fruits et Legumes Bio

Livraison gratuite à domicile ou au boulot
lespaniersdethan.fr

Des questions ? Contactez André  Facebook : Les Paniers d'Ethan
 06 59 70 06 06 Mail : info@lespaniersdethan.fr
 83136 Garéoult



Et si vous manquiez de protéines ?

Sophie Schaeffer



Lorsqu'on parle de protéines, on pense automatiquement aux muscles et à la viande... certes, elles sont indispensables d'un point de vue structurel, mais pas seulement !

Elles nous accompagnent dans le bon fonctionnement du système immunitaire, la bonne communication entre nos neurones... bref, elles ont des rôles multiples et essentiels pour notre santé ! Et si les études indiquent que nos besoins sont largement couverts, les nouveaux modes de consommation et le vieillissement de la population modifient quelque peu la donne !

UNE PROTEINE C'EST QUOI ?

Sans rentrer dans des détails complexes, imaginez les protéines comme un collier de perles : certaines perles sont dites essentielles car l'organisme ne sait pas les synthétiser seul, nous avons donc besoin de les apporter par l'alimentation. On évalue la qualité d'une protéine en fonction de sa composition en ces perles (qu'on appelle acides aminés). Toutes les protéines animales sont complètes (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) Les protéines végétales quant à elles (graines, oléagineux, légumineuses...) ne contiennent pas toutes les perles indispensables, il est donc essentiel de faire les bonnes associations (par exemple 1/3 de légumineuses + 2/3 de féculents).

LE BON ÉQUILIBRE ? ÇA COMMENCE DANS VOTRE ASSIETTE...

D'une manière générale, la consommation d'une source significative au petit-déjeuner (œufs, fromage, jambon, yaourt, amandes...), d'une protéine animale au déjeuner (100 à 120g de volaille ou poisson, viande rouge 1x par semaine) et de protéines végétales au dîner (légumineuses, produits céréaliers complets, soja...) permet de satisfaire les besoins.

QUELS SONT LES SIGNES DE DÉFICITS EN PROTÉINES ?

Ils sont multiples et non spécifiques : perte de masse musculaire, susceptibilité aux infections (souvenez-vous, les anticorps sont synthétisés à partir de protéines), blessures chez les sportifs, altération des phanères, troubles du métabolisme des neuromédiateurs et des hormones. Des troubles du sommeil et de la concentration (la sérotonine et la dopamine notamment sont synthétisés à partir d'acides aminés de protéines) peuvent trouver leur origine dans une carence en protéines alimentaires !

LES PROTÉINES EN POUDRE... BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

A chaque âge ses besoins, et il est vrai qu'en vieillissant, notamment chez les femmes au moment de la ménopause, plus à risque d'ostéoporose, mais également chez les personnes âgées



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

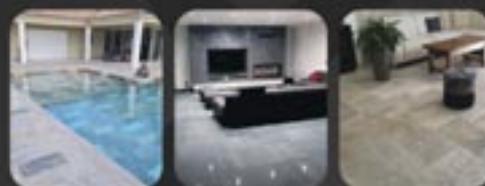


Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,
Installateur Conseil VELUX



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



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 (CEI001/2008 n°147706/2017-RLA n°83010/1507362707_Certification Veritas n°1072049)



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

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

DEVIS
GRATUIT

IRRERA Mickaël
83136 Gareoult

Disponible

7j/7

06.83.54.78.12

cottinbruno675@gmail.com

Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

Devis
Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE



à risque de dénutrition, il est important d'être vigilant quant à sa consommation de protéines, qu'il faut associer (on l'oublie souvent !) à des exercices de renforcement musculaire.

Les sportifs quant à eux peuvent aussi être tentés de consommer des poudres de protéines pour augmenter leur masse musculaire : whey, protéines végétales, caséine... attention, car la qualité est loin d'être toujours au rdv ! Prudence également aux intestins sensibles et terrains immunitaires fragiles : si vous mangez du blé, des pâtes, du pain, de la caséine alors vous cumulez les facteurs de risque de perméabilité intestinale et dans ce cas mon conseil sera d'éviter totalement la whey.

Alors utiles ? Oui, dans certaines situations :

pour les sportifs, pendant l'entraînement sous la forme d'un hydrolysate de peptides (protéine pré-digérée par des enzymes) ou après l'entraînement (fenêtre « anabolique ») si vous ne pouvez pas consommer à ce moment là un repas équilibré. N'oubliez pas que la prise d'une quantité importante de protéines en poudre n'augmentera pas la taille de vos muscles sans un bon entraînement !

si vous êtes en déplacement et qu'il vous est impossible de man-

ger autre chose

chez les personnes âgées en prévention de la sarcopénie si vous avez des difficultés à consommer suffisamment d'aliments protéinés sous forme entière.

MICRONUTRITION : COMMENT AMÉLIORER LA SYNTHÈSE PROTÉIQUE ?

D'autres nutriments jouent un rôle essentiel pour maintenir la masse musculaire :

la vitamine D (attention donc aux carences, notamment chez les personnes âgées)

les acides gras poly-insaturés EPA et DHA et l'acide oléique

Pour une prise en charge personnalisée en micronutrition, retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.

**Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste / 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 avec Anna-Lou Bremondy.

SAS HELP PAPERS AND CO
Devis gratuit et personnalisé

Prestations à l'heure ou au forfait.

LE +
Gain financier / Pas de coût de démarrage / Gain de temps professionnel et personnel

Secrétaire Indépendante
Professionnels & Particuliers

Audrey Russo
help.papers@yahoo.com
06.75.05.70.31

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

Cuisines Agencements RB HABITAT

Conception & installation par le patron
Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)





Pensez à la récupération d'eau de pluie !

La société TP+ vous conseillera dans tous vos projets et apportera à vos travaux sérieux et qualité

*Nouveau : installation cuve de pluie avec kit arrosage ou branchement sur WC et machine à laver

CRÉATION OU MISE AUX NORMES FOSSES SEPTIQUES

- * Graviillonnage
- * Goudronnage (noir et rouge)
- * Marbre Résine
- * V.R.D
- * Allées et chemins
- * Accès de villas



Quartier les Plaines-imp. Pomme Cannelle – 83136 ROCBARON

Tél : 04.98.05.00.31 ou 06.24.71.14.24

Fax : 04.98.05.00.32 Mail : tp-plus@orange.fr - Site : www.tp-plus-83.fr

Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION,

MON CHOIX EST FAIT !

TV C'EST SOLABAIE

www.sarl-varenav.fr

Capital MEILLEURES ENSEIGNES 2023

Vérandas - Pergolas - Abris de piscine

1, ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult

04 94 59 25 75

LA MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24
mlamaconnerie@laposte.net

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

Tous conditions générales

CIMES VERTES
Élagage - Abattage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

- Richennage
- Élagage
- Abattage, démontage
- Taie d'olivier...
- Débranchage
- Entretien de jardins et copropriétés

Assuré par: M, M, A

Contactez : Vivien
06 86 70 50 76
cimesvertes@gmail.com

corniches

moulures

patines

stucco venitien

effet ciré

enduit à la chaux

L'abime des couleurs
Staff-Peinture-Déco

Facebook : L abime des couleurs

06

19

67

53

04

Déco
Fontaine décorateur

Professionnel du bâtiment

Portrait de femme

Gisèle Deschatres

Portrait d'une artiste.

Frida Kahlo, peintre mexicaine a eu une vie exceptionnelle. Sa peinture est une expression poignante de son existence jalonnée de souffrances quotidiennes, de lutte, et de sa relation complexe avec le grand amour de sa vie, Diego Rivera, peintre renommé

La maison d'enfance de Frida est bleue comme dans un conte de fées. Son père d'origine allemande et sa mère mexicaine la couvent. À 6 ans la petite fille est atteinte de poliomyélite qui empêche ses jambes de grandir. Elle subit les sarcasmes de ses camarades d'école "Frida la boiteuse" et découvre vite l'épreuve de la solitude.

À 18 ans, elle se considère comme une miraculée, cloué au lit dans un corset en plâtre. Un accident tragique dans un autobus la plonge dans le coma. Quelques semaines plus tard, Frida reprend conscience dans une chambre d'hôpital : Elle a été transpercée par une pièce de métal. Elle est vivante certes mais ne guérira jamais. Contrainte de rester allongée des journées entières, sa maison devient son refuge et son lieu de création.

Alitée, elle emprunte la boîte de peinture de son père et découvre l'art et le plaisir de peindre.

Sa mère lui installe un grand miroir au-dessus de son lit avec un chevalet aménagé. Son principal modèle est elle-même. Elle réalise alors un tableau où elle se représente dans une robe de velours avec en arrière-plan les vagues de la mer. Ce coup d'essai est un coup de maître et cela la galvanise.

Après plusieurs mois d'immobilisation, elle recommence à marcher.

Frida admire Diego Rivera, peintre de fresques monumentales à la gloire du peuple mexicain. Elle décide, alors, de le rencontrer et va sur son chantier.

Au pied de son échafaudage, elle le hèle avec énergie pour qu'il descende lui donner son avis sur ses dessins.

Surpris par son audace, Diego Rivera vient la trouver et découvre un vrai talent.

Un an plus tard, Diego épouse Frida . Il a 43 ans et la jeune artiste 21. Peu après , le couple part à San Francisco où Diego peint durant 2 ans une fresque allégorique de la Californie.

Puis ils vont à Détroit pour réaliser une autre commande mais Frida éprouve le besoin de retrouver ses racines.

Son autoportrait, à la frontière entre le Mexique et les États-Unis la montre vêtue d'une robe traditionnelle avec le drapeau de son pays dans la main.

Ce tableau montre 2 civilisations que tout oppose : d'un côté un temple et des statues aztèques, de l'autre, des gratte-ciel se dressant entourés de fumées d'usines.

Le couple s'installe à Mexico. Diego, auteur de l'épopée du peuple mexicain, cette grande fresque réalisée à Mexico n'est pas qu'un peintre talentueux. Il est aussi un coureur de jupons.

Frida le sait et vit sa vie librement . Mais si Diego supporte ses liaisons féminines, il n'en est pas de même pour les liaisons avec d'autres hommes de sa femme. Sa jalousie le submerge.

En 1934 Diego a une aventure avec Christina, sœur et confidente de Frida. La trahison est insupportable. Frida part dans l'angoisse de vivre sans son amour.

Elle pardonnera à sa sœur et se réconcilie avec Diego un an plus tard .

Elle peint sa vie tumultueuse dans toute son œuvre.

Diego représentait tout pour elle, son fils qu'elle n'a pu avoir, son mari, son amour, tout son univers. Aussi disait-elle : " Pourquoi est-ce que je l'appelle "mon Diego" ? Il n' a jamais été et ne sera jamais mien, il appartient seulement à lui-même"

Leur relation est complexe. En 1939, ils divorcent et se remariant en décembre 1940 aux États-Unis.

Entre-temps, Frida peint intensément et se rend à Paris pour exposer seule, ses tableaux.

Des peintres de renom comme Miro, Kandinsky, Picasso, Ernst viennent rendre hommage à son talent.

Elle est reconnue par ses pairs.

Un an plus tard elle se remarie avec Diego.

L'Amour, l'art, la jalousie, l'estime sont les ingrédients des relations compliquées du couple.

Dans certains autoportraits, Frida peint le visage de son époux sur son front manière de dire : " il est toujours au centre de mes pensées " .

En 1943, Frida obtient une chaire de professeur à l'école d'art

" La Esmeralda" et est autorisée à donner des cours à domicile.

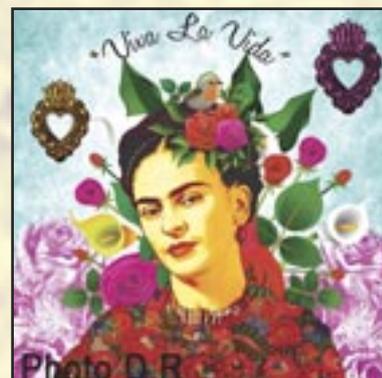
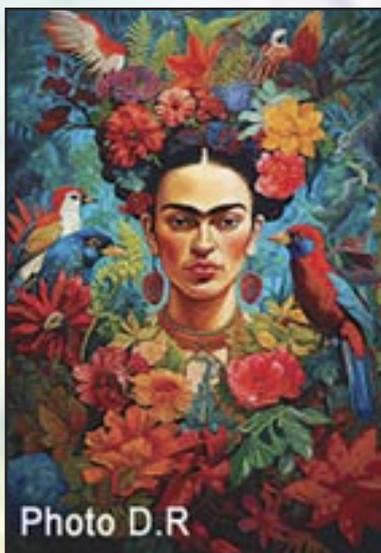
Frida a réalisé une œuvre originale. Sa peinture aux couleurs chaudes raconte son amour pour les animaux et la nature luxuriante du Mexique, mais aussi les drames psychologiques et physiques qui ont jalonné sa vie.

Considérée par André Breton comme une surréaliste Frida Kahlo proteste et dit : " On me prenait pour une surréaliste . Ce n'est pas juste. Je n'ai jamais peint mes rêves. Ce que j'ai représenté, était ma réalité " .

A sa première exposition organisée par un galeriste new-yorkais, elle vend la moitié de ses tableaux.

En 1958, le musée Frida Kahlo est inauguré à Mexico et devient un musée national selon la volonté de Frida et de son époux.

D'ailleurs je vous conseille vivement de le visiter si vous avez la chance de voyager au Mexique.





BLACK FRIDAY 2.0

VOTRE SITE INTERNET À
-50%

GRATUIT DE JANVIER À JUIN 2024
OFFRE VALABLE DU 24/11 AU 31/12/2023

06.62.08.75.85

OU

start-internet-referencement.com

**FABIEN
ALU & PVC**



Menuiseries Alu & PVC

Stores toiles

Stores intérieurs

Portails

Volets roulants

Volets battants

Motorisations



AVANT TOUTE DECISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS

83136 GAREOULT - contact@fabienalu.fr - www.fabienalu.fr

Port : 06 60 96 05 43 - Tél/Fax : 04 94 04 24 06

*Peinture intérieure.
*Peinture Neuf & Rénovation.
*Peinture bois & métaux

Delicat Nuances

VERNET Nicolas
Artisan peintre

Devis gratuit

delicatnuances@protonmail.com

06
12
47
17
52

Electricité générale
Neuf
Renovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

**DJÉ
ELEC**

910 Av des platanes
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32
Siret : 894 173 855 00012

jeremy.alexandre@outlook.fr

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

ACQUACONCEPT 83

0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION



À vos neurones !

Paul Keirn

		7	5			6	3	
4	3				6			5
6	8	1		9		2	7	
2	6	4	5					
		1		6		3	4	
7					8		5	
8			7			1	3	
	7	4		2		5	9	
1	9	3	5					

Facile

2			3					
			1					7
8	5			4	1			
5	6		8					9
	7			6				
2					5			
			9			3		
6								
1	4			8	7			

Maître

9			6	2	3		1	
	5		3				6	
			4			2		
		2					4	
	9		8					
7			9	3	6		2	
5	6						3	
							8	1
3	7	8			5			

Expert

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	7	6	1	8			9	4	2
2				6	9		8	3	1
3	3	9	8		4		5	6	7
4					1			8	9
5	6	8		4		9	2	1	5
6	9	1						7	
7	1				5	4			
8	8	3	9				1	5	4
9									

Où mettre un 5

Les astuces sont assez nombreuses dans la pratique du sudoku. L'une d'elles est assez élégante : celle du « forçage » en rang ou colonne. Sur le diagramme dont les cases ont été numérotées, comme sur une grille de mots-croisés, le joueur s'intéresse au 5 bleu en G3 et se demande où placer les deux autres 5 dans les rangées 1, 2 et 3. Le 5 bleu en G3 bloque toutes les cases vides de la rangée 3. Soit D3 et F3 (colorées en rose). Par ailleurs on voit qu'il existe un 5 rouge en E7, qui lui, bloque l'unique case vide de la colonne E, située en E1. Il reste cinq cases vides en F1 et F2 et trois cases dans le carré voisin : A2, B2, C2. Comment choisir ? Que peut-on tirer de cette situation ?

La rangée 2 présente 3 cases vides contiguës. Aucune autre. DONC, un 5 est forcément placé dans la rangée 2. Peu importe où ! Cette présence en rangée 2 bloque également la case F2. Il ne reste donc que la case F1 qui soit disponible ! On peut donc placer de manière certaine un 5 en F1.

Toute l'élégance de l'astuce tient au fait qu'une information partielle (un 5 n'importe où dans la rangée 2 du premier carré) détermine une information certaine dans un autre carré.

A vos neurones avec trois grilles : facile, expert et maître.

Et il en manque !!!
Bon bout d'an à tous !
Merci pour votre confiance et à très bientôt !

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse



Inspection
caméra

directionnelle

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

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



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

83136 GAREOULT

Un savoir faire depuis 1998

Perlié

Maçonnerie - Façades

ENTREPRISE

Rénovation - Aggrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr

www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

piquez une tête avec



Aquarmony

Votre consultant en piscines et spas

Conception - Rénovation - Entretien
dans tout le Var



— Kévin Guyard —

04 94 86 78 20

contact@aquarmony.fr

www.aquarmony.fr

Aquarmony - Piscines et Spas





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



Lola



Max

Lola , femelle croisée Foxterrier de 5 KG a 8 ans.
Max est mâle croisé Labrador de 27 kgs et a bientôt 7 ans.
Lola et max ont toujours vécu ensemble. Leur propriétaire est décédé. Les deux chiens sont sociables et très affectueux. Ils tirent encore un peu en laisse et n'ont pas appris les ordres de base. Mais ce sont des chiens adorables , grands adorateurs de séances de câlins. Lola et Max sont très perturbés par le contexte du refuge et cherchent une nouvelle famille dynamique et présente.



Rouky

Rouky, mâle Labrador croisé Berger de 27 kgs, 2 ans.
Sociable avec les autres chiens, il adore jouer avec eux. Il peut avoir un côté un peu méfiant, non sûr de lui avec les humains au début puis se détend par la suite et devient joueur et très câlin. . Il a un début d'éducation, connaît "assis" et se montre sensible au changement de ton. Il faudra lui apprendre à ne pas tirer sur la laisse, même si c'est actuellement de manière plutôt légère. Sa future famille pourra profiter avec bonheur des progrès qu'il fera au fil des jours.

Sans Collier Provence vous remercie pour tout votre soutien durant cette année encore, et vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2024.




Opération Caddie

Sans Collier Provence

Vous ne pouvez pas les adopter tous, mais Vous pouvez nous aider à les nourrir

samedi le 9 décembre
de 9h à 18h
Supermarché Casino
de Garéoult

Merci!

www.sanscollierprovence.org

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



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
- DIGITAL8, MINIDV

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
- (Muet & Sonorisé)
- 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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

TORA Benoit CONSTRUCTIONS



Maçonnerie générale



06 29 02 56 45



benoit.tora@orange.fr



TORA Benoit CONSTRUCTIONS

ANTENNES PARABOLIQUE

& TERRESTRE

TÉLÉVISION

HI FI - VIDEO

PC, INFORMATIQUE

AUTOMATISME DE PORTAIL

INTERPHONE

S.A.V.



THIERRY BOUCHER
POSE VENTE DÉPANNAGE



BIS



04 94 04 27 64 - 06 08 63 90 54

PLACE DE L'ÉGLISE
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

Création
Entretien de Jardins
Broyage de végétaux

Entreprise Prévent

Taille Végétaux
Création & rénovation
de
terrasse
Pose de clôtures
souples et rigides

06 17 75 66 28

Marc Oliva
83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit



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



Verdi Matériaux

- Matériaux de Construction
- Béton Prêt à l'Emploi
- Menuiserie
- Bois de Charpente
- Carrelage
- Terre végétale
- Agrégats



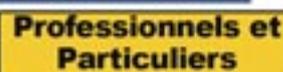
Une équipe de professionnels à votre service du lundi au vendredi : 7h30-12h / 13h30-17h30 samedi : 7h30-12h

LES CROYS - 83136 NÉOULES

Tél. : 04 94 86 97 47 - Fax : 04 94 86 80 27



contact@verdi-materiaux.fr




les nouveaux commerçants



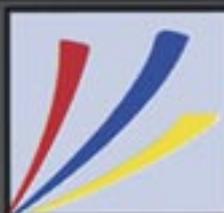
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 20h.
Le dimanche de 8h45 à 12h45.

Faites-vous livrer à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS



04 94 72 88 88

Espace Fray Redon
ROCBARON

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

