



Le Var Côte Colline

# LOU NISTOUN

N° 210

Avril 2024

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Enfin le voilà ! Le printemps a frappé à nos portes avec toute sa splendeur et sa promesse de renouveau ...

Un peu comme une page qui se tourne, c'est le moment idéal pour laisser derrière nous, la grisaille de l'hiver, ces journées trop courtes et où le ciel maussade rime souvent avec notre moral.

Laissons enfin entrer la lumière ! Accueillons avec joie les doux rayons du soleil. C'est aussi une période propice pour renouer avec la Nature, de s'émerveiller de sa beauté et de sa renaissance, de prendre soin de son environnement.

On s'active, on plante, on taille. N'oublions pas de cultiver cette terre qui nous nourrit, et même si on vous l'a déjà dit, préservons-la pour nos générations futures. Aujourd'hui, j'ai planté un rosier, mon petit voisin, des fraisiers. Echange de grattoir et de sécateur, échange de conseils entre jardiniers très expérimentés ;-). Echange tout court. C'était une merveilleuse journée au final, terreuse, venteuse, mais combien chaleureuse.

A très vite et bonne lecture !

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

## CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

### Ventes:

SAM complète  
chêne 250€,  
lots cartes postales, K7 VHS  
25€  
**04 94 86 87 13**

Chaîne Hi-fi  
Pioneer complète,  
TV Orion,  
Robot Kenwood,  
abri de garage.  
**04 94 72 50 92**

Mercedes-Benz  
Classe  
CLA 200  
Coupé 4  
portes -  
AMG

Petites annonces  
**GRATUITES**  
lounistounpa@yahoo.fr

Line  
- Essence -  
07/2019 -  
42945Kms - Full  
option ,état irré-  
prochable, non fu-  
meur  
Pack AMG  
Pack Premium  
Plus 32 900€  
06 71 98 36 67

Robot pâtisseries  
Bosch, complet,  
150€  
**06 70 70 21 65**

"PROJECTEUR  
BEAULIEU type  
708EL",  
double track  
capstan50€"  
**06 22 06 52 96**

**LGM Santé Assurances**

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

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

**ETUDE GRATUITE EN AGENCE**

ZAC DU PRAY BÉDON  
83136 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS  
04 94 22 00 20  
CONTACT.ROCBARON@LGMFRANCE.COM

**SAFTI IMMOBILIER**

**Vendez ou achetez votre bien avec nous !**

360° VISITE VIRTUELLE

**Grégory PLASMANNE.**  
06 45 88 54 55  
gregory.plasmanne@saf.ti.fr

**Virginie TORDOIR.**  
06 35 40 72 40  
virginie.tordoir@saf.ti.fr

**Germain PERIER.**  
07 77 31 15 42  
germain.perier@saf.ti.fr

**Maude MERRY.**  
06 72 19 78 16  
maude.merry@saf.ti.fr

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

# Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
À vos papilles avec Paul Keirn	p.6
À vos neurones avec Paul Keirn	p.8
Santé cardiovasculaire avec Sophie Schaeffer	p.10
Conférence du Castellas	p.12
Un sandwich, ça vous dit ?	
Gisèle Deschatres	p.14
Merveilles du Var	
Le grand Laotien avec J-L Montfollet	p.16
Toutous à adopter	p.18

Edition N° 210 Avril 2024  
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

### Offres de services :

Garde temporaire de votre chien à Méounes dans villa avec grand jardin clôturé  
06 42 72 43 45

Homme toutes mains effectue tous travaux  
06 52 86 95 43

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

Débarrasse gratuitement tout type de métaux, ferraille et encombrants métalliques .  
06 69 11 88 39 .

Laveur de vitres .Nettoyage de fin chantier .Nettoyage de vos locations  
15ans d expérience .À votre service 7/7  
06 61 65 42 69



# 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

### Locavore ? Plus que jamais !

« Manger local » ? Oui ! C'est plus frais, pas de transports par avion ou bateau, pas de modifications génétiques pour que leur peau résiste au voyage ! Et cela fait marcher le commerce local. Etre locavore, c'est-à-dire ne consommer que ce qui est produit dans un rayon de 150 km de chez soi paraît être une évidence. Pour ce qui est du café, des bananes et du chocolat, on devra attendre quelques décennies de réchauffement climatique.

Mais la situation s'aggrave : être locavore aujourd'hui n'est plus seulement, comme dans les années 80, une prise de position purement idéologique, voire politique : c'est maintenant une question de santé ! La vôtre, la mienne, celle de tous : un problème de santé publique.

### Un documentaire effrayant.

La diffusion courant mars 2024 sur France 5 d'un documentaire titré « Fraude alimentaire : un crime organisé » a de quoi faire réfléchir. Cela démarre en terrain connu : 2012, la découverte de viande de cheval dans des steaks hachés « pur bœuf » dans une quinzaine de pays. Une longue enquête permet de remonter à un « trader » qui dispose d'entrepôts où les étiquettes font muter le cheval en bœuf. Un abus de confiance, mais pas de réel danger.

### Pologne : un état voyou

2019, c'est en France que le scandale explose à propos d'une commande publique à la Pologne, portant sur 1500 tonnes de steaks hachés. Une fuite révèle que la viande polonaise est totalement hors normes : surgrasse, composée de tissus osseux, glandes, muqueuses, tissus lymphoïdes !

## Pharmacie du Cadran



Parapharmacie-Matériel médical-Orthopédie

Nouveaux horaires :

Du lundi au vendredi : 8h30-19h30

Le samedi : 8h30-19h

Ouverture Non Stop

ZAC du Fray Redon Rocbaron

04 94 04 21 18

Des déchets d'abattoirs et très peu de viande. C'était une commande pour...les associations caritatives françaises ! Merci pour elles ! France Agrimer est entendu en commission parlementaire : aucun contrôle, aucune traçabilité depuis 2013 de l'exportateur, l'usine Biernacki, en Pologne. Question au gouvernement polonais, qui botte en touche : « on a testé des échantillons de contrôle d'une grande qualité ».

### Vaches à l'agonie

Les journalistes poursuivent leurs investigations : on y voit des abattoirs où des vaches malades, mourantes, incapables de tenir debout sont traînées au sol à l'aide de treuils vers l'abattage. En fait, des bovins, destinées à l'équarrissage, dont la viande est retrouvée dans 14 pays (2019), dont la France. Les gouvernants polonais ne remettent pas en cause un marché qui rapporte 6 milliards d'euros. Un état voyou ! Comme la Chine et son miel qui n'a jamais vu une abeille, la Turquie et ses faux documents facilitant le transit de denrées douteuses et une kyrielle d'autres. Vive la mondialisation !

### Prix cassé = fraude probable

Dès que l'on voit du « à moitié prix » en prix de production, il y a tout lieu de penser qu'il y a fraude. C'est aussi simple que ça. Et maintenant, les mafias s'y mettent ! En effet les profits sont énormes et les peines de prison très faibles par rapport aux trafics d'armes et de drogue. L'Italie est au premier rang de ces dérives mais dispose d'organismes efficaces. On découvre que les mafias construisent des usines. Ainsi, le réseau de fraude concernant l'huile d'olive dite « extra-vierge » (moins de 1 % d'acidité) a été démantelé : c'était uniquement de l'huile colza importée, avec un peu de colorant vert « chlorophylle » et de bêta-carotène (jus de carotte, évidemment synthétique) pour le parfum. Un marché de 1,2 milliards d'euros !

### Le thon marron redevient rouge

Avec les jours qui passent, les tranches de thon passent du rouge au marron. Et personne n'a envie de manger du thon cru marron. Alors on y injecte de l'eau, du sel et des nitrites. L'eau pour vendre l'eau au prix du thon, les nitrites pour qu'il redevienne bien rouge (comme le jambon). Et puis, pendant qu'on y est, des polyphosphates pour que l'eau ne ressortent surtout pas. Le problème, c'est que le thon marron ne doit en aucun cas être consommé cru. Il y a un risque d'intoxication alimentaire grave. Europol, l'agence européenne de lutte contre la criminalité, a fait arrêter 79 personnes en Espagne, en Italie, à Malte et en France. Valeur de ce marché : 12 milliards d'euros !

### La dramatique mondialisation

L'association FoodWatch a été écoutée par l'Union européenne en juin 2021 lorsqu'elle a dénoncé l'importation de sésame et de nombreuses épices venues d'Inde, traités à l'oxyde d'éthylène, un antifongique cancérigène, mutagène et reprotoxique interdit en Europe. Des milliers de produits ont été retirés illico presto des rayons des grandes surfaces avant que le scandale n'explose à la figure des gouvernants. Et cela ne risque pas de s'arrêter : en vingt ans, l'État français a réduit de 25 % le nombre d'employés au contrôle des denrées importées. Histoire de faire des économies budgétaires sans faire de vagues.

### Nous avons un pouvoir !

Mais pour une fois, nous avons un pouvoir, nous les consommateurs : celui de ne pas acheter des haricots verts d'Argentine ! Celui de ne pas consommer de tomates du Maroc au mois de mars, avec une main d'oeuvre payée 17 fois moins cher qu'en France (rapport du Sénat). Celui de pas acheter un gramme des 200.000 tonnes de pommes importées hors saison, traitées avec des produits phytosanitaires toxiques interdits en France. Autant de comportements d'achat qui tuent financièrement nos producteurs. Et vous aussi avec le cancer. Notre force, en tant que consommateur, c'est le boycott et surtout le choix de consommer local. D'être locavore.

**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

83136 FORCALQUEIRET

**06 51 83 46 74**

labellegouttiereduvar@gmail.com

SIRET 53900523100029

Assurance Décennale MAAF PRO

**RINALDI**  
PEINTURE

ARTISAN

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

**f** Rinaldipeinture **e** rinaldipeinture@yahoo.fr

**06 45 38 90 32**

83136 FORCALQUEIRET

La voiture sportive se caractérise par une motorisation performante associée à un freinage efficace aidé par un rigide châssis optimisé par une suspension ferme. Les automobiles sportives sont nombreuses sur le marché, à l'exemple de la japonaise Toyota Yaris GR ou de la française 205 GTI. Les amateurs de voitures diront qu'elles appartiennent principalement à plusieurs catégories. Les GT (Grand Tourisme) surpuissantes, de luxe ou de prestige, les bombinettes GTI dotées d'un moteur vigoureux d'un compromis entre sobriété et puissance, les muscles cars américains aux gros moteurs V8 de grosses cylindrées et au gabarit plus imposant.



## ACHETER UNE VOITURE SPORTIVE

### LES ATOUTS DES AUTOMOBILES SPORTIVES

Les sportives sont avant tout créées pour la performance. L'expérience de conduite est optimisée pour accélérer plus rapidement, freiner court et contrecarrer la force centrifuge en courbe. A la différence des gros véhicules, les voitures sportives ont un niveau de contrôle important et le système de freinage demeure adapté à leur gabarit. Bien qu'elles se conduisent au quotidien, les automobiles sportives ne montrent leur potentiel réel que sur un circuit. Vous pourrez alors en profiter pleinement, tout en garantissant votre sécurité. Il faut aussi mettre en avant le design des véhicules sportifs, à la fois élégant et simple, bien qu'il ne s'agisse pas de la raison principale pour laquelle on achète une voiture.

### CHOISIR SA VOITURE SPORTIVE ?

Que l'on choisisse une automobile sportive neuve ou d'occasion, plusieurs critères sont à prendre en compte. Le premier est le budget. Il faut savoir que ce type de véhicule peut coûter de quelques milliers à quelques centaines de milliers d'euros. Ce sont divers paramètres qui feront varier ce prix, à l'exemple du nombre de chevaux ou des finitions choisies. Les coûts d'achat sont à la hausse depuis plusieurs années et commencent à atteindre des sommets. L'occasion peut être la solution pour trouver un modèle à prix réduit, d'autant plus que le malus ne s'applique pas.

### L'UTILISATION DU VÉHICULE

Autre point à prendre en considération, l'utilisation qui sera faite du véhicule. Est-il destiné à parcourir les circuits automobiles, ou sera-t-il utilisé au quotidien ? S'il s'agit de la seconde option, mieux vaudra alors privilégier un modèle polyvalent. Intégrez certaines aides à la conduite et optimisez votre confort, ainsi que celui de vos passagers, pour les plus récents.

### LES POINTS QUI PEUVENT AUGMENTER LE COÛT D'ENTRETIEN

Il faut aussi savoir, lors de l'achat d'une voiture sportive, certains éléments peuvent faire grimper rapidement le coût d'entretien. On pensera notamment aux pneumatiques, leur taille étant supérieure aux autres véhicules pour des raisons d'adhérence. La consommation, quant à elle, reste en moyenne plus élevée que celle d'une voiture classique. Elle est surtout variable selon votre type de conduite.

Enfin, gardez à l'esprit que le nombre de chevaux fiscaux aura un impact sur le coût de votre assurance. Acheter une automobile sportive représente donc un certain investissement, mais cela en vaut la peine. En fonction de l'utilisation que l'on souhaite en faire, mieux vaudra privilégier le confort à la puissance. Et dans tous les cas, il demeure recommandé de tester différents modèles en amont, afin de trouver celui qui correspondra au mieux à ses attentes.



A bbaoui C harpente B ois C ouverture



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

www.acbc83.com

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT



04.94.69.09.35

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



**MB**  
TRAVAUX



www.mbtravaux.fr

04 94 77 01 32

06 74 74 55 38

contact@mbtravaux.fr

880 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

ÉQUIPEZ-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



**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

# À vos papilles ...

Paul Keirn



## I FAMOSI RIGATONI DEMOCRATICI !

C'est là ! Le store de l'auberge Capo de Faro affiche fièrement, en énorme : QUI I FAMOSI RIGATONI DEMOCRATICI. Ici les fameux rigatonis démocratiques ! Nous sommes au coin de la rue Santo Cosimato et de la via Luciano Manara, au coeur du Trastevere, un pittoresque quartier de Rome. Une géniale accroche. Un aspirateur à gourmands, qui à peine assis commandent le fameux plat qui a fait connaître cette auberge dédiée à la cuisine romaine dans le monde entier ! Il suffit de taper "rigatoni democratici" sur internet pour voir apparaître des pages et des pages de louanges !

Une journée de route depuis Brignoles et vous êtes à Rome ! (818 km). Fondée le 21 avril 753 avant l'ère chrétienne, elle a la culture d'une ville de plus de 2700 ans, berceau de notre culture d'aujourd'hui, traînant dans son sillage mille ans de culture de la Grèce antique. C'est dire qu'elle est, comme la plupart des capitales, totalement inépuisable pour le voyageur, pour l'infatigable arpenteur qui aime se perdre dans le dédale des ruelles chargées d'histoire et de vie quotidienne. Parmi les quartiers de Rome, le Trastevere, littéralement "au-delà du Tibre", a toujours été un puissant attracteur.

Alors ces rigatonis ? Ce ne sont évidemment pas les pâtes elles-mêmes, de gros tubes striés, qui font parler d'eux ! Non, c'est la sauce qui les accompagne.

### QUELLE SAUCE !

Une sauce exceptionnelle, inoubliable ! Nous allons essayer de la reproduire ensemble. Selon le vieux principe "cela ne coûte rien de demander", j'interroge le serveur : "Allora, comment elle est faite cette sauce finalement". Il rit de bon coeur : è un segreto ! C'est un secret dit-il en ouvrant ses doigts en tulipe vers le ciel. C'est sûr, il ne va pas trahir ce qui fait le succès du lieu depuis des décennies.

En faisant au plus simple on pourrait dire qu'il s'agit d'une sauce au Bleu d'Auvergne. Cela situe l'action.

### INGRÉDIENTS

100 g de bleu d'Auvergne, 15 cl de crème liquide, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre

### ACTIONS

Faire fondre le beurre à feu doux. Coupez le bleu d'Auvergne en petits morceaux. Ajoutez le fromage et la crème avec le beurre. Faites mijoter 5 à 8 minutes pour ajuster sa densité. Ajoutez le sel et le poivre. Il n'y a plus qu'à napper votre mets, notamment une

viande, des moules, des pâtes.

Mais on est encore loin du compte. Alors chacun tente sa recette. Voici celle, après un nombre d'essais...important, que je préconise. Comme il s'agit d'un restaurant, d'une auberge, la fabrication doit être simple et rapide. Cela limite les ingrédients.

### INGRÉDIENTS

Pour simplifier les choses, une base 100 a été choisie pour le Gorgonzola. A vous de choisir les quantités réelles en fonction du nombre de convives, tout en gardant les proportions choisies.

- Gorgonzola au lait cru (le plus souvent chez les fromagers) : 100 g
- Parmesan (parmigiano reggiano DOP) : 60 g
- Mascarpone : 25 g
- 2 gousses d'ail hachées, en soupe
- 1/4 cuillères à café de muscade râpée
- 1 cuillère à café de Grappa (eau de vie de marc de raisin)
- Sel et poivre frais de qualité (Kampot blanc du Cambodge ou du Voatsiperifery malgache. En cuisine on utilise de préférence le poivre blanc afin qu'il ne soit pas visible).

### ACTIONS

1. Mettre les trois fromages à fondre à feu très doux. Bien mélanger à la spatule
2. Ajouter l'ail écrasé en soupe
3. Ajouter le râpé de muscade
3. Goûter avant d'ajouter sel et poivre en conséquence (ne pas trop saler, le fromage l'est déjà) Laissez mijoter 3 à 8 minutes à feu très doux.
4. Passer la sauce au chinois (pas un grumeau!)
5. ajouter la cuillerée d'eau de vie au dernier moment, bien mélanger.
6. Ajouter vos pâtes (des rigatonis ou autres) cuites par ailleurs. Mélanger les pâtes à la sauce.

Il faut compter une épaisseur de 2 centimètres de sauce dans l'assiette creuse, dans laquelle nagent une dizaine de rigatonis.

Gorgonzola, parmesan, muscade et ail sont des certitudes. On les sent distinctement en goûtant la sauce. Le parmesan est peut être conforté par la présence de Pecorino vieux. Un autre ingrédient ? Mystère. Un jaune d'oeuf vient peut-être lier le tout, mais cela n'est pas du tout certain.

Essayez et faites nous part de vos expériences ! Et si vous allez à Rome...

## Cuisines et aménagements intérieurs

Cuisine, dressing, salle de bain, bibliothèque, meuble tv, buanderie...

Sur mesure adapté à tous les budgets



Zac Fray Redon, Rocbaron ☎ 06.51.90.17.33

## Architecture d'intérieur

Projet intérieur, Extérieur, particulier ou professionnel !

Du simple conseil au projet clefs en main



Remdez-vous découverte GRATUIT !

CL DESIGN & DECORATION

## Travaux

Construction, Rénovation, Extension...

Pour des travaux plus sereins avec des professionnels qualifiés



cldesignetdecoration@free.fr

 Urssaf



**ABACA  
SERVICE**

**2 numéros  
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

06 70 70 21 65 Services à la personne



**E.S.  
DIGITAL**

Vos souvenirs à portée de main

**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  
(Moufs & Sonores)
- 9.5 MM



Diapositives:

Formats 5x5

Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

[WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR](http://WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR)

(Demos & Tarifs en ligne)

[Contact@transfert-videos.fr](mailto:Contact@transfert-videos.fr)



**COUVREUR DU NORD**

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

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

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron

**GARANTIE SATISFACTION** **GARANTIE DÉCENNALE 10 ANS**

Création  
Entretien de Jardins

**Entreprise Prévert**

**Broyage de végétaux**

**06 17 75 66 28**

Marc Oliva  
83136 Sainte Anastasie

**Devis gratuit**

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

# À vos neurones ...

Paul Keirn

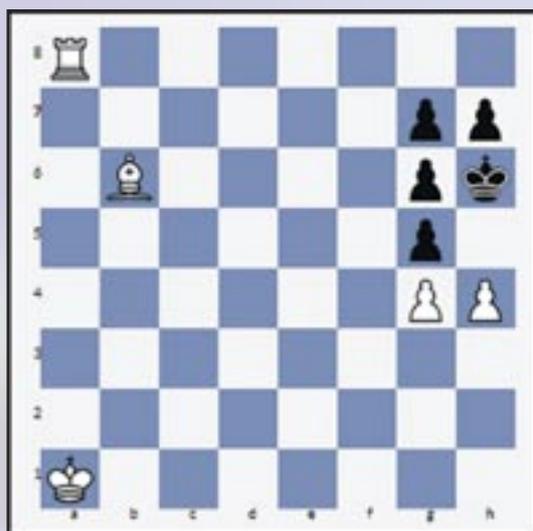


Diagramme 1

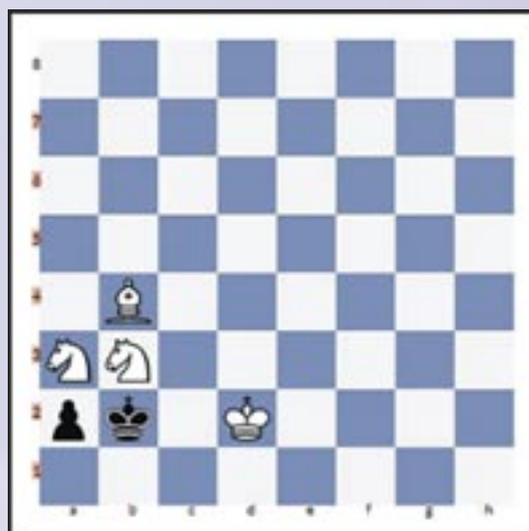


Diagramme 2

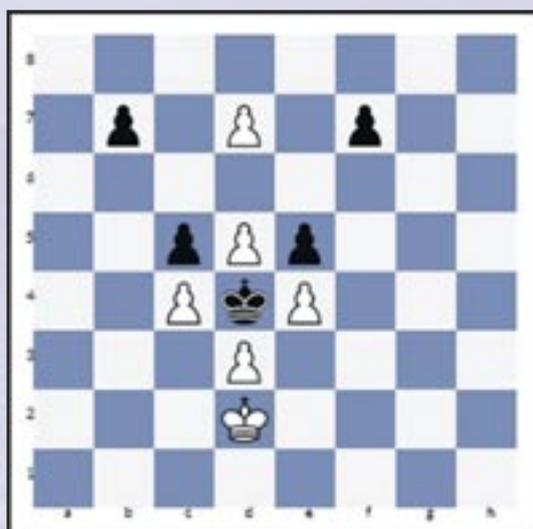


Diagramme 3

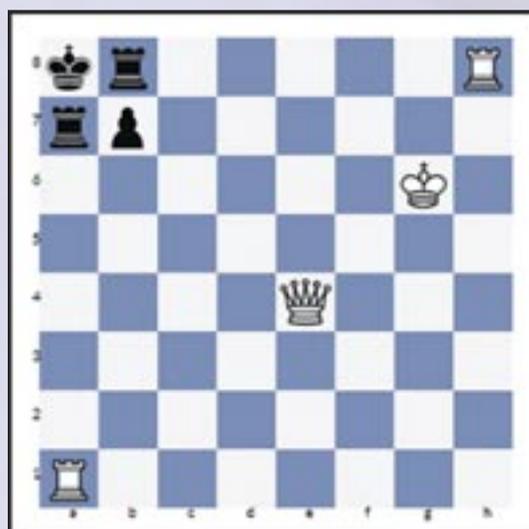


Diagramme 4

## ECHEC ET MAT !

Bientôt, on va ressortir l'échiquier à la terrasse d'un café, à l'ombre fraîche d'un platane ! Mais le moment de pousser du bois en bonne compagnie s'accompagne toujours d'une remise en forme. Quelques problèmes d'échecs ne seront pas de trop. Tous ceux qui vous sont présentés sont des mats en deux coups. Pas toujours évidents ! Mais toujours esthétiques. Avec la collaboration de [apprendre-les-echecs-24h.com](http://apprendre-les-echecs-24h.com)

### SOLUTIONS

Pour ne pas que votre oeil "dérive", les solutions ci-dessous sont à associer aux bons diagrammes !

1. Th8-h6 - g6-h5 contraint
2. Fb6-e3 x+

1. Cb3-a1 - Rb2xa1
2. Fb4-c3 x+

1. De4h1
- Si Tb8xh8 alors 2. Dh1xh8 +
- Si Tb7xa1 alors 2. Dh1xa1 +

1. d7-d8 (promotion en cavalier)
- Si 1. ... - b6-b5 alors 2. Cb8e6 +
- Si 1. ... - f7-f6 alors 2. Cb8-c6+



Fenêtres - Portes - Portails - Volets - Stores

POUR MA RÉNOVATION,

**MON CHOIX EST FAIT !** TV

C'EST **SOLABAIE**

www.sarf-varenav.fr

Capital MEILLEURES ENSEIGNES 2024

QUALIBAT



Vérandas - Pergolas - Abris de piscine



On déménage bientôt  
ZAC des Fontaites à  
Forcalqueiret

**1, ZA du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult**

**04 94 59 25 75**



# CIMES VERTES

Elagage-Abattage-Jardinage

**Devis RAPIDE et GRATUIT**  
Professionnel, assuré  
Évacuation du bois

- Nettoyage
- Élagage
- Abattage, démontage
- Taille d'arbres...
- Débroussaillage
- Entretien de jardins et copropriétés

*Pour votre sécurité et une bonne protection incendie, pensez au débroussaillage de votre terrain et à l'élagage de vos arbres*

Contactez : Vivien

**06 86 70 50 76**  
@ cimesvertes@gmail.com

Assuré par:



Disponible **7j/7** **06.83.54.78.12**  
cottinbruno675@gmail.com

## Plombier

Installation - Réparation - Dépannage

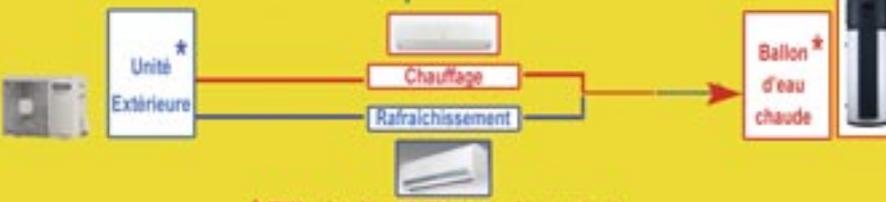
**Devis Gratuit !**



**idp Concept**  
PLOMBERIE



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



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

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

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

Attestation d'aptitude (CEI)003/2008 n°3477/06/2017-BLA. n°83010/15073627/2. Certification Veritas n°3072049



**Vous avez un projet immobilier ? Parlons-en !**

Estimation gratuite

Pack diagnostics immobiliers OFFERTS\*



Votre conseillère en immobilier spécialiste de votre secteur

**Valérie ACCARY**

**06 18 50 11 99 / valerie.accary@safti.fr**

\*Remboursement du parc à la signature de l'acte authentique. Et - Agent commercial du Réseau SAFTI immobilière locale 1180 200 90 DRAGONNIER




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

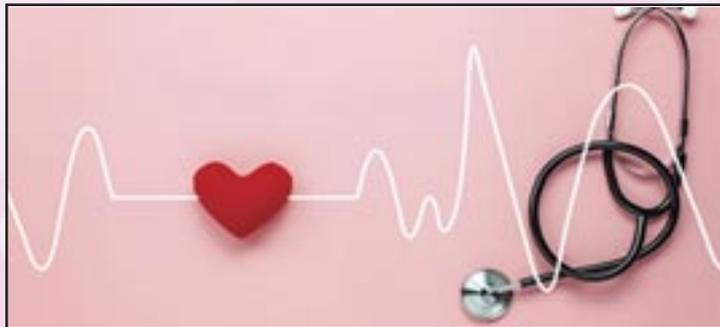
☎ 06.42.33.14.91  
📍 83136 ROCBARON  
✉ johnny.abel@laposte.net  
📱 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale

# Santé cardiovasculaire....

## Hommes-femmes, sommes-nous égaux ?

Sophie Schaeffer



Et bien non ! Le mode de vie des femmes a fortement évolué ces 30 dernières années, avec pour conséquence une progression régulière de leur exposition aux facteurs de risque cardiovasculaire : activité physique en baisse, sédentarité plus élevée, stress et charge mentale, augmentation de la prévalence de l'obésité... autant de facteurs de risque pouvant aboutir à un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral ou d'autres pathologies chroniques potentiellement létales.

De plus, la maladie étant parfois très silencieuse ou atypique chez les femmes (fatigue, essoufflement, gêne digestive...) le délai de prise en charge est de ce fait parfois plus long.

Parce que ce que les pathologies cardiovasculaires tuent 200 femmes par jour en France et 25 000 dans le monde, parce que c'est la première cause de mortalité des femmes en France et dans le monde, il est urgent d'agir face à cette urgence sociétale et médicale.

Focus sur une initiative originale qui a eu lieu en mars dernier à Six-Fours-les-Plages, Le Bus du cœur des femmes, lancé par le Fonds de dotation Agir pour le Cœur des Femmes depuis septembre 2021 : une grande opération itinérante d'information, de sensibilisation et de prévention sur les maladies cardio-vasculaires.

L'objectif ? Déployer des bus équipés et aller à la rencontre des femmes en situation de précarité sanitaire et sociale. Près de 10 000 ont déjà bénéficié d'un dépistage cardiovasculaire & gynécologique gratuit dans le Bus du Cœur des Femmes en un peu plus de 2 ans : prévenir plutôt que guérir, telle est la mission.

En pratique, chaque bus aux couleurs d'Agir pour le Cœur des Femmes est équipé pour un dépistage en plusieurs étapes, parmi elles : l'accueil par un professionnel de santé, dépistage diabète et dyslipidémie, prise de tension, dépistage des troubles à l'électrocardiogramme, entretien gynécologique, diététique, tabacologique et addictologique...

### CONCRÈTEMENT, QUELS NOUVEAUX COMPORTEMENTS ADOPTER POUR LIMITER LES RISQUES ?

En premier lieu, arrêter le tabac... car les femmes fument de plus en plus, et de plus en plus tôt !

Ensuite, adopter une alimentation méditerranéenne : en effet, la prévention de la prise de poids est essentielle car l'excès pondéral augmente le risque de diabète, d'excès de graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides) et l'élévation de la pression artérielle.

Un changement d'habitudes est donc nécessaire en réduisant l'excès de mauvaises graisses et de sucres, et en augmentant les aliments riches en fibres (fruits, légumes, pain complet, céréales complètes, légumes secs). Le poisson, y compris le poisson gras, est très bénéfique pour la santé cardiovasculaire grâce à ses apports en oméga 3. Enfin, la pratique d'une activité physique régulière et adaptée est tout

aussi essentielle, elle contribue à part égale de l'alimentation à la réussite d'un programme de prévention ! Bien dans son corps... bien dans sa tête ! L'idéal, le marche active, à raison de 30 minutes par jour : on marche à un rythme soutenu mais non intense, permettant de pouvoir parler en marchant sans être essoufflé, ce qui correspond à environ 2 pas par seconde. Une telle pratique est associée à une diminution de 20 à 50% du risque de pathologie coronarienne et de près de 60% du risque de survenue d'accident vasculaire ! Sans oublier l'effet apaisant sur le stress, car on libère des hormones et des neurotransmetteurs comme les endorphines, la dopamine ou la sérotonine.

Pour préserver son cœur et sa santé, soyez bien dans votre assiette, bien dans votre tête, bien dans vos baskets !

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

**Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste / 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 et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.**

**ACQUACONCEPT 83**

0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

Le printemps pointe le bout de son nez,  
il est temps de se refaire une beauté !

*Forca' liss*

Lissages et soins capillaires  
Soins du corps et du visage

Pressothérapie, drainage lymphatique  
Soins amincissants du corps et relâchement cutané  
Soins radiofréquence pour le visage, lipo cavitation  
Relaxation, produits de beauté

Séance d'essai de 20 minutes offerte  
A domicile : Chemin du puits 83136 Forcalqueiret  
**Annie : 06 19 57 38 14**



**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



**Jardin Environnement Paysage**

- Création et entretien de jardins
- Garden staging
- Toutes tailles d'arbres arbustes, haies



AUTRES PRESTATIONS, NOUS CONSULTER

**06 77 92 34 80**

Qt. Les Négadisses - Ste. Anastasie

**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



Tendance  
nergie

**CLIMATISATION  
HAUT DE GAMME**

à partir de

atlantic FUJITSU

**1290** € TTC  
posé

DEVIS GRATUIT

**06 19 74 15 45**

tendance-energie.fr

**Sainte Anastasie sur Issole**

# CONFÉRENCE

## Le Castellans de Forcalqueiret

Vendredi 19 avril 2024 – 18h



Par François Hesse, historien de l'association  
Les Héritiers du Castellans



Si Tasia m'était Conté

Salle polyvalente  
Quartier des Négadisses  
Sainte-Anastasie-sur-Issole



Mairie de Sainte-  
Anastasie-sur-Issole

Entrée libre

Organisée par l'Association « Si Tasia m'était conté »

Web : <http://sitasiemetaiteconte.fr> Mail : [sitasiemetaiteconte@gmail.com](mailto:sitasiemetaiteconte@gmail.com)

# 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



Electricité générale  
Neuf  
Renovation  
Dépannage  
Motorisation  
Domotique



910 Av des platanes  
93340 Flussans sur Issole

07 83 04 98 32  
Siret : 894 173 855 00012  
jeremy.alexandre@outlook.fr

Un savoir faire depuis 1998



ENTREPRISE **Rénovation - Agrandissements**

04 94 04 03 94  
sarperlie@sfr.fr www.perlie.fr  
84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

Kinésiologue  
Méthode  
Niromathé

○ Pour soulager rapidement et naturellement vos douleurs récentes ou anciennes, aiguës ou chroniques en faisant vibrer des points sous cutanés

○ Fibromyalgies, tendinites, maux de dos, arthrose, migraines, vertiges, anxiété, névralgies, insomnies, bourdonnements d'oreille, endométriose, pleurs du nourrisson...

Catherine Bonnefoy  
Espace santé ZAC des Fontaites  
83136 Forcalqueiret

07 77 76 66 15

# Le sandwich, ça vous dit ?

Gisèle Deschatres



Le sandwich ça vous dit ?

Longtemps considéré comme un simple repas rapide et pratique, il tient sa revanche dès qu'arrivent les beaux jours.

Ce casse-dalle s'invite sur les tables de l'été et troque son image d'en-cas pour celle d'un vrai moment de gourmandise.

Grand classique revisité ou casse-croûte aux inspirations d'ailleurs sans oublier notre éternel "jambon-beurre" avec sa baguette croustillante made in France ! La tendance est au fait-maison, du pain pour les plus courageux à la garniture en passant par les sauces et divers condiments. Pain de mie, pita, pain brioché, pain toasté tout est bon pour imaginer le sandwich de ses rêves et c'est toujours un délice !

La légende veut que Sir John Montagu 4e conte de la ville de Sandwich (ceci explique cela), dans le Kent, Amiral de la flotte britannique et joueur invétéré exigea d'être servi en 1762 d'une collation composée de viande entre 2 tranches de pain, afin d'éviter d'interrompre sa partie de cartes !

Mais même si nous changeons d'île, le scénario semble se répéter : le maki, ce sushi dont le riz est enveloppé d'une feuille d'algue aurait été imaginé par les yakuzas, membres de la mafia japonaise qui ne souhaitent pas quitter leur table de jeux.

Si certains considèrent le sandwich comme un en-cas sommaire qui dépanne d'autres l'élèvent au rang d'un met raffiné. A l'instar de Louis 14 qui affectionnait particulièrement des petits pains ronds briochés garnis d'une caille désossée voire d'un pigeonneau. En quelque sorte, une version "nomade" des traditionnels tourtes de volailles servies à la cour de Versailles.

Quant à Napoléon 1er, il appréciait beaucoup les petits carrés de pain toastés et beurrés, surmontés d'un filet de pigeon émincé ou

de filet de poisson fumé.

Ces élégantes collations furent ainsi adoptées par l'un de ses célèbres ministres : Talleyrand.

Celui-ci eut l'idée géniale de les servir dans toutes leurs variétés, sur des plateaux d'argent lors de soirées somptueuses. Le sandwich devint alors le canapé ou le toast garni.

Mais entrons dans le vif du sujet : le pain car pas de sandwich sans base de pain. Baguette croquante, bun, pita, tortilla de blé, bao qui est une boule de pain farcie et cuite à la vapeur, panini et autres ciabattas.

Quant aux garnitures, elles varient selon les goûts et la culture du pays avec les matières premières locales. Ainsi, dans les ruelles de Naples la pizza frita chausson fourré facile à déguster, à Nice, le célèbre pan bagnat qui est en fait un pain rond farci avec tous les ingrédients de la salade niçoise arrosé d'huile d'olive bien sûr ! Découvrez également le "currywurst" à Berlin pain au lait garni de saucisses coupées en tronçons noyées sous 2 torrents de sauce ketchup et curry.

Le "smorrebrod" danois est composé d'une tranche de pain de seigle beurrée recouverte de différents ingrédients, saumon fumé, haddock, avocat, sauce au yaourt ou raiford, concombres etc

Vous le constatez, tous les goûts sont dans les sandwiches !

Alors si vous en avez envie, faites comme moi dans "Sandwich à dévorer" Julie Schwob détaille donc une quarantaine de sandwiches mythiques ainsi que les différents pains sauces et condiments pour les réussir et ça m'a aidé à égayer les pique-niques familiaux.

Bon appétit à tous !



**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)

# Entreprise locale

Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

06 02 44 53 46

passionpaysage83@hotmail.com

Entretien et aménagement  
de jardin

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



LA  
MAÇONNERIE  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net



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.lavable@gmail.com



scanned with



gino.sallerani@yahoo.fr



06 24 75 69 89



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

## 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**

- \* Gravillonnage
- \* 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

# Les merveilles du Var

## Grand Laoutien La Roquebrussanne

Depuis La Roquebrussanne, empreuntez la route D64 qui mène à Garéoult. Au bout de 2,5 km, un parking en terre sur la gauche accueille les curieux.

### Qu'est-ce donc ?

Son nom vient du provençal "loucioun" que l'on peut traduire par lavabo, cuvette. Le Grand Laoutien fait partie de ces curiosités géologiques qui de surcroît sont sources de légendes séculaires.

Situé entre La Roquebrussanne et Garéoult aux pieds de la Montagne de la Loube, la doline du Grand Laoutien attire les curieux et les amateurs de sérénité. Spectacle enchanteur et vertigineux.

Au fond d'un cratère aux parois plus ou moins verticales, un lac aux eaux vertes comme le Verdon semble dormir d'un sommeil plusieurs fois millénaire.

Tout autour du gouffre, le surplombant, des arbres serrés, des buissons touffus et des rochers prêts à plonger. Il y a bien une trentaine de mètres par endroit entre le sommet du cratère et l'eau. Le niveau de sa surface varie de plusieurs mètres (jusqu'à 20 !) au cours des saisons, en fonction des intempéries. Le diamètre du lac doit avoisiner les 130 mètres.

Les Grand et Petit Laoutien, sont des dolines d'effondrement, typiques des régions calcaires. Le gypse contenu dans du sol (ainsi qu'une partie des calcaires), a fini par se dissoudre sous l'action des cours d'eaux souterrains et des infiltrations de pluie, entraînant une fragilisation de l'ensemble et l'affaissement de la partie supérieure. D'autres exemples de ce genre de doline se rencontrent dans la plaine de Fayence en face de Tourettes, ou encore les lacs plus ou moins temporaires situés entre Besse, Flassans et Gonfaron.

Il est alimenté par toutes ces eaux qui s'infiltrent dans les massifs alentours (La Loube, le plateau d'Agnis et celui de Néoules) avant d'atteindre la plaine. Un sondage a établi la profondeur de celui-ci à quelque 43 mètres, mais aussi qu'il cachait un incroyable réseau d'eaux souterraines. C'est grâce à cette particularité, ont suggéré d'éminents biologistes, que l'on a pu découvrir d'étonnantes espèces aquatiques, certaines uniques en France, une autre unique au monde.

Notons que l'on rencontre le même type de formation géologique à Bras : les Gourds Bénits, eux aussi entourés par d'obscures

légendes. Connaissant la particularité des reliefs karstiques, il n'y a alors qu'un petit pas à franchir pour penser que ces deux couples de lacs sont reliés par des galeries souterraines.

### A côté

Quant au Petit Laoutien, situé à quelques centaines de mètres de là, il ne présente peu d'intérêt. D'une part, il se trouve souvent à sec ; ensuite, il s'agit d'une cuvette envahie par la végétation. Il est alimenté par les eaux pluviales et un petit canal qui permet de dériver une partie du torrent du Cendrier lorsque celui-ci risque d'inonder les cultures de Garéoult. Jadis, lorsqu'il était à sec, les paysans avaient noté qu'il offrait un très bon terrain pour la culture des haricots blancs.

Une toute petite doline du même type se trouve légèrement plus à l'ouest au domaine des Pesquiers.

### Histoire de légende

Quant à ses origines et sa profondeur... nombres de suppositions sont envisageables, d'autant que les légendes viennent troubler les réflexions.

Pendant longtemps, les habitants de la région croyaient que ce lac remplissait en fait le cratère d'un volcan. Et chaque année, à la même date, on descendait un prêtre jusqu'à la surface de l'eau pour qu'il fasse en sorte que le volcan ne se réveille jamais.

On raconte même que, lors du terrible tremblement de terre qui ravagea Lisbonne en 1755, les eaux du lacs se teintèrent d'un rouge sang. En fait cette doline était à l'origine une cavité souterraine creusée dans le calcaire par les eaux de ruissellement. Le plafond a fini par devenir trop mince pour supporter le poids des arbres et rochers qui se trouvaient à la surface, et s'est effondré, laissant apparaître ce magnifique lac.

Textes et photos : Jean-Luc Montfollet



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

# Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans ( Sur RDV )



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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

**TORA Benoit CONSTRUCTIONS**

Maçonnerie générale

06 29 02 56 45

benoit.tora@orange.fr TORA Benoit CONSTRUCTIONS

Aquarium eau douce  
Paludarium  
Terrarium / Vivarium

**CRÉAaquarium.fr**

Bassin  
Vivier

Le Spécialiste en aquascaping dans le Var

- Installation d'aquarium - Création de décors sur mesure

- Matériels - Plantes aquatiques rares et communes

- Contrat d'entretien - Formule d'Accompagnement / Formation

Diagnostic - problème d'algue - perte d'animaux - problème technique - réparation / révision matériels

Devis et renseignements 7j/7

créa-aquarium.fr

06 84 12 11 82

créa-aquarium83  
contact@crea-aquarium.fr



**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

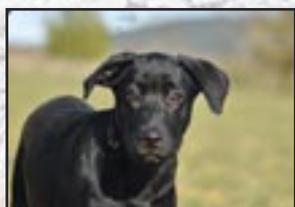
*Toutous à adopter*



**TAZ (Twister of Artic Wolf Dream)**  
**Mâle Husky de 22 kg, LOF, 2 ans et demi**

Taz a pris ses petites habitudes et cherche beaucoup le contact avec l'humain. Lorsqu'il est dans le parc avec nous et d'autres chiens, il est bien détendu. Très sportif, rester à la maison sans rien faire ne lui

convient absolument pas. Ce n'est pas un grand adepte des jouets, il préfère « chahuter » avec nous. Il est sociable avec ses congénères, aime énormément jouer avec eux mais peut parfois se montrer trop insistant et devenir « un peu pénible... ». Il connaît le « assis », mais n'a aucun rappel. Lors des promenades, il tire encore beaucoup en laisse. Il se calme un peu lorsqu'on l'amène faire du cani-cross, son besoin est de courir et tracter est primordial pour lui. Très équilibré et parfaitement codé, il se sent sûr de lui et n'a peur de rien ni de personne. Des maîtres dynamiques et présents combleront ses besoins et profiteront d'un excellent compagnon.



**ULANI**  
**Femelle croisée Labrador, 7 mois**

Ulani est un chiot adorable et plein de tendresse qui adore se blottir dans nos bras. Plutôt craintive, elle aura besoin dans sa nouvelle famille d'un gentil mâle qui, lui, ne doit en aucun cas être craintif, ce qui permettra de

lui donner de l'assurance. Une famille calme avec beaucoup de temps à lui consacrer sera l'idéal. Les messages canins sont maintenant assimilés et elle se montre très sociable. Elle a acquis le « assis » ; le « couché » et la marche en laisse sont en cours. Apprendre à rester sage en voiture est également en cours ainsi que les promenades en ville, lieu où elle se sent plutôt à l'aise. Le rappel reste encore à travailler.



**CORA**  
**Femelle type Malinois de 23 kg, 8 ans**

Cora manque d'assurance lorsqu'elle ne connaît pas et même si elle se montre gardienne derrière les grilles, elle est un peu craintive et a tendance à s'aplatir lors d'une contradiction. Malgré sa crainte, elle recherche quand même le contact humain, notamment les câlins qui sont très appréciés. Elle a une bonne éducation, connaît « assis », « couché » et « donne la patte ». Elle connaît

également maintenant le rappel avec « viens » et « go » pour repartir, ainsi que « pas bouger ». Monter en voiture ne représente aucun problème et elle y reste bien sage. Lors des promenades en ville elle se comporte très bien et ne ressent aucune crainte. Elle adore jouer avec ses congénères même si elle a des difficultés à gérer ses émotions et s'emballer si trop d'excitation. Cora n'est pas une chienne pour novices. Les enfants trop jeunes qui ne contrôlent pas leurs mouvements sont à éviter. Elle a beaucoup de potentiel et sera une super chienne pour les amateurs de Malinois. Sportive et dynamique, elle aime les jeux de balle et semble aimer

l'eau. Une bonne clôture sera nécessaire car elle saute très haut.

**STAKO**  
**Mâle Tervueren x Berger allemand de 30 kg, bientôt 3 ans**

Stako est un chien plein d'énergie. Pendant la promenade, il marche bien en laisse si la personne a de l'autorité. Il a cependant des bases, connaît « assis », « couché », « donne la patte », « pas bouger », a un bon rappel et peut être lâché après un temps d'adaptation. Très joueur, il aime jouer à la balle et la lâche sur commande. Il est sociable avec ses congénères mâles castrés et femelles. Stako adore l'agility. Il est joueur et énergique, aime tirer à la corde ou aller chercher une balle qu'il rapporte. Il adore apprendre de nouveaux tours et découvrir de nouveaux lieux. Très curieux et très intelligent, il fera le bonheur d'une famille sportive, il aime les enfants. C'est un chien affectueux qui n'a certainement pas reçu beaucoup de tendresse jusqu'à présent. Un foyer stable et aimant, comblera rapidement ce manque.



**O'SIMBA du Sarmizegetusa Regia**  
**Mâle American Staffordshire Terrier de 27 kg, LOF, catégorie 2, 3 ans et demi**

Il a déjà une bonne éducation, connaît « assis », « couché », « la patte », « donne », répond quand on l'appelle et a un début de « pas bouger ». Simba est en train d'apprendre à marcher correctement en laisse. Suivant la personne, soit il tire un peu en laisse mais reste gérable soit il tire et se jette sur les chiens. Il a beaucoup de force et a besoin d'un cadre pour savoir ce qu'il peut faire ou non. Habitué à être toujours détaché en forêt, il peut l'être si rien n'attire son attention. Très câlin, il aime notre présence et se couche pour profiter d'un moment de calme avec nous. Joueur, il va chercher la balle et sait la ramener. Il va aussi chercher sa corde et aime tirer dessus sans pour autant être trop brute et se stoppe facilement quand on lui demande. Barboter dans l'eau est pour lui un véritable plaisir. Les chats ne sont pas ses amis et seront à éviter. Il est sociable et joueur avec certaines chiennes qu'il connaît bien. Il tolère aussi la présence de certains chiens castrés. Simba a ses têtes et en général, plus il voit le chien, plus il le tolère. En promenade, il est réactif aux chats et aux chiens, mais très obéissant hors croisement d'autres animaux. C'est pourquoi il ne peut pas être placé en pleine ville. Un jardin est indispensable.



**Pour avoir plus d'infos sur les conditions d'adoption et le fonctionnement du refuge, visitez notre site:**

[www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)

**Nous fonctionnons uniquement par rendez-vous. Cela évite les passages fréquents devant les parcs, ce qui excite beaucoup les chiens.**

**FABIEN ALU & PVC**

Garantie DECENNALE  
RGE QUALIBAT  
Devis GRATUIT

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

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

**THIERRY BOUCHER**  
POSE VENTE DÉPANNAGE

orange  
BiS  
ACRÉDITÉ CANALSAT

857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD  
83136 ROCBARON

06 08 63 90 54

**VILLELEC83**  
Électricité Générale

Devis gratuit

Sébastien VILLENEUVE  
villelec83@gmail.com  
@villelec83

06 52 10 39 26

- Domestique/Tertiaire
- Installation neuve
- Rénovation
- Dépannage
- Climatisation
- Automatisme/Domotique



**Thermolys**  
plomberie-chauffage-climatisation

Tous travaux de plomberie  
Pose et entretien de vos climatisations  
Rénovation complète de salle de bain  
Pose d'adoucisseurs d'eau

06 08 09 73 50

**START internet & référencement**  
06 62 08 75 85 - Rocbaron

Pour que ceux qui vous cherchent vous trouvent...

**MON SITE INTERNET**



# Verdi Matériaux

SAS

- 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

Professionnels et Particuliers



*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**




**FRATOM**  
À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage  
Energies renouvelables  
Plomberie



**RGE QualiPac 2023**

04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40  
fratom.climatisation@orange.fr  
Sarl Fratom 83136 Garéoult

