



Le Var Côte Colline

# LOU NISTOUN

N° 217 Décembre 2024

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ahhhh, décembre ! Ce merveilleux mois où la course effrénée pour trouver LE cadeau parfait se mêle à l'énigme du "comment vais-je survivre aux repas familiaux sans exploser ?". Nos rues s'illuminent, nos magasins croulent sous les décorations plus ou moins kitsch, et nos étagères se remplissent de calendriers que nous n'ouvrons jamais ! Mais nous aurons fait une bonne action...

Soyons positifs ! Les fêtes de fin d'année, c'est aussi une période magique où même le Grinch qui sommeille en nous finit par céder à l'euphorie ambiante. C'est l'occasion de se remémorer ce qui compte vraiment : la famille, les amis, et bien sûr, les innombrables repas copieux qui nous rappellent pourquoi on a besoin de bonnes résolutions en janvier.

Et puis, n'oublions pas nos merveilleux commerçants locaux qui se démenent pour égayer nos vitrines et notre quotidien. Profitons-en pour les soutenir, car derrière chaque guirlande clignotante se cache un petit commerce qui contribue à l'âme de notre canton. Que cette période soit remplie de rires, de moments partagés et, pourquoi pas, d'un peu de folie.

À vous tous, bon bout d'an, joyeuses fêtes et à l'an que ven !!!!

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,  
achats :

2 fauteuils électriques 50€ pièces, 1 fauteuil électrique multi fonction 150€, 1 armoire 3p avec miroir 50€  
**06 09 95 86 72**

Suite déménagement, vend meubles et bibelots petits prix  
**06 88 25 17 19**

Roue complète et pneu neuf  
0 kms

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

Pneu  
Westlake  
225/50/R17/ 90w  
40€

**06 11 87 44 42**

2 lits superposés en bois avec matelas neufs 90\*190 TBE 250€. Grande crèche en bois et liège avec santons de 20 cm  
**06 29 38 31 34**

Adoucisseur PENTAIR 760 osmoseur TBE avec ballon neuf garantie 5 ans-cartouches neuves.350€

**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 OCCUPONS DE TOUTES LES DEMARCHES AUPRÈS DE VOTRE BANQUE

**ETUDE GRATUITE EN AGENCE**

ZAC DU FRAY BEDON  
83138 ROCBARON

AGENCE DES PARTICULIERS  
04 94 22 00 33  
CONTACT.ROCBARON@LGMHEUTE.COM



## Vendez ou achetez votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE



**Virginie TORDOIR.**  
06 35 40 72 40  
virginie.tordoir@safti.fr  
Santons, Villeneuve les Avignon, et les environs



**Germain PERIER.**  
07 77 31 15 42  
germain.perier@safti.fr  
Sainte-Anastasia-sur-Seine et les environs



**Grégory PLASMANNE.**  
06 45 88 54 55  
gregory.plasmanne@safti.fr  
Sainte-Anastasia-sur-Seine, Flayous-sur-Seine, Sainte-Anastasia-sur-Seine, et les environs



**Maude MERRY.**  
06 72 19 78 16  
maude.merry@safti.fr  
Santons, La Roquevaissière, Forcalquier et les environs

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
Les défenses immunitaires avec Sophie Schaeffer	p.6
Rencontre avec Jean-Philippe Entreprise Di Iorio	p.8
Le Vendée Globe	
L' Everest des mers	p.10
Rencontre avec William Botta	
Verdi matériaux	p.14
Les oreillettes de Provence	
avec Michel Brassinne	p.16
Toutous à adopter	p.18

Edition N° 217 Décembre 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 CARACTERE  
Marseille  
04 91 87 80 80

Distribution par :  
VAL D'ISOLE DISTRI  
06.84.99.23.45

## Petites annonces

Cadeau : 1 sac de 25 kgs sel  
06 86 95 02 24 .

### Offres de services :

Homme ttes mains effectue  
tous travaux.  
06 52 86 95 43

Dame sérieuse expérimentée  
propose ses services pour  
votre ménage aux alentours de  
Garéoult et alentours.  
07 81 45 29 41

Aide informatique et dépan-  
nages. Internet courrier pho-  
tos 06 80 90 60 83

Garde personnes âgées,  
nuît/jour. Préparation des  
repas, accompagnements lors  
des déplacements. CESU +  
06 70 70 21 65

### Immobilier :

Terrain de 2 ha (zone N),  
boisé, superbe, dép 26 ( Drôme) proche Grignan prix:  
30 000 eur  
06 24 10 06 76

Camps la source, dans un  
cadre de verdure, au calme et  
sans vis-à-vis, Vends agréa-  
ble maison de village de 70  
m<sup>2</sup>.

Au Rez-de-chaussée, elle se  
compose d'une pièce de vie

avec un coin cuisine  
Au Premier étage, cette mai-  
son dispose d'une chambre  
de 14 m<sup>2</sup>, un grand placard,  
une salle d'eau et un Wc indé-  
pendant avec lave mains.  
Au second, une suite paren-  
tale de 17 m<sup>2</sup> avec sa salle d'  
eau et une mezzanine pour  
bureau ou troisième petite  
chambre. Maison toute réno-  
vée, pas de travaux à prévoir !  
164900 €  
06 78 31 27 11



**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

### Nouvel An : la foire aux bonnes résolutions.

Qu'est-ce qui revient tous les ans, dure 58 jours et puis fond comme neige au soleil ?

Les « bonnes résolutions » évidemment !

Les chiffres sont là, têtus comme des bourriques : une étude menée par Richard Wiseman de l'Université de Bristol impliquant 3 000 personnes a montré que 88 % des résolutions de la nouvelle année ne survivaient pas à la fin février !

D'après Statista, un institut mondial de sondage basé New York, un français sur trois déclarait, en janvier 2024, avoir pris les " bonnes résolutions" suivantes : faire plus de sport ou d'exercice (51%), faire davantage d'économie (48%), manger plus sainement (44%), perdre du poids (37%), passer plus de temps en famille ou avec des amis (27%), arrêter de fumer (21%) et réduire le stress lié au travail (20%).

Des sondages plus détaillés précisent les contours de la débâcle : 23 % des personnes abandonnent leurs résolutions à la fin de...la première semaine ! 43 % dès la fin du mois de janvier. Et 88 % ont fait une croix dessus fin février. Ite missa est.

"Les résolutions sont comme les anguilles ; on les prend aisément. Le diable est de les tenir." se plaisait à dire Alexandre Dumas fils.

### Pressions sociales et marchandes

Et pourtant chaque année la pression sociale pointe son nez à J-10 du décompte final : « Et toi ? Quelles sont tes bonnes résolutions pour l'année nouvelle ? ». Dites « doubler mon temps de sieste ! ». Ça crée de l'ambiance. Ou « manger plus gras ». C'est pas mal aussi. Si ce n'était que les proches et amis cela irait, mais il y a toutes ces pressions commerciales subliminales, qui rampent vers vous en flairant votre chéquier : pour vous vendre un régime minceur (en plein hiver !), pour vous inviter à faire des singeries payantes dans une salle de sport. Vous payez l'année...vous y aller deux mois !

Très fort. Ou pour suivre une « destination mieux être » animée par un gourou local, holistique et quantique comme il se doit, mais surtout hors de prix. Ou encore, grand classique, celui de vous faire refourguer un vélo d'appartement, destination... Vinted à soixante jours fin de mois. Ce ne sont pas les offres qui manquent. Devenir meilleur, plus sain ou plus productif est l'exigence de ce rituel annuel, de cette collecte de vœux pieux, de nobles intentions, qui génèrent plus de stress et de désillusions qu'un ego serein.

Vous l'aurez compris, cette dynamique marketing pousse à la consommation inutile tout en exploitant les faiblesses humaines, faisant des bonnes résolutions de simples outils de profit. Méfiance donc : lorsqu'une bonne résolution échoue, le coût est aussi la transformation du sentiment initial d'enthousiasme en une pénible expérience d'échec !

Les résolutions du Nouvel An n'ont rien de nouveau. Elles existaient déjà chez les Babyloniens (Babylone, capitale de l'antique Mésopotamie est à 100 km de Bagdad d'aujourd'hui, en Irak) qui, il y a plus de 4 000 ans, s'engageaient à mieux faire auprès de leurs dieux. De religieuse, la bonne résolution s'est sécularisée : de spirituelles et souvent communautaires, elles se sont progressivement muées en un engagement personnel, pour ne pas dire égocentrique.

### Et la planète ! La quoi ?

Quand les bonnes résolutions ne sont pas noyautées par le commerce, elles subissent les assauts des idéologies diverses et variées. Et en cette période, où l'on prend conscience que le climat va ruiner pour longtemps toute croissance, les appels aux bonnes résolutions « pour la planète » arrivent au grand galop de l'écologie caritative, version individuelle.

Etes-vous pétris par la volonté de « réduire de votre empreinte carbone » ! Oui, oui, bien sûr ! Mais pas vraiment selon les sondages ! Pas davantage que de participer plus activement à des « initiatives de recyclage », ou d'opter pour un « mode de vie plus durable ». La charité écologique pour la planète ne fait pas recette et demeure un tantinet plus égocentrique.

### Les bonnes résolutions collectives.

A défaut d'aller au secours de la planète, qui en a pourtant bien besoin, l'idée de bonnes résolutions collectives fait son chemin. Groupes de parole, clubs de lecture, de groupes de remise en forme ou d'initiatives communautaires, associations, autant de lieux où elles ont une espérance de vie supérieure à la démarche individuelle. On peut s'entraider, s'encourager mutuellement.

Une résolution de groupe repose sur un système motivant où chacun tire profit du soutien mutuel. Face à l'inefficacité flagrante des résolutions annuelles traditionnelles, il semble judicieux d'explorer des alternatives plus flexibles et plus réalistes.

Par exemple, opter pour des résolutions mensuelles, pourquoi pas, avec des objectifs ajustables répondant aux évolutions personnelles. Ces intentions épousent le processus continu de croissance personnelle.

S'il faut en choisir une : soyez gentil avec vous ! Si nous devons nous concentrer sur une seule résolution, je vous propose celle d'apprendre à nous aimer tels que nous sommes, avec toutes nos imperfections. Car peut-être est-ce par ailleurs le début de l'acceptation et de l'amour des autres.

Dans tous les cas, soyez tranquille, car fort heureusement "Les bonnes résolutions sont des chèques tirés sur une banque où l'on a pas de compte courant (Oscar Wilde – 1854-1900).

**FABIEN ALU PVC**

**Bouvet MASTER**

Menuiseries Alu & PVC

Stores toiles

Stores intérieurs

Volets roulants

Volets battants

Motorisations

Portails

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult

06 60 96 05 43 04 94 04 24 06

contact@fabienalu.fr

**RINALDI PEINTURE**

06 45 38 90 32

**PLACO & PEINTURE**

**DÉCORATION**

**RAVALEMENT DE FAÇADE**

**ARTISAN**

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

83136 FORCALQUEIRET

# "c'est le retour du froid"



**Ils sont nombreux à aimer s'installer dans les moteurs des voitures.**

*Ils cherchent à se protéger du froid et trouvent un nid au chaud sous le capot entre les tuyaux, courroies, fils de bougies, durites, faisceaux d'allumage... Ils y dorment, mangent et laissent quelques déjections. Mais, les dégâts ne s'arrêtent pas là...*

*Le problème est que les rongeurs aiguisent leurs dents et grignent gaines électriques et capitonnages isolants. En fait, parmi les composants servant à fabriquer les gaines et les faisceaux électriques, certains sont constitués de matériaux faits à base d'amidon de maïs ou de pomme de terre, issus de la canne à sucre. Ils dégagent une odeur qui s'apparente à un produit comestible. Pour les malheureux propriétaires, les conséquences financières sont parfois élevées. Leur voiture ne démarre plus. Et lorsque l'animal reste coincé dans le pot d'échappement ou sous une courroie, l'odeur devient malheureusement rapidement insupportable.*

*Quoi qu'il en soit il faut faire venir la dépanneuse. Ce n'est qu'au garage que les automobilistes découvrent l'étendue des dommages causés et certaines réparations coûteuses. En effet, lorsqu'il s'agit de remplacer tout le faisceau électrique, durites, la facture est sévère.*



**Quelques conseils pratiques pour écarter les rongeurs de votre voiture.**

Si vous possédez un chat, laissez-le se balader autour de la voiture ! Vous pouvez aussi placer des pièges à rongeurs sous le véhicule, ou utiliser des répulsifs anti-rongeurs spécifiques, que vous trouverez en grande surface généraliste, automobile, de jardinage ou de bricolage.

Nettoyez régulièrement l'habitacle de la voiture pour éviter les miettes alléchantes.

Évitez de stocker de la nourriture au garage à proximité de la voiture telles que croquettes pour animaux, graines pour les oiseaux, semences pour le jardin.

Si la voiture est stationnée dehors, changez-la de place tous les jours et laissez les chats alentour venir chasser à proximité.

*Comment empêcher les rats de pénétrer dans le moteur de votre voiture ?*

Il existe des produits en spray spécialement conçus pour dissuader les rongeurs. Vous pouvez vaporiser l'un de ces produits sous le capot et autour du véhicule, s'il est garé. L'huile de menthe poivrée et le poivre de Cayenne sont réputés pour dissuader les rongeurs.





Votre spécialiste Neuf & Rénovation



contact@acbc83.com

contact@as-pro-facade.com



Couverture  
Charpente bois  
Isolation toiture  
Zinguerie  
Velux  
Gouttières

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

www.acbc83.com

www.as-pro-facade.com



04.94.69.09.35



ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT

DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT



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

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

# Boostez vos défenses immunitaires

Sophie Schaeffer



Vous avez très certainement déjà entendu ce message « Les antibiotiques c'est vraiment plus automatique »... mais pas si simple...

Bonne nouvelle, il existe des solutions naturelles et pertinentes sur le front de l'immunité : notre organisme dispose en effet d'un système de défense, le système immunitaire.

Pour mener à bien sa mission, il fait appel à de multiples acteurs en particulier nutritionnels et micronutritionnels. Comment fonctionne le système immunitaire.

## Notre organisme possède un double système de défense :

- Un système de protection externe, qui, un peu comme les remparts d'un château, est formé par des barrières physiques et chimiques constituées par la peau et les muqueuses. La muqueuse digestive, en particulier, est un élément essentiel de défense. Elle est constituée de trois piliers fondamentaux : la flore intestinale ou encore microbiote (effet barrière), la muqueuse intestinale et le système immunitaire qui est concentré à hauteur de 60 % dans notre intestin.

- Un système de protection interne, le système immunitaire, qui, à l'image de soldats, met en jeu des mécanismes plus complexes avec un grand nombre d'acteurs: une réponse immunitaire immédiate, un peu comme des fantassins de première ligne pour agir rapidement, et une réponse immunitaire plus spécifique, un peu comme des tireurs d'élite, qui va mettre en jeu les immunoglobulines.

## Quels sont en pratique les alliés micronutritionnels ?

Les probiotiques : ce sont des bactéries amies capables de restaurer les propriétés de la flore intestinale . On les trouve dans les aliments fermentés (choucroute, kéfir, kombucha, miso) et dans les compléments alimentaires. Il est néanmoins nécessaire de faire le bon choix : il y a probiotique et probiotique, et il est essentiel de respecter certains critères de qualité.

Le fer : essentiel dans la réponse immunitaire, on en trouve dans les produits animaux comme le boudin, la viande rouge, le foie, mais aussi dans les produits végétaux comme le cacao, les lentilles ou encore les amandes. En cas de ferritine basse, il est essentiel de se compléter avec des sels de fer bien assimilables et bien tolérés.

La vitamine D : c'est en réalité une hormone essentielle, au-delà de son action sur le système osseux, en terme d'immunomodulation. Elle est synthétisée à hauteur de 80 % grâce à l'exposition de la peau au soleil, et apportée pour 20 % par l'alimentation (huile de poisson poisson gras, œufs, lait). Se compléter en hiver est un véritable geste santé, et il est essentiel de viser des fourchettes hautes.

Les acides gras poly-insaturés : ils sont essentiels pour la souplesse des membranes et la réduction de l'inflammation. Pensez à intégrer les oméga -3 en utilisant les huiles de colza ou de noix régulièrement, des poissons gras ou encore la filière Bleu blanc cœur.

Les antioxydants : ils aident à protéger les tissus de l'organisme des dommages excessifs causés par l'infection. On retrouve la vitamine C, les bêta carotènes, le zinc ou encore le sélénium... Misez sur les fruits et légumes frais ainsi que sur les épices !

En résumé pour passer un hiver en pleine forme, vous trouverez dans le « panier immunité » de la variété et de la couleur, des poissons gras, des fruits et des légumes frais, de l'huile de colza et d'olive, des aliments fermentés... sans oublier - pour optimiser le tout - les probiotiques, 20 minutes d'exposition au soleil entre 11 heures et 15 heures, les huiles de poisson et de la vitamine D. En bonus la phytothérapie pourra également vous donner un bon coup de pouce : cyprès, échinacée ou encore cassis, voilà le tiercé gagnant ! Sans oublier la mycothérapie : Reishi, Maitake ou encore Shiitake.

**Pour une prise en charge personnalisée en santé fonctionnelle, retrouvez-moi sur [www.biendansvotreassiette.com](http://www.biendansvotreassiette.com) ou ma page Facebook Conseil en micronutrition. Sophie SCHAEFFER Micronutritionniste Santé fonctionnelle / Dr en Pharmacie 06.45.69.60.16 sur rdv Garéoult ou en visio. Retrouvez-moi également régulièrement pour d'autres chroniques et actus santé sur Info83 avec Anna-Lou Bremondy et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez**

**ACQUA CONCEPT 83**

**0638892708**

**SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION**



 Urssaf

 ABACA  
SERVICES

1 numéro  
pour plus d'infos



**DÉPENSEZ  
50 EUROS  
PAYEZ  
25 EUROS**

**TOUT EST DIT.**



+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur  
[avanceimmediate.urssaf.fr](http://avanceimmediate.urssaf.fr)

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

**ÉLECTRICITÉ 83**

**électricité générale**

(neuf, rénovation, dépannage,  
remise aux normes de tableaux  
électriques...)

**Devis gratuit  
06 08 80 58 39**

**Stéphane Maladry - Artisan Electricien  
83136 GAREOULT**

 Electricité 83  
[electricite83@hotmail.com](mailto:electricite83@hotmail.com)

Assurance décennale  
Siret : 527 760 136 00046



**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](mailto:h.dasilva@infinigo.fr)

83136 GAREOULT



*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



**VILLÉlec83**  
Electricité Générale

**Devis gratuit**

Sébastien  
VILLENEUVE

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

 [villelec83@gmail.com](mailto:villelec83@gmail.com)  
 @villelec83

 06 52 10 39 26

# Rencontre avec Jean-Philippe

## EURL Di Iorio

Je rencontre Jean-Philippe, dans son beau bureau situé à Garéoult, dans la zone du Tilleul d'Alfred. C'est autour d'un café, qu'il se présente, lui et son entreprise.

Jean-Philippe est né dans les Bouches-du-Rhône, à Aubagne exactement, où il a grandi. Après une formation initiale, il se spécialise dans la domotique, l'automatisme et la réception satellite. Il occupe divers postes techniques, notamment responsable du service technique pour des cliniques et hôpitaux.

En 2003, il s'installe à Brignoles dans une maison construite par ses parents et y travaille pour une entreprise spécialisée dans l'automatisme.

En 2016, après 13 ans passés dans cette entreprise, il est licencié pour des raisons économiques. Plutôt que de se décourager, il décide de se mettre à son compte. Il devient auto-entrepreneur et, au fil des années, sa clientèle s'élargit.

En 2019, atteignant le plafond de chiffre d'affaires autorisé pour les auto-entrepreneurs, il fonde sa propre société (EURL Di Iorio) et embauche ses premiers salariés. Il ouvre également un showroom à Garéoult, après avoir débuté son activité depuis chez lui, dans un cadre plus informel.

Aujourd'hui, il emploie deux salariés sur le terrain et une assistante administrative. Bien qu'il soit désormais le patron de son entreprise, il insiste sur le fait qu'il ne se considère pas vraiment comme tel. Lui qui pendant des années a toujours été salarié, ne se voit pas comme un patron classique, mais plutôt comme un « collègue » parmi ses employés.

Il travaille aux côtés de ses équipes sur les chantiers, ce qui le distingue d'un patron plus traditionnel qui pourrait se contenter de superviser. Selon lui, être patron ne veut pas nécessairement dire diriger de façon autoritaire ou distante ; il préfère être impliqué dans le travail au quotidien et maintenir une relation proche et humaine avec ses employés. Il se considère davantage comme un « chef de chantier » que comme un patron.

Pour lui, ce qui compte avant tout, c'est de mener à bien les projets dans un esprit de collaboration, où chacun contribue activement.

L'entrepreneur met un point d'honneur à ne jamais imposer ses décisions, mais à écouter ses employés et à travailler main dans la main avec eux. Il se voit comme un partenaire plus que comme un supérieur. Cette approche lui permet de favoriser un environnement de travail agréable et de renforcer l'esprit d'équipe au sein de l'entreprise. Il est convaincu que la proximité avec ses employés est un gage de réussite pour l'entreprise, car elle crée un climat de confiance et de solidarité.

Son rôle, selon lui, est de conseiller ses clients plutôt que de simplement vendre. Il préfère toujours expliquer les différentes options disponibles plutôt que de pousser les clients à accepter une solution qui ne serait pas la meilleure pour eux.

Jean-Philippe s'efforce d'être transparent et honnête, même si cela peut parfois l'amener à refuser des chantiers ou à perdre des opportunités. La relation qu'il établit avec ses clients repose sur la confiance, et il considère que, tout comme avec ses salariés, il doit partager son expertise de manière sincère.

En parallèle, il garde un œil attentif sur la gestion de la trésorerie et de la rentabilité de l'entreprise. Cela lui permet de maintenir une entreprise saine et de pouvoir prendre des décisions qui ne sont

pas uniquement guidées par la recherche du profit immédiat. Il n'hésite pas, par exemple, à rendre des petits services à ses clients lorsque cela est nécessaire, sans chercher à en tirer systématiquement un gain financier. Il préfère investir dans la qualité des prestations plutôt que de chercher à augmenter ses marges à tout prix.

Enfin, bien qu'il ait des clients qui lui demandent des interventions plus lointaines, il reste attaché à travailler principalement dans sa région. La proximité géographique lui permet de mieux gérer son activité, notamment pour le service après-vente, essentiel dans son domaine. Il valorise également l'importance du bouche-à-oreille pour la fidélisation de ses clients, soulignant que la qualité de ses prestations parle d'elle-même.

En résumé, même s'il est le patron de son entreprise, il se distingue par une approche profondément humaine de la gestion. Il préfère rester proche de ses équipes, travailler avec elles sur le terrain, et agir comme un leader par l'exemple, plutôt que par l'autorité.

Son entreprise est un reflet de cette philosophie :

Une entreprise où le respect, la collaboration et l'honnêteté sont au cœur de son fonctionnement.

Magasin ouvert de 9 à 12h et de 14 à 17h



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



**09 56 17 54 92**  
**06 76 58 61 55**



**EURL Di Iorio**





*Au  
Vin  
qui  
parle*

# Au centre de Garéoult

Brice vous accueille pour partager un moment de convivialité et de dégustations avec des produits de qualité

Cave à vins et spiritueux  
Idées cadeaux et épicerie fine

 auvinquiparle

 briceauvinquiparle

7 boulevard Capitaine Jean-Audibert 83136 Garéoult

04 83 73 82 73



**EURL DI IORIO**  
ZA du Tilleul d'Alfred  
83136 Garéoult

**09 56 17 54 92**

*Installation  
Dépannage  
Tous matériels*

**Venez visiter  
notre Showroom  
sur place !**

Tous travaux et mise aux normes électriques  
Motorisation et pose de portail aluminium.  
Porte de garage. Alarme de maison  
Volet roulant et volet aluminium  
Menuiserie alu. Domotique  
Climatisation. Interphone vidéo ou sans fil  
Store banne et coffre  
Filtration piscine et traitement au sel.  
Installation de box ou borne charge pour VE  
Vente pièces détachées

**somfy**  
PARTENAIRE OFFICIEL

Horaires du magasin : 9-12h — 14-17h  
Garantie décennale et RC Habilitation IRVEP1 & EV READY



**EVT** ENTREPRISE  
VAROISE  
DE TERRASSEMENT

▣ EVT VOUS PROPOSE AUSSI LES SERVICES SUIVANTS :

 <b>Aménagement extérieur &amp; paysager</b>	 <b>Assainissement collectif &amp; non collectif</b>	 <b>TP/VRD &amp; réparation de fuites</b>
--	--	---

▣ POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

 **06 19 92 63 45**  
 **evt83.fr**

**DEVIS  
GRATUIT**

# Le Vendée Globe



Le Vendée Globe est une course à voile mythique et une véritable épopée sportive, souvent surnommée "l'Everest des mers". Cette compétition en solitaire autour du monde, sans escale et sans assistance, rassemble les marins les plus aguerris et les voiliers les plus sophistiqués.

Créée en 1989 par Philippe Jeantot, lui-même double vainqueur du BOC Challenge (course autour du monde en solitaire), la course a depuis gravé son nom dans la légende de la navigation.

## Les Débuts

L'idée du Vendée Globe est née de l'ambition de repousser les limites humaines et technologiques. Philippe Jeantot, inspiré par ses propres expériences et par la Golden Globe Race de 1968, souhaitait une course encore plus exigeante. Le premier départ fut donné le 26 novembre 1989, des Sables-d'Olonne, en Vendée.

Treize concurrents prirent la mer cette année-là, avec pour objectif de boucler le tour du monde en solitaire. Michel Desjoyeaux remporta cette première édition, posant ainsi les bases d'une aventure qui allait captiver l'imaginaire collectif.

## L'Évolution de la Course

Au fil des éditions, le Vendée Globe a évolué, attirant de plus en plus de participants et de sponsors. Les avancées technologiques ont permis de développer des bateaux toujours plus rapides et plus sûrs. Chaque édition est marquée par des innovations, comme l'introduction des foils, ces appendices permettant aux bateaux de "voler" au-dessus des vagues, réduisant ainsi la traînée et augmentant la vitesse. Les skippers eux-mêmes sont devenus des figures emblématiques. Des marins comme Michel Desjoyeaux, Armel Le Cléac'h, ou encore Alex Thomson ont marqué l'histoire de la course par leurs exploits et leurs personnalités charismatiques. Le Vendée Globe est une épreuve de résistance extrême, où les marins doivent faire face à des conditions météorologiques souvent hostiles, à la solitude et à l'épuisement.

## Les Grands Moments

Certaines éditions du Vendée Globe ont été particulièrement mémorables. En 1996, la course fut endeuillée par la disparition de Gerry Roufs, soulignant les dangers inhérents à cette aventure. En 2000-2001, Michel Desjoyeaux signa un exploit en gagnant la course avec une avance record de près de deux jours. En 2012-2013, François Gabart, à seulement 29 ans, remporta la course et battit le record de l'épreuve en 78 jours, devenant le plus jeune vainqueur.

## L'Impact

Le Vendée Globe a un impact majeur sur le monde de la voile et au-delà. Il attire une couverture médiatique mondiale, captivant des millions de passionnés et de curieux. C'est aussi un formidable laboratoire pour les avancées technologiques maritimes, chaque édition permettant de tester des innovations qui peuvent ensuite être adaptées à la navigation de plaisance ou commerciale.

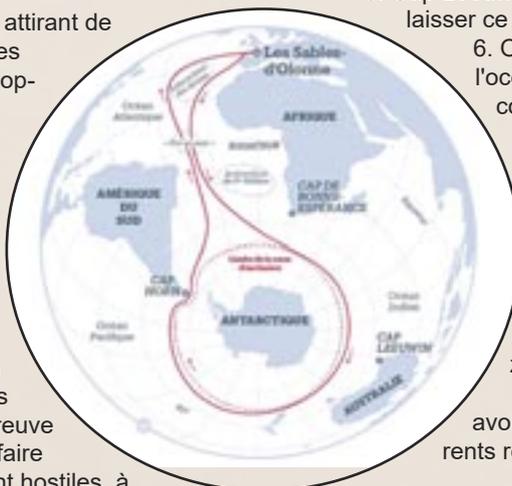
En outre, la course véhicule des valeurs de dépassement de soi, de respect de la nature et de solidarité. Les skippers sont souvent des porte-paroles engagés pour la protection des océans, utilisant leur notoriété pour sensibiliser le public aux enjeux environnementaux.

## Un Avenir Prometteur

Le Vendée Globe continue de fasciner et d'inspirer. Chaque édition voit de nouveaux concurrents se lancer dans l'aventure avec des projets toujours plus ambitieux. La course reste un défi ultime, un rêve pour les marins du monde entier. Avec l'évolution continue des technologies et l'engagement des skippers pour des pratiques plus durables, l'avenir du Vendée Globe s'annonce prometteur et toujours aussi passionnant.

## Le parcours

1. Départ aux Sables-d'Olonne : La course commence et se termine aux Sables-d'Olonne en Vendée, France.
2. Océan Atlantique : Les concurrents descendent l'Atlantique du Nord au Sud, en contournant l'Europe et l'Afrique.
3. Cap de Bonne-Espérance : Les skippers doivent laisser ce cap sur bâbord (à gauche) en passant par l'Afrique du Sud.
4. Océan Indien : Après avoir traversé l'océan Atlantique, les participants entrent dans l'océan Indien.
5. Cap Leeuwin : Les concurrents doivent également laisser ce cap sur bâbord en passant par l'Australie.
6. Océan Pacifique : Les marins traversent l'océan Pacifique, souvent en affrontant des conditions météorologiques extrêmes.
7. Cap Horn : Le passage le plus dangereux, situé à l'extrémité sud de l'Amérique du Sud.
8. Océan Atlantique Sud : Les concurrents remontent l'Atlantique Sud pour revenir vers l'Europe.
9. Zone d'exclusion antarctique (ZEA) : Les skippers doivent contourner cette zone pour éviter les glaces.
10. Retour aux Sables-d'Olonne : Après avoir parcouru environ 45 000 km, les concurrents reviennent aux Sables-d'Olonne.



Le Vendée Globe est officiellement une course sans assistance physique. Cela signifie qu'aucun membre de l'équipe ne peut intervenir physiquement sur le bateau pendant la course. Cependant, les skippers ont accès à une assistance technique à distance. Ils peuvent recevoir des conseils par radio ou par internet pour réparer des avaries techniques ou obtenir des informations météorologiques générales.

Les équipes de soutien restent en veille 24h/24 pour aider les marins à résoudre des problèmes techniques, mais sans intervenir directement. Cela permet de maintenir l'esprit d'aventure et de dépassement de soi tout en assurant une certaine sécurité.

Entreprise agréée



# RSD

## Bois de chauffage

- \*Bois de qualité, refendu et sec depuis plus de 2 ans
- \*Mélange de chêne, charme et hêtre (aucun résineux)
- \*Bois coupé en 33 et 50 cms
- \*Enlèvement possible sur RDV
- \*Livraison gratuite dès 3 stères (max 10kms de Forcalqueiret)



RSD 4 ZAC des Fontaites 83136 Forcalqueiret

f RSD location de bennes

06 63 36 19 35

rsd.secretariat@gmail.com



### Horizon Paysage

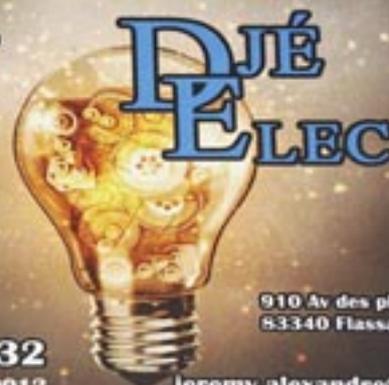
**FLORIAN 06 25 47 37 70**

Des professionnels  
au service de votre jardin

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

83136 gareoult - horizon.paysage83@gmail.com

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



## CARRELAGE

Pose tout type de carrelage

\*Faïence et mosaïque, grand format \*Travertin \*Ragréage, parquet, dallage \*Douche italienne  
\*Chape traditionnelle, petite maçonnerie \*Placo, création et agencement de SdB

83890 Besse sur Issole



gino.sallerani@yahoo.fr



06 24 75 69 89

## START internet & référencement

**06 62 08 75 85 - Rocbaron**

Pour que ceux qui vous cherchent  
vous trouvent...



L'utilisation du téléphone portable est permise dans le Vendée Globe, mais elle est strictement réglementée. Les skippers peuvent utiliser leur téléphone pour recevoir des mises à jour météorologiques, consulter des cartes ou communiquer avec leur équipe à terre pour des conseils techniques. Cependant, ils doivent gérer leur consommation d'énergie et de données de manière judicieuse, car les moyens de recharge en mer sont limités.

Les appels personnels avec la famille et les amis sont possibles mais modérés, car la course reste une épreuve de solitude et de concentration. La technologie permet de rester en contact avec le monde extérieur, mais l'essence du Vendée Globe réside dans le défi de naviguer en solitaire autour du globe, en s'appuyant principalement sur ses compétences et son endurance.

### Alimentation

Sur le Vendée Globe, les skippers doivent être autonomes pour toute la durée de la course, qui peut durer entre 70 et 100 jours. Ils embarquent donc des provisions en conséquence :

1. Aliments lyophilisés : La majorité des skippers emportent des repas lyophilisés, qui sont légers et faciles à préparer. Il suffit d'ajouter de l'eau chaude.

2. Snacks énergétiques : Les barres énergétiques, les fruits secs et autres snacks à haute valeur nutritive sont également courants pour les coups de fatigue ou de fringale.

3. Hydratation : L'eau est essentielle. La plupart des skippers utilisent des dessalinisateurs pour transformer l'eau de mer en eau potable. Ils peuvent aussi emporter des boissons isotoniques.

4. Rations calculées : Chaque skipper planifie soigneusement ses rations pour éviter de manquer de nourriture tout en limitant le poids à bord.

### Toilette

La toilette en mer est sommaire, compte tenu des conditions de vie spartiate et de l'espace restreint à bord des bateaux de course :

1. Hygiène personnelle : Les skippers utilisent des lingettes pour se laver et maintenir une hygiène minimale.

2. Économie d'eau : L'eau douce est précieuse, donc les bains complets sont rares. Ils utilisent parfois l'eau de mer pour se laver, suivie d'un rinçage rapide à l'eau douce dessalinisée.

3. Toilettes : Les skippers utilisent des seaux ou des systèmes de toilettes marines rudimentaires. La gestion des déchets est primordiale pour garder un environnement propre à bord.

En somme, chaque aspect de la vie quotidienne à bord est ajusté pour maximiser l'efficacité et le confort minimal requis pour maintenir la performance tout au long de la course.

Le Vendée Globe est bien plus qu'une simple course à la voile; c'est un phénomène unique qui incarne l'esprit d'aventure, de résilience et d'innovation. Cette compétition mythique, qui attire les marins les plus audacieux du monde entier, repousse les limites humaines et technologiques à chaque édition. À travers les défis extrêmes qu'elle impose – des conditions météorologiques impitoyables à la solitude la plus totale – elle révèle la force et la détermination extraordinaires de ses participants.

Les passages clés de la course, des caps emblématiques comme Bonne-Espérance, Leeuwin et Horn, ajoutent une dimension épique à cette épreuve, faisant rêver des millions de passionnés de voile et de spectateurs. Le Vendée Globe met également en lumière l'importance de l'innovation dans la navigation, chaque nouvelle édition étant le théâtre d'avancées technologiques significatives.

En fin de compte, le Vendée Globe symbolise une quête intemporelle de découverte et de dépassement de soi. C'est une célébration de l'esprit humain et de notre capacité à surmonter les obstacles les plus redoutables. Cette course légendaire continue d'inspirer les générations futures de marins et de spectateurs, rappelant que même face aux défis les plus colossaux, le courage et la passion peuvent nous mener aux sommets les plus élevés.



  
**Passion Paysage 83**

**Travaux extérieurs**

Devis gratuit

**06 02 44 53 46**

**passionpaysage83@hotmail.com**

**Entreprise locale**

**Entretien et aménagement  
de jardin**

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

# Cuisines Agencements



Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans ( Sur RDV )



**NOUVEAU**  
A Forcalqueiret

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

**Cassettes Vidéos:**

- VHS, SVHS
- VHS-C, SVHS-C
- VIDEOS, Hi8
- DIGITAL8, MINIDV

**Bobines De Films:**

- SUPER 8, 8 MM
- (Muet & Sonorisé)
- 9,5 MM



**Diapositives:**

Formats 5x5  
Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

[WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR](http://WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR)  
(Demos & Tarifs en ligne)

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



**ENERGIE  
CLIM  
PROVENCE**



**Le 3 en 1**

C'est le Triple C d'HITACHI



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

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

Contact : 04 94 80 13 79 [energie.clim.provence@orange.fr](mailto:energie.clim.provence@orange.fr)

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



**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



**LA  
MAÇONNERIE**  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

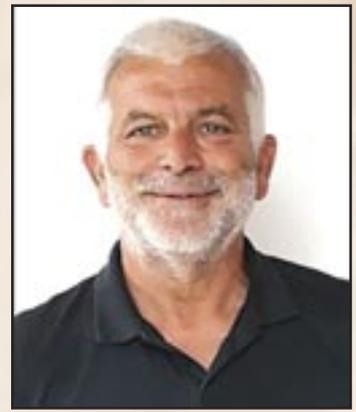
ENTRETIEN  
DE JARDINS

06 03 04 65 24

[mlamaconnerie@laposte.net](mailto:mlamaconnerie@laposte.net)

# Rencontre avec William Botta

## Verdi matériaux



### Verdi Matériaux : Qualité, Proximité et Accessibilité

Depuis plus de deux décennies, Verdi Matériaux, dirigée par William BOTTA depuis 2008, s'inscrit dans une tradition de qualité et de dévouement.

Fondée dans les années 80 par les frères Verdi, cette entreprise a su évoluer grâce à l'ambition et au tempérament de William, qui, imprégné de l'esprit du négoce, a débuté sa carrière dans le commerce des agrégats.

### L'Excellence à Votre Service

Spécialisée dans le négoce de matériaux de construction et la fabrication de béton prêt à l'emploi, Verdi Matériaux se distingue par une logistique impressionnante assurant des livraisons rapides et efficaces. Le souci du détail, combiné à des valeurs fondamentales telles que la réactivité, le service personnalisé et l'écoute attentive des besoins, permet à Verdi Matériaux de répondre avec précision à l'attente de chaque client, qu'il soit professionnel ou particulier.

### Qualité des Matériaux et Conseil Personnalisé

Verdi Matériaux n'offre pas seulement des produits de qualité exceptionnelle ; elle fournit également des conseils d'experts pour garantir que chaque client trouve les solutions parfaites pour ses projets. Quel qu'il soit votre budget, l'entreprise propose des options adaptées à toutes les bourses sans jamais compromettre la qualité. Cette accessibilité financière assure que chacun peut bénéficier des meilleurs matériaux et services disponibles sur le marché.

### Une Entreprise Ancrée dans la Proximité

Située dans notre canton, Verdi Matériaux incarne une véritable proximité avec sa clientèle. Cette entreprise locale comprend les besoins spécifiques de notre région et se consacre à fournir des solutions sur mesure. L'ouverture du nouveau dépôt sur le même site en 2024, comprenant un libre-service et outillage de 250m<sup>2</sup> ainsi que le showroom INSPIRATIONS (carrelage, sanitaire et menuiserie), témoigne de cet engagement.

INSPIRATIONS offre une sélection des meilleurs fabricants pour un rapport qualité-prix optimal et un accueil des plus personnalisés.

### Innovation et Respect de l'Environnement

La passion de William BOTTA pour l'innovation et son sens aigu du relationnel ont transformé Verdi Matériaux en un acteur majeur du secteur des matériaux de construction.

En mettant l'accent sur le service et l'engagement envers ses clients, l'entreprise incarne le parfait équilibre entre savoir-faire traditionnel et modernité.

Verdi Matériaux se projette avec assurance vers l'avenir en respectant l'environnement: recyclage des déchets du bâtiment, production d'électricité, récupération des eaux de pluie et sauvegarde des hirondelles avec la création de plus de 50 nids de remplacement lors de la destruction des anciens bâtiments.

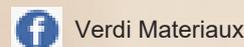
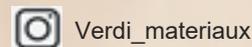
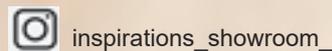
L'inauguration du nouveau bâtiment et du showroom INSPIRATIONS a permis à nos clients de constater les développements réalisés ces dernières années par Verdi Matériaux et la qualité des prestations offertes par l'équipe de William BOTTA.

Venez découvrir ces nouveautés, satisfaire votre curiosité et laissez-vous guider par des conseillers passionnés vers les meilleurs choix pour vos projets.

### Verdi Matériaux et le Showroom InspiraTions Quartier les Croyes

83136 Néoules

04 94 86 97 47





# SOLABAIE

Fenêtres - Volets - Portes - Portails - Stores - Vérandas - Pergolas

**MON CHOIX  
EST FAIT !**



C'EST **SOLABAIE**



50 avenue des Fontaites  
83136 FORCALQUEIRET

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

**04 94 59 25 75**



Professionnel loue camion avec chauffeur




**Maçonnerie générale**

**Extensions**

**Construction. Rénovation**

**SOS TOITURE**  
Façades-Toitures-Terrasses

202 Avenue Font Marcelin 83136 Néoules  
**06 23 63 03 72 - 04 89 36 10 11**  
[rodome.lavabre@gmail.com](mailto:rodome.lavabre@gmail.com)




**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](mailto:johnny.abel@laposte.net)  
📱 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



# Le secret des oreillettes de Provence

Michel Brassinne



Les oreillettes, souvent appelées « Merveilles » en Provence sont des beignets parfumés rectangulaires à pâte très fine et très croustillante que l'on mange généralement saupoudrées de sucre glace.

Un grand merci à Tatie Marcelle, qui nous a transmis son savoir-faire avant de nous quitter, non sans avoir ravis pendant des décennies les papilles de dizaines de ses nombreux convives, proches et amis, tant en Provence qu'en région lyonnaise. Aromatisées au citron et à la fleur d'oranger, elles sont caractéristiques de la cuisine du Sud de la France, du Rouergue à la Provence en passant par le Languedoc, dont elles seraient originaires.

À l'origine, les oreillettes étaient confectionnées collectivement au moment du « carnaval » (carnaval vient du latin médiéval « carne levare » qui signifie « enlever la viande [des repas] »). Le lendemain c'est « Mardi gras ». Qui est lui-même le jour précédant le Carême, une période de quarante jours de pénitence et de réflexion pendant lesquels les chrétiens alternent le jeûne et les « jours maigres » (sans viande). C'est aussi, très concrètement, à une époque essentiellement rurale, une manière de donner un sens à la pire des périodes de l'année : celle où les provisions d'automne et d'hiver sont épuisées ou proches de l'être ! En Provence, gourmandes et gourmands que nous sommes, la tradition s'est étendue à d'autres périodes et notamment celle des fêtes de Noël et du Nouvel An. Bonne idée !

Quitte à se priver, il fallait bien se défouler auparavant avec des défilés festifs (charivari ou carnaval) et faire bombance le Mardi gras. On épuisait donc les dernières réserves sans compter.

Selon la tradition, les réserves d'œufs et de produits gras de la famille devaient être consommés ce jour-là en préparant des desserts. Cela permettait ainsi d'éviter le gaspillage. Ce qui n'est pas sans rapport avec le secret des Merveilles de Tatie Marcelle : sa recette compte 12 œufs frais par kilo de farine ! Lors du recueil de sa recette, j'avais compris et noté 2 au lieu de 12. Ce n'est qu'en lui rapportant l'échec d'un premier essai (et pour cause) qu'elle m'a confirmé que la douzaine d'œufs y passait. Comme toujours

pour les plats populaires, chaque famille et chaque boulangerie a sa recette. Mais il en est de meilleures que d'autres. Et il semble bien que le nombre d'œufs soit déterminant.

## Recette (pour 8 personnes)

C'est souvent un travail collectif, car outre le fait de faire la pâte, il faut ensuite la découper au fur et à mesure qu'on l'étale, la tremper dans l'huile de friture, puis la disposer et la sucrer. Autant de postes de travail. D'un travail réjouissant !

## Ingrédients

1 Kg de farine T55 (farine de blé la plus courante). 12 œufs. 250 g de beurre (fondu). Eau tiède. Pincée de sel. Pincée de sucre. Un zeste d'orange. Un zeste de citron. Eau de fleur d'oranger (facultatif). De l'huile pour friture. Du sucre glace

## Préparation

### 1 – La pâte

- Versez la farine dans un saladier. Formez un puits, mettez les pincées de sel et de sucre. Mélangez. • Ajoutez les 12 œufs en les incorporant soigneusement.
- Ajoutez le beurre fondu, la fleur d'oranger et les zestes de citron et d'orange (bio de préférence).
- Ajoutez un peu d'eau tiède pour former une boule de pâte (comme une pâte à tarte).

### 2 – Etalement et découpe

- Laissez reposer la pâte une dizaine de minutes (elle ne contient pas de levure).
- Formez des pâtons de la taille d'une orange. Puis commencer à aplatir l'un d'entre eux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Plus il est long, mieux c'est. L'idéal est un rouleau italien à étaler la pâte à faire les lasagnes, les raviolis, la « pasta ». Ou comme moi un morceau de tringle à rideau chromé de 60 cm de long et 2,5 cm de diamètre. Abaissée à 1 ou 2 mm, la pâte prend une très large place sur le plan de travail.
  - La pâte doit être très fine : 1 à 2 millimètres
  - Au cours de l'étalement, il faudra fariner souvent la pâte afin qu'elle ne colle pas. N'hésitez pas. • à l'aide d'une roulette à découper la pizza ou d'un couteau, découpez la pâte en rectangle d'approximativement 15 cm sur 7 cm.

## Cuisson

- Plongez chaque oreillette dans une huile à friture portée à 180°.
- Entre 5 à 8 secondes de chaque côté et l'oreillette est cuite. Elle doit être dorée.
- Déposez sur un plat recouvert de papier absorbant. • Saupoudrez de sucre glace et dégustez tiède ou froid.

Au sec (pas dans la cuisine) les oreillettes restent délicieuses une semaine. S'il en reste ! Ce qui est peu probable !!

**LES PIERRES DE JADIS**  
**MAÇONNERIE - CARRELAGE**  
**NEUF - RÉNOVATION**  
**ROCBARON**

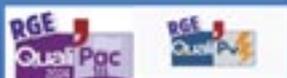


**Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91**  
E-mail : [lespierresdejadis@hotmail.fr](mailto:lespierresdejadis@hotmail.fr)

# Photovoltaïque



Le kit de 3Kw à partir de 8499.00€



\*Voir conditions générales

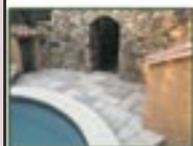
Ensemble clim offert pour tout achat d'un kit de 3 Kw\*

06 19 74 15 45

Sainte Anastasie sur Issole

tendance-energie.fr

## Votre alternative aux restrictions de l'eau



# MDS

Les restrictions d'eau sont là... N'attendez plus !

MDS réalise des cuves en béton, sur mesure, avec raccords aux gouttières PVC

Maçonnerie générale, carrelage, placo, rénovation, taille de pierres

06 62 69 35 82

mds83@live.fr

SARL MDS 5 Zac du Tilleul d'Alfred 83136 Garéoult



## 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

## CIMES VERTES

Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT  
Professionnel, assuré  
Évacuation du bois

Bûcheronnage  
Élagage  
Abattage, démontage  
Taille d'oliviers...  
Débranchage  
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:  
M M A

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

RGE  
QUALIBAT

VELUX  
INSTALLATEUR  
CONSEIL



**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

Sans collier Provence vous remercie pour votre soutien et vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne année 2025 !



**AIDA**  
 Femelle Dogue Argentin de 33kg, 6 ans.

Très proche des humains de tout âge, elle se montre douce et hyper câline. Une bonne clôture est nécessaire car Aïda saute haut et a de la force pour

pousser le grillage si elle voit passer quelque chose d'intéressant de l'autre côté. Elle n'est pas sociable avec ses congénères ni avec les chats. Aïda ne tire pas trop en laisse et connaît le "assis", "couché", "pas bouger" et "roule". Elle n'aime pas la solitude et ne pourra rester seule trop longtemps. Aïda a besoin d'un maître qui saura la gérer. Elle sera ensuite une boule de tendresse.

**JUMPIE**  
 Femelle x Berger de 22kg, 4 ans



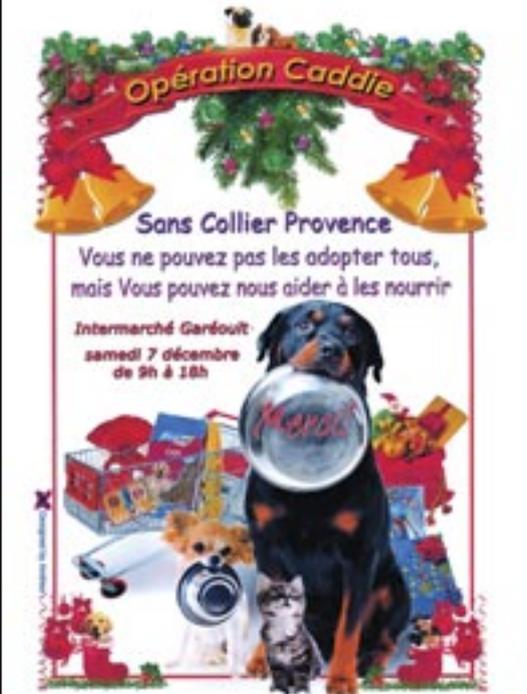
Un peu méfiante lorsqu'elle ne connaît pas la personne, elle montre qu'elle est très câline voire un peu pot de colle dès qu'elle se sent en confiance.. Jumpie a un petit début d'éducation, connaît le "assis". Le rappel est en cours d'apprentissage et la marche en laisse est travaillée tous les jours.

Jumpie a subi des maltraitances, elle a besoin de faire connaissance et se sentir rassurée auprès de ses nouveaux maîtres. Elle dévoilera alors sans aucun doute ses nombreuses qualités.

**ANGUS**  
 Mâle croisé Labrador de 17 kg, 1 an.



Très énergique, il aime bouger et se coller à nous. Très sociable avec ses congénères, il peut toutefois devenir pénible en les "cherchant". Il a une véritable passion pour l'eau. Angus a un bon rappel mais il faudra s'investir pour son éducation. Son énergie devra être canalisée au travers du sport et de l'éducation. Il a donc besoin de maîtres présents, qui sont prêts à engager un gros travail en ce sens. Les jeunes enfants sont à éviter, il risque de vite prendre le dessus. C'est une boule d'amour et un grand fanatique de gros câlins. Ses futurs maîtres en feront rapidement l'expérience.



**Opération Caddie**  
 Sans Collier Provence  
 Vous ne pouvez pas les adopter tous, mais Vous pouvez nous aider à les nourrir  
 Intermarché Garéoult: samedi 7 décembre de 9h à 18h




**VIDANGE DUVAL**  
 Entreprise familiale depuis 1993

- Fosse Septique
- Débouchage
- Pompes de relevage Pluvial
- Bac à graisse

Recherche canalisation  
 détection par sonde électromagnétique

Inspection caméra  
 directionnelle

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

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

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

Disponible  
**7j/7**

**06.83.54.78.12**

cottinbruno675@gmail.com

## Plombier

Installation • Réparation • Dépannage

### Devis Gratuit !



**idp Concept**  
PLOMBERIE



## 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

DEVIS  
GRATUIT

IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

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

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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

## TORA Benoit CONSTRUCTIONS

### Maçonnerie générale

**06 29 02 56 45**



benoit.tora@orange.fr



TORA Benoit CONSTRUCTIONS

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



06 08 63 90 54

## THIERRY BOUCHER POSE VENTE DÉPANNAGE



857 CHEMIN FONTAINE DE RICAUD  
83136 ROCBARON

PHOTOS NON CONTRACTUELLES



- Matériaux de construction
- Béton prêt à l'emploi
- Menuiserie
- Bois de charpente
- Carrelage
- Sanitaire
- Terre végétale
- Agrégats



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

Professionnels et particuliers



Les Croys 83136 Néoules

04 94 86 97 47 [contact@verdi-materiaux.fr](mailto:contact@verdi-materiaux.fr)

**SUPER U**  
*les nouveaux commerçants*

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

Faites-vous livrer à domicile  
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS

**U DRIVE**

**04 94 72 88 88**  
Espace Fray Redon  
**ROCBARON**

**U local** **U DRIVE**

**FRATOM**  
À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage  
Energies renouvelables  
Plomberie

**RGE Quali Pac 2023**

04 94 72 02 98 - 06 82 59 01 40  
[fratom.climatisation@orange.fr](mailto:fratom.climatisation@orange.fr)  
Sarl Fratom 83136 Garéoult

**atlantic** **DAIKIN** **MITSUBISHI ELECTRIC** **VERITAS**