



Le Var Côte Colline

# LOU NISTOUN

N° 212

Jun 2024

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Enfin l'été semble être prêt à pointer le bout de son nez ! Les maillots de bain sortent de leur hibernation, les terrasses s'animent et un peu partout flottent des odeurs de barbecues, synonyme de convivialité. Ce soleil qu'on attendait tant va un peu remonter le moral des troupes, et nous mettre du baume au coeur.

Juin est aussi le mois du solstice d'été. Cette année ce sera le 20 juin. Le jour le plus long . A près avoir cumulé des minutes depuis décembre, le voici qui arrive enfin !

Encore de belles rencontres ce mois-ci, de nouveaux annonceurs que l'on va rencontrer et avec lesquels on discute à bâtons rompus, tout en buvant le café, des gens passionnés et chaleureux qui vous accueillent avec le sourire.. Et oui, cela existe encore, et on se dit que la vraie richesse au final, c'est celle-ci, celle que la Vie nous offre, gratuitement.

En attendant le doux bruit des cigales, prenons le temps de profiter de ces quelques semaines avant l'arrivée de la foule estivale.

À tous, je vous souhaite un beau début d'été et bonne lecture.

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

## CALISSOL Services



Centre commercial Casino 04 94 720 000

### Ventes :

Vide maison.  
Meubles divers  
TBE  
outils ,vasselle,  
bibelots  
H.R

06 08 26 73 71

Cède contrat de vente Citroène C3 électrique bleue 113 chevaux boîte automatique, YOU, puissance fiscale4,CO2 fis-

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

ca-  
lisée:0,possibilité 2500 € de reprise pour prime de conversion. Prix total à payer 16363,76 €. Livraison de la voiture approximativement fin août début septembre.  
06 95 74 02 94

### Offres de services :

Homme toutes mains effectue tout travaux en CESU  
06 52 86 95 43

**LGM Santé Assurances**

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

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

**ETUDE GRATUITE EN AGENCE**

ZAC DU FRAY BEDON 83134 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS 04 94 22 00 33 CONTACT.ROCBARON@LGMFRANCE.COM



## Vendez ou achetez votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE



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



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



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



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

# Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
Crossfit à Forcal	p.6
À fond la forme avec Sophie Schaeffer	p.10
Bienvenue aux Arbousiers	p.12
L'énigme Simenon avec Gisèle Deschatres	p.14
À vos papilles . M Brassinne	p.16
Toutous à adopter	p.18



Edition N° 212 Juin 2024  
90000ex. N° ISSN 1760-138X  
Directrice de la publication  
Nathalie Taxil

Lou Nistoun  
116 Domaine de la verrerie  
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :  
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie RICCOBONO, LE MUY  
04.94.19.54.57

Distribution par :  
VAL D'ISOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

## Petites annonces

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

Aide et cours informatique  
Internet- courrier -photos et vidéos. Dépannages  
**06 80 90 60 83**

Echange de garde de chiens autour de Rocbaron (6km)  
vous gardez mon chien quand je m'évade, je garde le vôtre quand vous partez  
**06 51 16 95 69**

**Immobilier :**

Loue T3 60m2 Garéoult libre le 15/07. 2ch, balcon  
Cuisine aménagée  
LOYER 735 + Charges 35  
**06 66 91 09 41**

# 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

### Vivre en solo ! Un choix ou une contrainte ?

La crise du logement n'est pas prête de se terminer : la tendance, en exagérant beaucoup, est à une habitation par personne ! Et pas seulement en France, mais dans toute l'Europe.

Parfois, vivre seul(e) n'est pas un choix : l'accroissement de la durée de la vie, notamment des femmes, les conduisent à vivre seules. Il en va de même des jeunes dont l'âge du mariage recule vers la trentaine. Et recule tout court : on se marie de moins en moins. Et puis, la masse des familles éclatées par le divorce entraîne un pourcentage croissant de familles monoparentales avec enfant. Le plus souvent des femmes et qui subissent une forte précarité. A l'inverse, vivre seul est de plus en plus un choix, du moins pour celles et ceux qui le peuvent. Souvent des « cadres » et des urbains : s'accomplir, être libre, choisir son mode de vie, être indépendant, choisir sa carrière plutôt qu'avoir des enfants sont des valeurs en hausse. Gouverner, c'est prévoir. Sauf que personne n'avait prévu que toutes les tendances s'agglomèrent pour déferler toute politique du logement ! A-t-on des chiffres, des statistiques, pour avoir une image plus précise de ce que les démographes appellent des « ménages unipersonnels » ?

### Europe : 34 % des personnes vivent seules dans leur habitation.

Un tiers des personnes vivent seules en Europe ! Ce sont les données de 2020-2021, fournies par Eurostat. « Seules » ne veut pas dire isolé et n'est en rien péjoratif ! Il faut bien admettre le caractère composite de cette situation : elle peut être subie ou choisie. Comme

## 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**

toujours, avec des écarts entre le Nord et le Sud : Finlande 42 % des foyers, Suède, 41 % ; Danemark, Allemagne et Pays-Bas , 40 %. La France est en position intermédiaire avec 35 % (30 % en 2000). Les pays de l'Europe du Sud se situent entre 20 % et 30 %. Les ex-pays de l'Est connaissent un fort pourcentage d'augmentation.

### Les quatre groupes européens.

Dans tous les cas, dès qu'il est question de statistiques, il faut distinguer quatre groupes de population : les pays nordiques (Suède, Norvège, Finlande, Danemark), assez riches, avec une bonne couverture sociale et de culture protestante assez ouverte au changement ; l'Europe du sud (Espagne, Italie, Grèce), pays plus pauvres, de culture catholique plus traditionnelle moins ouverte au changement et avec une couverture sociale plus faible ; troisième groupe, les ex-pays de l'Est, récemment rattachés à l'Europe depuis l'effondrement de l'URSS en 1989 : Pologne, Hongrie, Tchéquie, Slovaquie, etc., des pays pauvres, très traditionalistes, mais se rapprochant à grande vitesse des autres pays européens, notamment chez les jeunes (via internet) et les urbains. Et, quatrième groupe, le nôtre, l'Europe de l'Ouest (France, Allemagne, Belgique, Suisse, Grande-Bretagne), dont les statistiques se situent toujours à mi-chemin entre les pays nordiques et les pays du sud.

Composition des foyers en France : radioscopie • Mariages : environ 40 % des ménages sont des couples mariés, avec ou sans enfants. En baisse constante : En 1972, le nombre de mariages atteignait son plus haut niveau avec environ 416 000 unions. En 2020, le nombre de mariages était de 148 000 (source INSEE). Divorces : 55 % des mariages se terminent... par un divorce. Le mariage « tardif » a stabilisé ce taux autour de 55 %. Il est plus élevé pour celles et ceux qui se marient « jeunes ». • Personnes vivant seules : 35 % des ménages. En augmentation constante : 6,5 millions en l'an 2000 (28%) ; près de 11 millions en 2020 (35 % des ménages) • Union libre : selon l'INSEE, environ 23 % des couples en France vivent en union libre (dernières données disponibles de l'INSEE). Une augmentation phénoménale : en 1990, seulement environ 7 % des couples vivaient en union libre, contre 23 % aujourd'hui. • Familles monoparentales : en France, environ 15 % des foyers avec ou sans enfant sont des familles monoparentales. Mais selon l'INSEE, en 2020, environ 25 % des familles AVEC enfants sont des familles monoparentales. Cela signifie qu'un quart des familles qui incluent au moins un enfant de moins de 18 ans sont dirigées par un seul parent (et 85 % par des femmes). • Autres Configurations (Familles Recomposées, Colocation) : environ 7 % des ménages.

Toutes ces tendances sont valables pour tous les pays européens, avec les distinctions indiquées entre les quatre groupes de pays qui ont été définis. Couples homosexuels en France, pacsés ou mariés.

Seulement 9000 pacs entre des personnes du même sexe sur les 200 000 pacs annuels et depuis la légalisation du mariage pour tous en 2013, environ 7 000 mariages homosexuels sont célébrés chaque année. Soit en 2020, environ 3 % des mariages célébrés en France l'étaient entre personnes de même sexe, soit un peu plus de 6 500 mariages sur un total de 220 000 mariages. Des chiffres assez faibles, l'union libre étant dominante, mais difficilement chiffrable.

Faut-il croire le dramaturge et directeur de théâtre Pierre Gringore, qui vers 1510 a laissé à la postérité le dicton « mieux vaut être seul que mal accompagné » ? Etait-il à ce point visionnaire ? Chacun se fera son opinion.



**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



**RINALDI**  
PEINTURE

ARTISAN

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

 Rinaldipeinture  rinaldipeinture@yahoo.fr

**06 45 38 90 32**

83136 FORCALQUEIRET

Nous vous avons exposé, dans le magazine "Lou Nistoun" du mois dernier, l'exceptionnel Toyota Yaris GR. Continuons notre tour d'horizon des "sportives" avec l'attachante Alpine A110. La gamme Alpine s'est étoffée avec de nombreux modèles. Restons concentré sur la "S" de 300chevaux.



texte/photos: Richard Drouet

# ALPINE A110 S

## ELUE SPORTIVE DE L'ANNÉE 2022



L'Alpine A110 S se reconnaît immédiatement par son design rappelant celui de l'Alpine Renault berlinette Championne du Monde des rallyes des années 1970. Pensée pour la route et les circuits, elle affiche autant d'agressivité que d'élégance. Son design est résolument moderne. Dans ce but, l'A110 S est équipée de jantes 18" légères en aluminium forgé de série ou de jantes GT Race disponibles en option. Elle peut également recevoir un toit carbone. Au rayon des options visant la performance, le kit aéro habille cette version d'une lame avant et d'un aileron arrière en carbone pour un appui aérodynamique augmenté permettant à l'A110 S d'atteindre les 275 km/h sur circuit.

L'A110 S est équipée du moteur rageur de la Mégane RS poussé à 300 chevaux très bien servi par une boîte à double embrayage. Grâce à sa masse contenue de 1 109kg, l'A110 S affiche un rapport poids puissance de 3,7 kg/ch lui permettant de réaliser le 0 à 100 km/h en à peine 4,2 secondes.

Son châssis sport raffermi s'avère d'une précision diabolique. Enfin, pour parfaire les sensations du pilotage, le tempérament orageux du moteur est amplifié par un système d'échappement sport actif, d'un système de suspension à double triangulation qui assure une meilleure agilité, des freins Brembo permettent un freinage au mordant sans faille et une endurance optimale. Enfin, des pneus semi-slick collent l'auto au sol. L'A110S, vous l'avez bien compris est envoutante. Imaginez le modèle "Turini" qui en donne encore plus ...

*Remerciements à la concession Alpine de Fréjus pour l'organisation de cette journée dédiée à l'Alpine A110 sur le circuit Driving Center du Castellet.*





Entreprise familiale  
depuis 2005

1 CHEMIN DE L'ENCLOS  
83210 SOLLIES-POINT  
SIREN 481322329

06 17 02 06 37

Photovoltaïque accessible et de qualité



## Vos panneaux solaires fournis posés à prix **IMBATTABLE**

(Offre limitée à 20 installations seulement)

<del>6 860€</del>	<del>12 490€</del>
<b>5 490*€</b>	<b>9 990*€</b>
3 kwc - 8 panneaux	6 kwc - 16 panneaux

OFFRE  
SPÉCIALE  
-20%

Production garantie 30 ans Zéro sous-traitance Entreprise varoise RGE



**Détail de l'offre :**  
 Installation complète  
 Mise en service  
 Démarches administratives incluses  
 Autoconsommation  
 Revente du surplus  
 Panneaux et onduleurs  
 Conformité d'installation par Consuel

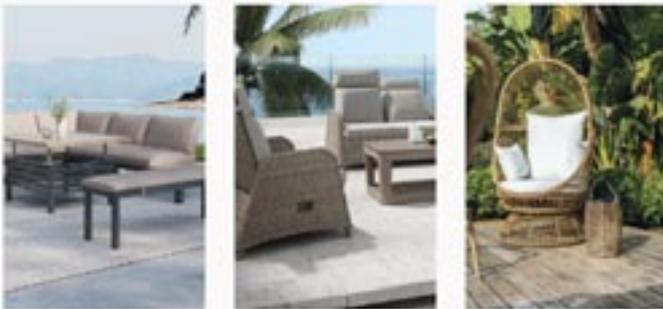


Prendre rdv en  
scannant le QR code

\* Prix affichés primes de l'Etat déduites. Sous réserve de validation technique par nos experts.

# JARDI'ROC

« Votre mobilier de jardin à portée de main »



Votre mobilier de jardin chez  
**Euromotoculture au premier étage !!**

**-5%**  
avec ce coupon

837 CHEMIN DE LA FONTAINE DE RICAUD A ROCBARON  
DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H/12-14H/18H ET LE SAMEDI DE 9H/13H



# 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](http://www.flo-terrassement.fr)  
email : [contact@flo-terrassement.fr](mailto:contact@flo-terrassement.fr)  
665 chemin des lilas 83136 Gareoult

# CrossFit Forcal : La référence Sportive à Forcalqueiret !!



Depuis son ouverture, CrossFit Forcal s'est imposé comme un lieu incontournable pour les passionnés de fitness et de dépassement de soi dans la région de Forcalqueiret.

Fondé par Cyrille, un passionné de sport et d'entraînement physique, cet établissement s'est rapidement distingué par son ambiance conviviale et sa

philosophie axée sur le bien-être et la progression individuelle.

## Une Histoire de Passion et de Détermination

Cyrille, gérant et coach principal de CrossFit Forcal, a toujours été un fervent adepte du fitness et de l'entraînement fonctionnel. Après des années de pratique et de formation dans le domaine du sport, il décide de concrétiser son rêve en ouvrant sa propre box de CrossFit. C'est ainsi qu'est née l'aventure CrossFit Forcal, avec pour mission d'accompagner chacun dans son parcours sportif, quel que soit son niveau et ses objectifs.

## Une Communauté Dynamique et Soudée

Chez CrossFit Forcal, l'accent est mis sur la communauté et l'entraide. Les membres de la box partagent des valeurs de solidarité, de respect et d'engagement, créant ainsi un environnement propice à la motivation et à l'émulation.

Les séances d'entraînement sont conçues pour permettre à chacun de se surpasser, tout en bénéficiant du soutien et des encouragements de ses pairs.

## Une Approche Holistique du Fitness

Au-delà de la simple pratique sportive, CrossFit Forcal propose une approche holistique du fitness, en intégrant des notions de nutrition, de récupération et de bien-être mental.

Les coaches qualifiés veillent à accompagner les membres dans tous les aspects de leur développement physique et mental, favorisant ainsi des résultats durables et une meilleure qualité de vie.

## Des Installations de Qualité et un Environnement Accueillant

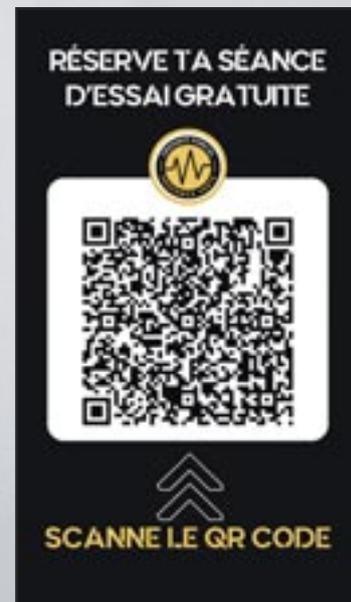
La box CrossFit Forcal dispose d'installations modernes et fonctionnelles, équipées du matériel dernière génération nécessaire à la pratique du CrossFit. L'ambiance chaleureuse et conviviale qui règne au sein de la box en fait un lieu de prédilection pour tous ceux qui souhaitent se mettre au défi et progresser dans une atmosphère positive et motivante.

## Venez Découvrir l'Expérience CrossFit Forcal

Que vous soyez un athlète confirmé ou un débutant en quête de nouvelles expériences sportives, CrossFit Forcal vous ouvre ses portes pour vous faire vivre une expérience unique. Rejoignez notre communauté dynamique et laissez-vous entraîner par la passion et l'énergie qui animent notre box.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour en savoir plus sur nos offres et nos programmes d'entraînement !

**CrossFit Forcal Adresse : 359 Avenue des Fontaites, 83136 Forcalqueiret Téléphone : 0651047201**  
**Site Web : [www.crossfitforcal.fr](http://www.crossfitforcal.fr)**





## Passion Paysage 83

Travaux extérieurs

Devis gratuit

# 06 02 44 53 46

[passionpaysage83@hotmail.com](mailto:passionpaysage83@hotmail.com)

## Entreprise locale

### Entretien et aménagement de jardin

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



*Votre spécialiste Neuf & Rénovation*



[contact@acbc83.com](mailto:contact@acbc83.com)

[contact@as-pro-facade.com](mailto: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](http://www.acbc83.com)

ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT



**04.94.69.09.35**

**DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT**

**COUVREUR DU NORD**

Couverture. Charpente. Construction ossature bois  
Votre projet, notre expertise

**06 41 45 69 39**  
[couvreurdu nordpro@gmail.com](mailto:couvreurdu nordpro@gmail.com)  
Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron

**LA MAÇONNERIE**  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

**06 03 04 65 24**  
[mlamaconnerie@laposte.net](mailto:mlamaconnerie@laposte.net)

**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)

# Histoire des Jeux Olympiques

Les Jeux Olympiques ont une origine profondément enracinée dans l'histoire de la Grèce antique.

Traditionnellement, leur création remonte à 776 av. J.-C. et est associée à la ville d'Olympie, située dans la région du Péloponnèse en Grèce.

Ces jeux étaient dédiés à Zeus, le roi des dieux de la mythologie grecque, et se déroulaient en son honneur. Les premiers Jeux Olympiques antiques ne comptaient qu'une seule épreuve : le stade, une course à pied d'une longueur d'environ 192 mètres. Au fil des éditions, de nouvelles disciplines furent ajoutées, telles que la lutte, le lancer de javelot, le pentathlon, la boxe, ou encore les courses de chevaux et de chars.

Les Jeux Olympiques étaient une célébration majeure qui englobait non seulement des compétitions sportives, mais aussi des rituels religieux et des festivités culturelles. Ils étaient également un moyen de promouvoir l'unité et la paix entre les cités grecques, qui souvent étaient en conflit les unes avec les autres.

Le cycle des Jeux Olympiques était connu sous le nom de "période olympique" et se déroulait tous les quatre ans, marqué par une trêve sacrée appelée la "Trêve olympique". Pendant cette période, toutes les hostilités étaient suspendues pour permettre aux athlètes, aux spectateurs et aux marchands de voyager en toute sécurité vers Olympie.

Les Jeux Olympiques de l'Antiquité ont perduré pendant plus d'un millénaire, devenant l'un des symboles les plus emblématiques de la Grèce antique. Les liens entre le sport, la religion et la politique étaient étroitement entrelacés dans cet événement renommé, qui a influencé la vision occidentale du sport et de la compétition pendant des siècles.

Bien que les Jeux Olympiques antiques aient finalement cessé en 393 apr. J.-C. avec l'interdiction de l'empereur romain Théodose Ier, leur héritage a été préservé et réinventé à l'époque moderne grâce aux efforts du baron Pierre de Coubertin et de la création du Comité International Olympique en 1894. Celui-ci a donné naissance à la version contemporaine des Jeux Olympiques.

Au cours de l'histoire des Jeux Olympiques, de nombreux événements marquants ont marqué cette compétition sportive internationale. Voici quelques exemples notables :

**Jeux Olympiques de Berlin 1936** : Ces jeux ont été marqués par la présence d'Adolf Hitler, qui cherchait à instrumentaliser l'événement à des fins de propagande nazie. Cependant, l'athlète afro-américain Jesse Owens a brillé en remportant quatre médailles d'or, démentant ainsi les théories nazies sur la supériorité de la race aryenne.

**Attentat de Munich 1972** : Lors des Jeux Olympiques de Munich, en 1972, un groupe palestinien appelé Septembre noir a pris en otage et assassiné onze membres de l'équipe olympique israélienne. Cet événement tragique a marqué profondément les jeux et a conduit à des changements majeurs en matière de sécurité

lors des compétitions sportives internationales.

**Boycott des Jeux de Moscou 1980 et Los Angeles 1984** : Plusieurs pays, principalement occidentaux, ont décidé de boycotter les Jeux Olympiques de Moscou en 1980 pour protester contre l'invasion de l'Afghanistan par l'Union soviétique. En représailles, l'Union soviétique et d'autres pays du bloc de l'Est ont à leur tour boycotté les Jeux de Los Angeles en 1984.

**Cérémonie d'ouverture de Sydney 2000** : Les Jeux Olympiques de Sydney ont été marqués par une cérémonie d'ouverture spectaculaire mettant en avant la culture aborigène australienne. Ce fut un moment fort de célébration de la diversité culturelle et de l'inclusion aux Jeux Olympiques.

**Performance de Michael Phelps** : Le nageur américain Michael Phelps a marqué l'histoire des Jeux Olympiques en remportant un total de 23 médailles d'or, soit le plus grand nombre de médailles d'or remportées par un athlète olympique. Sa domination dans les épreuves de natation a captivé le public du monde entier.

**Les Jeux Olympiques de Tokyo** initialement prévus en 2020 ont eu lieu en juillet-août 2021, malgré de multiples défis et restrictions liés à la pandémie. Des mesures strictes ont été mises en place pour limiter la propagation du virus, notamment des tests fréquents.

Ces Jeux ont été marqués par un mélange d'enthousiasme pour le retour de la compétition sportive internationale et de préoccupations quant à la sécurité sanitaire des participants. Néanmoins, les athlètes du monde entier ont offert des performances exceptionnelles, démontrant une fois de plus l'esprit de résilience et de dépassement de soi caractéristique.

Les Jeux de Tokyo 2020 ont ainsi représenté un chapitre unique et mémorable de l'histoire des Jeux Olympiques, soulignant la capacité des sports et de l'olympisme à unir les peuples même dans des circonstances aussi complexes que celle de la pandémie de COVID-19.

Ces événements ne représentent qu'une sélection parmi de nombreux moments marquants de l'histoire riche et parfois tumultueuse des Jeux Olympiques, qui continuent de fasciner et d'inspirer les amateurs de sport à travers le monde.

Cette année, Paris s'apprête à briller sous les feux des Jeux Olympiques ! La Ville Lumière se prépare à accueillir les athlètes du monde entier pour une célébration de l'excellence sportive et de la diversité culturelle. Avec ses monuments célèbres, son histoire riche et sa passion pour le sport, Paris est prêt à offrir un cadre spectaculaire pour cette compétition internationale.

Que ce soit sur la piste, sur le terrain ou dans les eaux, les Jeux Olympiques de Paris promettent d'offrir des moments de grâce, d'émotion et de dépassement de soi. Un rendez-vous incontournable pour tous les amateurs de sport et de belles histoires. Rendez-vous à Paris, ville de l'amour, de la passion et désormais du sport



## Un chatGPT perso sur votre site internet !

Patrons de PME, auto-entrepreneurs  
Passez moins de temps au téléphone !

62 % des consommateurs préfèrent utiliser un chatbot IA en ligne qu'un humain !  
78 % des internautes sont satisfaits de la qualité du service client 24/7 via un chatbot IA  
91 % des clients estiment que la qualité du service client influence leur décision de réachat.

06.62.08.75.85



# DOMAINE LES TERRES PROMISES

SAISON V

Le domaine les Terres Promises est accueillant.

Pour sa cinquième saison, il reçoit un chef en résidence pour les deux mois d'été. Nous proposons nos vins, accompagnés par des assiettes concoctées exclusivement avec des produits de notre potager et des producteurs locaux à 15 km à la ronde de La Roquebrussanne (marchage, élevage, herbes rares, fruits de saison, volailles). Tout est bio, y compris les vins du domaine, bien évidemment, et ce depuis 2007.

Venez découvrir « la meilleure Table de Vigneron » sélectionnée par Alicia Dorey (le Figaro) et Goulven le Pollès (le Fooding) qui est ouverte tous les jours de 12h à 14h30 et à partir de 19h sauf le mardi et le mercredi midi.

## Ouverture le 29 juin

### Notre invitée

Kristy a commencé à "La marine", le 3 étoiles d'Alexandre Couillon à Noirmoutier, avant de cuisiner au "Frenchie" de Gregory Marchand, au Mary Céleste et aux Grands Verres au palais de Tokyo à Paris. Elle vient interpréter nos producteurs provençaux pour accompagner les 16 cuvées du domaine.



### Réservations

Tel : 09 64 45 12 72  
@ : lesterrespromises@orange.fr  
www.lesterrespromises.fr  
Domaine les Terres Promises  
83136 La Roquebrussanne

# La nutrition du sportif : À fond la forme !

Sophie Schaeffer

Nul besoin de concourir pour les jeux olympiques pour comprendre que tout sportif, athlète de haut niveau ou sportif du dimanche, doit faire tout particulièrement attention à son alimentation ! Pour performer, éviter les blessures et bien récupérer, les règles du jeu commencent dans l'assiette ! En parallèle, pratiquer une activité sportive soutenue peut avoir un effet « loupe » sur nos habitudes alimentaires ! Car si notre alimentation n'est pas équilibrée, notre corps va souffrir et nous envoyer des signaux d'alerte !

Et il y a encore pas mal d'idées reçues en la matière : la « pasta party » pour l'endurance, des protéines pour gonfler les muscles, peu de graisses pour ne pas prendre de gras et on zappe les légumes pauvres en énergie et qui donnent mal au ventre... C'est donc le moment de retrouver les bases d'une alimentation saine.

## Quelles sont les bases d'une alimentation saine ?

Côté macronutriments : les glucides pour l'énergie, le carburant de l'effort, les lipides, réserve de carburant et enfin les protéines pour la force musculaire. De l'autre, les micronutriments : ce sont des composés non énergétiques mais indispensables au bon fonctionnement de nos cellules (vitamines, minéraux, acides gras, acides aminés essentiels, polyphénols...)

Malheureusement, notre alimentation moderne est souvent trop riche en énergie et pauvre en micronutriments, ce qui est embêtant puisque lors de la pratique d'un sport, les besoins micronutritionnels sont plus importants (notamment pour la prévention des blessures grâce à leur rôle anti-oxydant et anti-inflammatoire).

Le premier conseil est d'éliminer au maximum les aliments transformés au profit d'aliments bruts, une alimentation variée permettant de couvrir la quasi totalité des besoins vitaminiques et minéraux.

Alors en pratique quelle sera l'assiette du sportif ?

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

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

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

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

## L'hydratation

L'hydratation est le facteur limitant de toute activité sportive : boire régulièrement est le meilleur moyen d'éviter la déshydratation ! Alors pensez à boire (de l'eau ou une boisson de l'effort le cas échéant) avant, pendant et après l'effort, afin d'optimiser les capacités physiques mais aussi de permettre une meilleure récupération !

Dans le cas contraire, outre une réduction des performances, vous

vous exposez à des accidents musculaires et des troubles digestifs !

## Le petit déjeuner

Encore trop nombreux sont les sportifs qui ne déjeunent pas ! Or, les apports en glucides et protéines à ce moment vont conditionner tout le déroulement de la journée ! Pas de petit-déjeuner ? Vous risquez l'hypoglycémie, une vigilance insuffisante et donc la survenue de blessures et une mauvaise récupération.

En pratique, une boisson chaude, une source de protéines (œuf coque, jambon, blanc de volaille, viande des grisons...) un laitage source de probiotique (chèvre ou brebis de préférence surtout en cas de fragilité intestinale) des glucides lents (pain au levain complet, céréales, seigle, flocons d'avoine...) du beurre.

Focus sur l'intestin... le syndrome d'ischémie-reperfusion de l'intestin chez le sportif intensif : lors de l'effort, le sang est détourné vers le cerveau et les muscles qui travaillent : il y a alors une « spoliation sanguine » au niveau intestinal. A l'arrêt de l'effort, le sang afflue à nouveau au niveau de l'intestin en provoquant des micro-lésions au niveau de la muqueuse intestinale. A terme cela peut engendrer des troubles digestifs comme des douleurs abdominales, mais aussi une fragilité immunitaire. D'où l'intérêt de « chouchouter » son intestin en faisant attention à son alimentation mais également en prenant des micronutriments permettant de « cicatiser » la muqueuse intestinale.

## Faut-il vraiment manger après son entraînement du soir ?

Vous faites partie de ces habitués du sport après le boulot (pas le choix !) et vous ne savez plus quoi manger pour une récupération optimale (sans les kilos et un bon sommeil par la même occasion !) ?

Ça commence par avant l'entraînement : la bonne idée, une collation, digeste, 1h à 30 minutes avant la séance. Une compote ou une banane ou des fruits secs ... attention aux fibres qui mettent du temps à être digérées et peuvent occasionner des désagréments (évités les pommes, poires et agrumes)

Pendant l'entraînement, pensez à bien vous hydrater ! Pour les plus pressés qui n'ont pas eu le temps de prendre la collation, vous pouvez alterner avec de l'eau et une boisson énergétique.

Et après ? Certains n'ont pas faim voire sont un peu écoeurés : on mise sur un dîner léger, dont l'objectif sera de réhydrater l'organisme, de reconstituer les stocks de glycogène et d'apporter des antioxydants. La « soupe de récupération » s'avère une alliée précieuse, surtout si vous êtes organisés et prévoyant ! Des légumes, de la patate douce à l'IG bas et des lentilles corail pour les protéines végétales.

Certains peuvent trouver leur équilibre en consommant un vrai repas (digeste, 90 minutes à 2h avant d'enfiler ses baskets) avant l'entraînement et une collation après, comme un fromage blanc accompagné de muesli ! A chacun sa solution en fonction de son planning !

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

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

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



# Bientôt l'été, pensez à vous chouchouter !

## 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

A domicile : Chemin du puits 83136 Forcalqueiret  
**Annie : 06 19 57 38 14**

**VELUX**

*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

**RGE**  
**QUALIBAT**

Votre menuisier agréé RGE, Qualibat,  
Installateur Conseil VELUX

**VELUX**  
INSTALLATEUR  
CONSEIL

**CIMES  
VERTES**

Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT  
Professionnel, assuré  
Évacuation du bois

Bûcheronnage  
Élagage  
Abattage, débroussaillage  
Tâche d'entretien...  
Débroussaillage  
Entretien de jardins  
et copropriétés

Assuré par:  
M M A

06 86 70 50 76  
@ cimesvertes@gmail.com

Contactez : Vivien

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

**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

**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

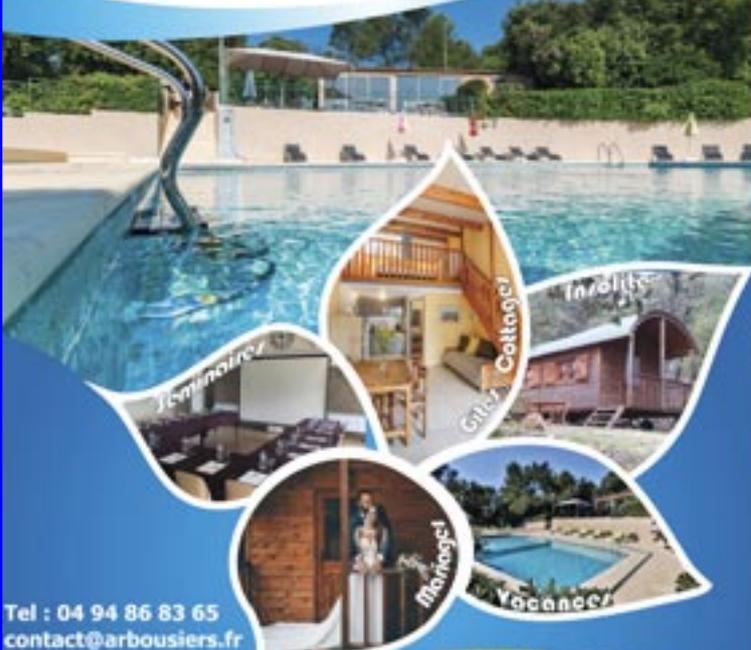
**ACQUACONCEPT 83**

0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION



**LES ARBOUSIERS**  
Hôtel & Village Vacances  
Provençal



Tel : 04 94 86 83 65  
contact@arbousiers.fr

Chemin du Pas St Louis  
La Roquebrussanne  
83136

**-10%**  
sur tout séjour avec le code  
**LOUNISTOUN**  
sur [www.arbousiers.fr](http://www.arbousiers.fr)

*Du 08 juillet au 23 août 2024*

# Animations d'été aux Arbousiers

Animations ouvertes à tous sur  
réservation au 04 94 86 83 65

**Les lundis de 21h à 23h**  
Soirée Pop Rock & Années 80/90  
Animée par LE DUO  
Entrée gratuite,  
consommation snack obligatoire

**Les vendredis 26/07 et 09/08 à 16h**  
Atelier conception de nichoirs  
animé par notre naturaliste  
Olivier  
Participation 15€

**Les mercredis à 19h30**  
Repas à thème suivi d'une soirée  
dansante animée par le talentueux  
Sébastien VOLFART  
24€ par personne  
(1 Verre apéritif, plat, dessert,  
hors boissons)

*Chemin du pas Saint Louis - 83136 La Roquebrussanne  
contact@arbousiers.fr*

Ne pas jeter sur la voie publique

Au cœur de la Sainte Baume, dans le village de la Roquebrussanne, se niche le Village Vacances Les ARBOUSIERS\*\*\*, au sein d'un grand parc arboré au panorama exceptionnel sur la Provence Verte.

Un coin de paradis offrant une parenthèse enchantée en ces temps troubles où se ressourcer, se retrouver devient presque indispensable.

Pas besoin d'aller loin pour se sentir ailleurs....

Chaleureusement accueilli par Magalie et Laurent, vous pourrez séjourner dans l'une de nos chambres, expérimenter une nuit insolite dans l'une de nos roulottes ou bien profiter d'un long séjour dans l'un de nos gîtes aménagés avec cuisine et terrasse privative.

L'été, diverses animations rythment la journée ; aquagym, cours de magie, jeux d'eau, randonnées nocturnes, soirées dansantes ... une ambiance familiale facilitant les rencontres et les échanges.



Faisant partie du Parc de la Saint Baume, nous avons à cœur de vous faire découvrir la nature environnante, ainsi Olivier, notre naturaliste, vous emmène sur les traces des rapaces et vous enseigne l'essentiel pour connaître les insectes qui nous entourent.

Nous proposons également, la privatisation du site (en dehors de l'été) pour l'organisation de mariages, séminaires ou tout évènement, grâce à notre salle de réception qui permet l'accueil de 100 personnes.

Alors, venez prendre un bol d'air au contact de la nature, bercés par le chant du rossignol ou des cigales, soyez dépayés tout près de chez vous...venez aux Arbousiers !

Les Arbousiers  
Chemin du pas Saint Louis 83136 La Roquebrussanne  
[www.arbousiers.fr](http://www.arbousiers.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

Un savoir faire depuis 1998

**Perlié**  
ENTREPRISE

**Maçonnerie - Façades**  
Rénovation - Agrandissements



☎ 04 94 04 03 94

[sarlperlie@sfr.fr](mailto:sarlperlie@sfr.fr)

[www.perlie.fr](http://www.perlie.fr)

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron

Electricité générale  
Neuf  
Renovation  
Dépannage  
Motorisation  
Domotique



910 Av des platanes  
83340 Flassans sur Issole

07 83 04 98 32  
Siret : 894 173 855 00012

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



Horizon Paysage

**FLORIAN 06 25 47 37 70**

Des professionnels  
au service de votre jardin

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

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

**Maçonnerie générale**

**Rodome  
Lavabre**

Extensions

Construction. Rénovation



**SOS TOITURE**

Façades-Toitures-Terrasses

262 Avenue Font Marcelin 83136 Néoules

06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11

[rodome.lavabre@gmail.com](mailto:rodome.lavabre@gmail.com)

# L'énigme Simenon

G. Deschatres

Il a traversé le XX<sup>ème</sup> siècle, et on se perd à dénombrer ses livres, tout comme leurs adaptations au cinéma.

Il a grandi dans ce milieu des "petites gens" aux âmes grises.

D'éducation chrétienne, il perd vite la foi à 13 ans après sa ère nuit d'amour avec une femme...La 1<sup>ère</sup> ère d'une très longue série.

L'excès est le fil rouge de sa vie. Tout est hors norme avec lui : son rapport au travail, à l'argent, à l'alcool, au sexe.

À 16 ans, il fuit le carcan des études. Il veut vivre libre.

Il est embauché à la "Gazette de Liège", versé à la rubrique des "chiens écrasés".

Il ne tarde pas à se faire remarquer car ses articles tranchent. D'un fait divers banal, il construit souvent une énigme haletante.

Georges Simenon transforme l'ordinaire des jours et des êtres en alcools forts dans un mélange de bruines et de pluies. Tout l'univers de Simenon se fixe à Liège.

Dans le Paris des années folles, ses débuts sont difficiles. Il sonne à la porte du "Matin". La "Directrice des contes" la grande Colette le reçoit et lit ses écrits : "Mon petit Sim, c'est presque ça..."

Pas de littérature lui dira-t-elle, alors il bannit les adverbes, les détails inutiles, il fait court et a à l'essentiel.

Il peut aligner jusqu'à 80 pages par jour !

Il se marie à 20 ans avec Régine, étudiante aux Beaux Arts. Son infidélité irrépensible fer partie du contrat de mariage !

En septembre 1929, selon la légende, il vogue sur les canaux et lors d'une avarie aux Pays-Bas, dans un chantier naval, il crée le commissaire Maigret. La force tranquille du bougonnant fonctionnaire assigné au "36 Quai des Orfèvres" se présente comme un "raccordeur des destinées".

Fayard rechigne à publier ce nouveau venu. Ce Maigret est un homme trop banal. Comment va-t-il pouvoir rivaliser avec Rouletabille ou Hercule Poirot ?

L'éditeur s'exécute à contrecœur.... et c'est le succès commercial d'une suite d'énigmes policières.

Simenon change de standing. On parle de lui. L'argent coule à flot et qu'importent les critiques qui font la fine bouche devant cet écrivain décidément trop populaire !

Bientôt, le cinéma se jette sur ses livres et multiplie les adaptations. Les spectateurs raffolent de ces films où les grandes vedettes de l'époque incarnent ses personnages. Simenon ne participe ni aux tournages, ni à l'écriture des scénarios. Il vend ses droits d'auteurs

et se désintéresse de la suite.

A. Hitchcock cherchant à le joindre, tombe sur sa secrétaire : "Je suis désolée, M Simenon vient de commencer un nouveau roman et n'est point disponible " et Hitchcock de répondre : " Et bien, je patienterai "

Simenon alterne entre les Maigret "semi littéraires" à visée commerciale et les romans durs qu'il compose dans un état second, à raison de 1 chapitre par jour. Quand il pose le mot "fin", il en ressort épuisé. Il ne relit rien, c'est déjà derrière lui.

Il voyage beaucoup : Afrique, Europe de l'Est, Australie, l'Amérique. Il court le monde pour découvrir l'Homme.

Marié, divorcé, remarié alors qu'il a horreur de l'idée même du mariage, il aura 4 enfants et considérera qu père de famille est son 2<sup>ème</sup> métier.

Pour ce forçat de la plume, les femmes demeurent sa plus grande obsession. "J'ai toujours supposé que le sexe était chez lui, un anxio-lytique " estime le romancier et Prix Goncourt Pierre Le Maître dans son Dictionnaire amoureux du Polar.

Simenon n'a jamais cherché à séduire les intellectuels mais à toucher le plus grand nombre. "Chez Simenon, tout est bon "dit Pierre Asseline, pour moi Simenon est le romancier de la condition humaine.

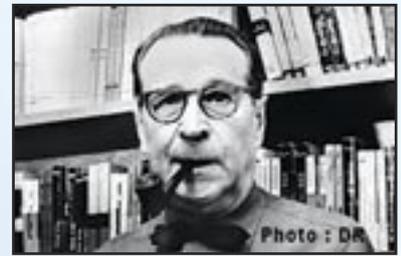
La reconnaissance advient avant ses 30 ans. Il entre chez Gallimard et abandonne Maigret. Il vise le Goncourt avec "Le Testament Donadieu" mais le trophée lui échappe.

Il vise ensuite le Nobel mais après la consécration d'Albert Camus, il a compris qu'il n'aurait jamais la carte...

"Je devrais plutôt le donner que de le recevoir" finira-t-il par lâcher. Il dira aussi "je ne suis ni un mystère, ni une énigme. Je suis juste un artisan qui a fait son métier durant 65 ans "

Dans "mémoires intimes", il raconte tout sans pudeur ni retenue. Cette confession est pour son fils Marc, alors âgé de 2 ans que la médecine a condamné à court terme.

Simenon meurt le 4 septembre 89, à l'âge de 86 ans. ses cendres seront dispersées dans le jardin de la ville rose, dernier domicile de cet auteur le plus prolifique du XX<sup>ème</sup> siècle.



**VENEZ PASSER LA JOURNÉE DANS UNE FORÊT DE 30 HECTARES AU CŒUR DU VAR**

**Venez découvrir le Bain de Forêt Aoubré**

**Aoubré l'aventure nature**

Jardin des papillons, filets et jeux sentier des sons et sentier-pieds nus

RN7 entre Le Luc et Flassans - 06.12.58.02.26 - [www.aoubre.fr](http://www.aoubre.fr)

### Cuisines et aménagements intérieurs

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

Sur mesure adapté à tous les budgets



☎ Zac Fray Redon, Rocharon ☎ 06.55.98.17.33

### Architecture d'intérieur

Projet intérieur, Extérieur, particulier ou professionnel

Du simple conseil au projet clés en main



CL DESIGN & DÉCORATION

### Travaux

Construction, Rénovation, Extension...

Pour des travaux plus sereins avec des professionnels qualifiés



cl.designetdecoratlon@free.fr



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



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

## 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

## 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



Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

## TORA Benoit CONSTRUCTIONS



### Maçonnerie générale



☎ 06 29 02 56 45



benoit.tora@orange.fr



TORA Benoit CONSTRUCTIONS

## VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993



Recherche canalisation  
détection par sonde  
électromagnétique

Fosse Septique  
Débouchage  
Pompes de relevage  
Pluvial  
Bac à graisse



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



directionnelle

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

# À vos papilles : La sauce gastrique

Michel Brassinne

La « gastrique » est une technique culinaire qui sert de base à bon nombre de sauces qui accompagnent viandes rouges, volailles, poissons ou crustacés. Elle consiste à combiner du sucre et un acide : concrètement, du sucre blanc caramélisé et du vinaigre. On y va !

## Ingrédients :

- 100 g de sucre blanc en poudre (certains utilisent du miel)
  - 100 ml de vinaigre (plutôt vinaigre blanc, de cidre ou rouge, de fruits, plutôt pas de balsamique)
  - 100 ml d'eau (10 cuillères à soupe !)
- Plus simple ? Un verre de sucre, un verre de vinaigre et un verre d'eau !

## Actions :

1. Caraméliser le sucre • Mettez le sucre dans une casserole, de préférence à fond épais, sur feu moyen. • Laissez le sucre fondre peu à peu. Il commence à prendre une couleur blonde, puis un peu plus sombre, ambrée (170° à 180°). Remuez légèrement la casserole pour uniformiser la couleur. Attention : plus le caramel noirci, moins il est sucré et plus il devient âcre. Plusieurs essais montrent que le caramel ambré (un peu plus sombre que blond) est une bonne option gustative pour la suite de la recette.
2. Ajouter le vinaigre • Retirez la casserole du feu et ajoutez le vinaigre en une seule fois. Attention aux éclaboussures brûlantes ! Le sucre caramélisé durcit ! • Remettez la casserole sur le feu et continuez à remuer au fouet jusqu'à ce que le caramel se dissolve complètement dans le vinaigre. Ajouter les 100 ml d'eau prévus. Laissez réduire à feu très doux. Vous avez réalisé votre première « gastrique » ! Ce mélange équilibré en sucre et en acide est la base d'une multitude de sauces raffinées.

Deux idées président à la plupart des sauces qui découlent de la gastrique : d'une part, que l'acidité ne soit plus seulement celle du vinaigre mais celle d'un jus de fruit acide, d'un agrume par exemple et deuxièmement l'idée ajouter une dimension « umami » à l'ensemble. C'est-à-dire en ajoutant un fond de sauce : fond de veau, fond de volaille, « fumet » de poisson. Il existe d'excellents fonds en poudre et même « bio ».

## La sauce bigarade

« Arangi bigarrat » en Provençal, c'est l'orange amère de chez nous ! Fruit du bigaradier, hybride naturel du mandarinier et du pam-

plemoussier. L'orange amère entre dans la composition du Cointreau ou de la très anglaise « marmelade ». Le jus d'orange amère, va servir d'acide dans la sauce bigarade.

## Action :

A la gastrique (toujours dans sa casserole) on ajoute :

- le jus de deux oranges amères ;
- une cuillère à café de zeste ;
- Une cuillère à soupe de fond de volaille ;
- optionnel : deux échalotes ciselées ; • 50 grammes de beurre (non salé) ajouté peu à peu en petits morceaux tout en mélangeant (ce qu'on appelle « monter au beurre »).

On laisse réduire à feu doux jusqu'à la consistance désirée pour permettre un beau nappage des pièces de volaille, généralement du canard. On passera le tout au chinois ou à la passoire à mailles fines avant de dresser.

La sauce pour le canard à l'orange

Même processus, mais avec des oranges douces. Dans la saucière, on ajoutera des « suprêmes » d'orange. C'est-à-dire des tranches d'orange, sans peau ni surtout sans le blanc (amer) qui est sous la peau.

Gastrique pour le magret

A vous de remplacer les oranges dans la gastrique par des fruits rouges (framboises, mûres, myrtilles, cassis).

Une nouveauté : la gastrique aux fruits de la passion pour gambas !

Un petit coucou à mes amis de l'association Jardins d'Issole, de La Roquebrussanne, qui jouent les cobayes (très volontaires) à mes nouveaux essais culinaires (voir jardinsdissole.com). Comme toujours, la gastrique reste dans sa casserole sur un feu très doux. Pendant ce temps, coupez en deux des fruits de la passion (comptez six fruits), extrayez-en la pulpe et les graines puis les mélanger à la gastrique. Un bouillon cube dans une tasse d'eau pour donner une touche « umami » s'ajoute à l'appareil et une cuillère à café de fécule (ou farine), permet de gagner du temps sur la réduction. Filtrerez, salez, poivrez, goûtez, rectifiez... Et finalement, nappez des tronçons de gambas ou de grosses crevettes, cuites, décortiquées (qui n'attendent que ça).

Ô temps suspend ton vol, c'est sublime !



**SAFTI**  
IMMOBILIER

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

**Estimation gratuite**

**Pack diagnostics immobiliers  
OFFERTS\***

**Club  
EXCELLENCE  
2022**

Votre conseillère en immobilier  
spécialiste de votre secteur

**Valérie ACCARY**

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

\*Remboursement du pack à la signature de l'acte authentique. Et - Agent commercial du réseau SAFTI Immobilier sous le n°180 200 0000000000

**Cuisines Agencements** 

Conception & installation par le patron  
 Rudy Bail - 06.83.12.84.51  
 1112 Route de Flassans 83790 Pignans ( Sur RDV )



**VERJADE**  
 DEVIENT



Changement de nom, pour la même excellence, le même sérieux

Conception, création et entretien de jardin  
**DEVIS GRATUIT**



**07 60 05 83 29**

  
**CARRELAGE**

Pose tout type de carrelage

\*Falence 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

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

**Plombier**  
 Installation - Réparation - Dépannage

**Devis Gratuit !**



**idp Concept**  
 PLOMBERIE

**PROFITEZ DES OFFRES PROTECTIONS SOLAIRES**

Du 3 au 28 juin 2024



**20 SOLABAIE** **SOLABAIE** **Garantie 10 ans**

1, ZA du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult  
 04 94 59 25 75

On déménage bientôt ZAC des Fontaines à Forcalqueiret

**MENUISERIE ET PROTECTION SOLAIRE**  
 Votre double vitrage avec protection solaire  
**OFFERT\* 1€** POUR DE PLUS !

**VOILETS ROULANTS SOLAIRES**  
 Votre 4<sup>e</sup> motorisation **OFFERTE\*\*** avec la commande automatisée AMY\*

www.sarl-varenov.fr

**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  
 - VIDEO8, Hi8  
 - DIGITAL8, MINIDV

**Bobines De Films:**  
 - SUPER 8, 8 MM (Muet & Sonorisé)  
 - 9,5 MM

**Diapositives:**  
 Formats 3x5  
 Très haute résolution 24MP 6000x4000

Sur RDV: 06 . 14 . 68 . 01 . 12  
 WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR (Demos & Tarifs en ligne)  
 Contact@transfert-videos.fr

**CLIMATISATION HAUT DE GAMME**

à partir de **atlantic FUJITSU**

**1290 € TTC\*** posé  
**DEVIS GRATUIT**

**Tendance energie**

**06 19 74 15 45**  
 tendance-energie.fr  
 Sainte Anastasie sur Issole



# 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*

#### ROSIE

**Femelle Cane Corso de 52 kg, LOF, 1 an** Père: O'Motley des Légions d'HolgaMère: Plume du Royaume des Hauts de Nîmes  
Rosie est une chienne adorable et très câline. C'est encore un gros bébé, mais attention : un „bébé“ de plus de 50 kg ! Elle a du tempérament et comme beaucoup de jeunes chiens de grande taille, elle est brute dans son jeu. Elle adore jouer à la balle, la ramène et la donne. Rosie est une vraie boule de tendresse avec tous les humains, grands et petits, elle a d'ailleurs grandi dans une famille avec enfants. Avec ses congénères, elle manque parfois un peu d'expérience et d'assurance et leur aboie dessus mais sans aucune agressivité. Uniquement par envie de jouer, elle force volontiers sur eux en les invitant à la rejoindre. Cependant, un peu « lourdaude », elle peut finir par les énerver car elle risque de leur faire mal. Elle ne tire pas trop en laisse pendant la balade mais elle a beaucoup de force et si elle décide d'aller voir un nouveau chien ou qu'elle veut jouer, il faut pouvoir la tenir. Une présence sera nécessaire car elle n'aime pas être seule.

#### MAYA

**Femelle croisée Labrador de 22 kg, 1 an et demi**  
Récupérée pour maltraitance, cette pauvre petite chienne a déjà eu trois différents propriétaires, apparemment tous aussi « sensibles » les uns que les autres... Elle doit maintenant retrouver confiance en l'humain et se montre plus craintive envers les hommes. Bien entendu ces propriétaires n'ont pas daigné passer du temps sur son éducation et elle ne connaissait aucun ordre de base. Elle connaît maintenant « assis » et a un bon rappel. Lors des promenades, elle a tendance à souvent tirer en laisse et a du mal à garder le rythme. Derrière les barreaux elle se « défend » par un aboiement envers les gens qu'elle ne connaît pas. Cependant, une fois en confiance elle devient très câline. Maya a maintenant un grand besoin d'avoir enfin un foyer stable et des maîtres qui ne s'en serviront pas comme défouloir. Une fois rassurée, sa reconnaissance sera énorme et hyper affectueuse.

#### PEPPA

**Femelle type Staffie de 23 kg, née le 1 an** Par diagnose de race, Peppa n'est pas catégorisée (pas de cat 1 ni 2)  
Peppa peut se montrer un peu méfiante au premier abord mais devient rapidement très affectueuse dès qu'elle est rassurée. Elle a un caractère plutôt dynamique mais sait se poser pour apprécier les caresses. Elle préfère d'ailleurs les interactions avec les humains au jeu avec la balle. Elle tire un peu en laisse et a de la force si on la laisse faire. Elle connaît assis et donne la patte. Elle semble sociable avec ses congénères mais elle ne maîtrise pas les codes canins et la première rencontre peut être brusque. Peppa a encore beaucoup à apprendre mais son jeune âge et son envie de plaire lui permettront de s'intégrer rapidement dans sa nouvelle famille.

#### MIRO

**Mâle croisé Boxer de 32 kg, bientôt 9 ans**

Miro est en forme pour son âge, il est encore très vif et énergique, il aime beaucoup jouer notamment à la balle. Il se laisse manipuler aisément malgré sa vivacité. En balade, il tire un peu sur sa laisse et s'il est sociable avec les femelles, il se tend un peu quand il rencontre un mâle pas castré ou dominant. Miro peut encore offrir à sa nouvelle famille de belles années de complicité et un dévouement sans faille.

#### BATMAN

**Mâle croisé Labrador de 32 kg, bientôt 2 ans**

Batman est un chien craintif. Avec les nouveaux chiens ou personnes, sa crainte le fait parfois aboyer en reculant pour fuir. Il ne cherche pas le conflit, c'est uniquement pour « tenter » d'effrayer. Son grand plaisir reste tout de même les séances de câlins... Il a un début d'éducation, connaît « assis », ne tire pas du tout en laisse. Le rappel reste à travailler. Batman est un chien plutôt calme et posé qui se laisse facilement manipuler. Apparemment il ne connaît pas la ville. Lorsqu'il aura pris confiance, grâce à l'amour de ses futurs maîtres, Batman sera un adorable compagnon.

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 sur RDV. Cela évite les passages fréquents devant les parcs, ce qui excite beaucoup les chiens.



**Elagage-Abattage d'arbres**

Debroussaillage  
Taille de haies  
Entretien de jardin  
et d'espaces verts  
Maçonnerie paysagère

**M.A.B.L.**  
06 12 10 87 32

(Désolé pour l'orthographe)




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

**THIERRY BOUCHER**  
POSE VENTE DÉPANNAGE

orange  
BiS  
CANALSAT

06 08 63 90 54  
857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD  
83136 ROCBARON

Création  
Entretien de Jardins  
Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

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

06 17 75 66 28

Marc Oliva  
83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit



Rosie



Maya



Peppa



Miro



Batman



**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

**Alarme NFA2P pro**  
à partir de 850€ TTC. avec pose

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

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

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

DEVIS GRATUIT

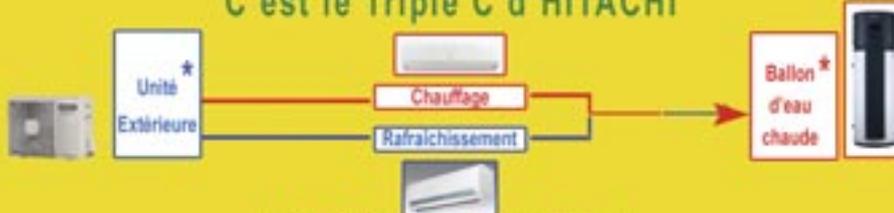
IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

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



**ENERGIE CLIM PROVENCE**

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

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

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

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

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



**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





# SAS Verdi Matériaux

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



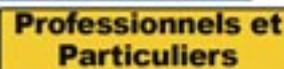
Une équipe de professionnels à votre service du lundi au vendredi : 7h30-12h / 13h30-17h30 samedi : 7h30-12h

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**




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

