



Le Var Côte Colline

# LOU NISTOUN

N° 218

Février 2025

## Edito

Chères lectrices, chers lecteurs

Février pointe le bout de son nez, effaçant doucement les dernières traces des fêtes de fin d'année.

Alors que nos résolutions (celles qui perdurent) se mélangent au quotidien, les souvenirs des moments partagés autour du sapin illuminent encore nos esprits.

Mais février n'est pas en reste : la Chandeleur vient à la rescousse avec ses crêpes dorées et pour ceux qui se lamentent de ne pas avoir d'amoureux à chérir pour la Saint-Valentin, pas de panique, les crêpes au sucre ou au chocolat sont là pour vous consoler !

Et puis, ne l'oublions pas, le printemps se profile à l'horizon, apportant un souffle de renouveau et de promesses.

Encore quelques semaines, et la nature s'éveillera, nous enveloppant de ses parfums doux et ses ballets de couleurs. Gardez votre cœur léger, profitez des petites douceurs de février et rappelez-vous, la Saint-Valentin, c'est tous les jours qu'on devrait se la souhaiter, avec ou sans crêpes

Bonne lecture à tous ! De mon côté, je m'en vais en vacances..bien méritées !

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 :

Vélo de ville femme, taille adulte, avec panier, visible sur Rocbaron.  
**06 87 66 63 98**

1 robot pâtissier complet BOSCH. 60€  
**06 70 70 21 65**

Friteuse électrique ACTIFRY XL EXPRESS SEB 25€  
**06 10 41 07 33**

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

### Offres de services :

Travaux de jardinage et bricolage

CESU accepté  
**06 40 57 73 81**

Dame de compagnie personnes âgées, isolées ou handicapées. À domicile, en maison de retraite ou EHPAD. CESU  
**06 45 26 23 20**

Dame recherche quelques heures de ménage, véhiculée, compé-

**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 BÉDON  
83138 ROCBARON

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



## Vendez ou achetez votre bien avec nous !



VISITE VIRTUELLE



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



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



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



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

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

# Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Rubrique auto avec Richard Drouet	p.4
Le bilan MEDEIS avec Sophie Schaeffer	p.6
Rencontre avec Jules Verne avec Gisèle Deschatres	p.8
Les origines de la Chandeleur	p.10
À vos papilles avec Paul Keirn	p.12
Magnétisme et soin quantique avec Guylaine Lipski	p.14
À vos baskets	p.16
Toutous à adopter	p.20



**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

### Aux loupes citoyens !

Lire les étiquettes ? plus que jamais !

A l'heure des importations des produits d'Amérique du Sud, via le traité MERCOSUR, il va falloir surveiller les étiquettes ! Au moment même où je découvre sur une étiquette de viande hachée l'existence de « fibres de bambou » ! Bref, la loupe doit plus que jamais faire partie des armes de défense des consommateurs.

Pour tout vous dire, je voulais faire une tribune sur le « boycott ». Cette arme de destruction massive entre les mains des consommateurs. Elle aurait porté sur le boycott des produits sud-américains et notamment le bœuf...Et quelle viande de bœuf !

- 65% moins cher qu'en France (<https://www.combien-coute.net/boeuf/bresil/>). Entre 6,46 €/kg et 8,45 €/kg (avec une moyenne de 6,46 €/kg) pour le rôti de bœuf.

- élevé au soja transgénique (OGM),

- lui-même cultivé sur des terres gagnées par l'incendie volontaire de la forêt amazonienne,

- dopé aux hormones de croissance (cancérigènes)

- et traités aux antibiotiques (qui affaiblissent nos propres défenses immunitaires).

- Sans oublier que cette viande devra parcourir 9453 Km entre Rio et Le Havre et donc utiliser à chaque voyage 92 000 litres de kérosène ou par porte-containers 2625 tonnes de fioul. Tout cela pour venir salir nos assiettes, risquer la santé de nos enfants et conduire à l'abattoir les éleveurs français. Tout cela pour permettre aux Allemands de vendre voitures, médicaments et produits chimiques et, à la tribu des copains du pouvoir en place en fin de règne, d'exporter des produits de luxe. Jamais ! Ja-mais !!

Des lois anti-boycott ! Mais voilà : depuis la circulaire Alliot-Marie, en date du 12 janvier 2009, l'appel au boycott est sévèrement puni. Pas une association de défense des consommateurs n'appelle au boycott ! Alors moi non plus. Chacun se fera son idée sur ce qu'il convient de faire.

Edition N° 218 Février 2025  
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

tente avec expérience et disponible, je me déplace sur la vallée de l'Issole  
**06 16 09 07 03**

Nettoyage fin de chantier ou après le départ de vos locataires. Lavage de vitres.  
**06 61 65 42 69**

Dame expérimentée vous aide à la préparation des repas.  
**06 14 18 59 08**

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial  
**06 42 72 43 45**

Cherche personne pour cours particuliers pour mes 2 garçons ainsi que femme de ménage sur 1 voire 2 maisons.  
**06 43 73 38 02**

A réserver chiots Jack - Russet superbes nés le 1/01/2025 parents visibles mère LoF papiers prix: 600€  
**06 24 10 06 76**

### Immobilier :

À 5 mn de Brignoles, au centre de Camps la source, proche de tout commerce, cette charmante maison de village de 3 pièces, d'une superficie totale de 70 m<sup>2</sup>. Egalement équipée de fenêtres double vitrage et volets électriques et façade récente avec enduit isolant. Une vraie cave de 25 m<sup>2</sup> pour bricoleurs et de grands parkings autour du bien. 163 900€  
**06 79 94 43 38**

Loue à l'année à Sainte-Anastasia à partir de janvier 2025, pour une personne seule, appartement de 50m<sup>2</sup> appartenant à notre villa mais indépendant, à la campagne, au calme avec un petit jardin avec salon, plancha, clôturé de haie artificielle, à 10 minutes des commerces du village, possibilité de se garer devant l'appartement.  
**06 44 23 18 77. ou 06 44 23 12 07.**

## Alors, on va parler du steak haché au bambou !

Par principe, je lis toutes les étiquettes des produits que j'achète : dès que je vois E machin, E truc, c'est éliminatoire. Alors, ça a été un choc, lorsque, retournant machinalement un emballage de steak haché. J'ai lu...« fibres de bambou : 3,7 % » !

### L'appellation « steak haché »

La législation française est précise : parmi les « préparations de viande hachée est dénommé « steak haché » la viande de bœuf hachée ayant un rapport collagène (tissu conjonctif) sur protéine de 15 % avec au maximum 1 % de sel et à l'exclusion de tout autre élément ». Légalement, c'est le 100 % de viande. Dit autrement, le steak haché c'est juste du muscle et pas plus de 15 % d'enveloppe de muscle et de tendons.

Seules les mentions « steak haché », « 100 % bœuf » ou « pur bœuf » sont des garanties légales. Seul le taux de « gras » peut varier. Mais cela doit être indiqué sur l'emballage. L'industriel a en effet le droit d'incorporer de 5 % à 20 % de gras dans le haché. C'est donc toujours légalement du « steak haché », mais plus ou moins gras.

### Les préparations « à base de » viande hachée : moins de 51 % de viande !

Juridiquement, les « préparations de viande hachée » regroupent toutes les formes de haché, très bonnes, bonnes et moins bonnes, y compris le steak haché. Mais il existe une autre catégorie : les préparations à base de viande hachée ! Le « à base de » change tout : ces préparations contiennent moins de 51% de viande !

Alors les 49 % de non-viande, c'est quoi ?

Cela peut être du soja, de la farine de pois, de l'amidon. Ce sont des PVT, les « protéines végétales texturées ». Un procédé industriel qui tente de redonner une texture de viande à des ingrédients végétaux. On les retrouve bien sûr dans tous les produits végans.

La fibre de bambou : une façon de vendre de l'eau au prix de la viande. Dans la revue professionnelle destinée aux industriels « Process alimentaire – Au cœur de l'industrie alimentaire » on peut lire des propos édifiants (réf. : <https://www.processalimentaire.com/ingredients/texturants-les-fibres-insolubles-26810>) :

« En ces temps de clean label, les texturants additifs n'ont pas la cote. Cependant, ils peuvent être remplacés par divers ingrédients, par exemple par des fibres. (...) Elles ont l'avantage de pouvoir remplacer sans numéro E les additifs usuellement utilisés dans l'agroalimentaire. Elles ont aussi une image positive et « santé » auprès du grand public. Globalement, les fibres captent l'eau par capillarité dans les produits alimentaires et vont la retenir » La fibre de bambou peut entrer en scène sous les applaudissements des industriels : non seulement elle ne fait pas partie des additifs en E xxx, mais qui plus est, elle peut absorber 60 % de son propre poids en eau. Et ainsi, représenter plus de 5 % du poids de la viande hachée. Et en plus, l'idiot de consommateur est content puisqu'on lui parle de « fibres ». Tout baigne chez les arnaqueurs.

### « Façon bouchère » : une façon de vendre de l'air au prix de la viande

Toutes les organisations de défense des consommateurs citent Auchan, Carrefour et surtout Charal, pour l'arnaque qui consiste à écrire « façon bouchère » sur les emballages de steak haché (voir l'enquête de Foodwatch : <https://url.me/5rBDNR>).

Le traitement de la viande est fait pour donner l'impression que le hachage est proche de celui du boucher. La viande hachée est moins compressée. Elle est vendue en moyenne 15 % plus chère ! Seule différence avec le steak haché normal ? Elle contient plus d'air ! Bref, on nous vend de l'air au prix de la viande !

Que faire ? Si on a envie de viande, il suffit d'aller chez le boucher local ou installé en grande surface : vous aurez du steak haché préparé devant vous, sans ajout de graisse, ni de quoi que ce soit d'autre et provenant d'animaux locaux. Sinon, n'oubliez pas votre loupe ! C'est l'arme fatale contre les industriels peu scrupuleux. Industriel peu scrupuleux... souvent un pléonasme.

# Magnétisme

## Douleurs physiques

## Douleurs morales

# Hypnose Rapide

## Changez vos habitudes !

## Garéoult

## 06 28 81 56 65



# 06 45 38 90 32



# PLACO & PEINTURE DÉCORATION RAVALEMENT DE FAÇADE



Rinaldipeinture



rinaldipeinture@yahoo.fr

83136 FORCALQUEIRET

# ASSURANCES

## LA VIGNETTE VERTE

### ***ELLE A DISPARU !***

Depuis le 1er avril 2024, les usagers de véhicules motorisés ne sont plus obligés d'apposer la vignette de l'assurance sur le pare-brise de leur véhicule, ni même de détenir l'attestation d'assurance dans leur véhicule.

Le décret relatif à la suppression de la « carte verte » automobile a été publié au Journal officiel le 9 décembre 2023 avec une mise en application au 1er avril 2024. Le but annoncé est de simplifier la vie administrative des Français en supprimant l'obligation de possession de la « carte verte » pour circuler. Les forces de l'ordre doivent désormais consulter lors des contrôles, le Fichier des Véhicules Assurés (FVA), qui réunit l'ensemble des contrats d'assurance automobile des Français. Autre objectif et pas des moindres, lutter contre les fausses « carte verte » utilisées par des automobilistes sans assurance pouvant occasionner des conséquences dramatiques en cas de sinistre.

#### Des contrôles plus efficaces

La preuve de l'assurance était jusqu'à présent fournie par la présentation de la « carte verte ». Ce document papier, renouvelé et envoyé tous les ans par les assureurs, comprend une attestation d'assurance ainsi qu'une vignette à apposer sur le pare-brise du véhicule.

La nature physique de ces documents présentait des inconvénients, comme celui d'être verbalisé par les forces de l'ordre en cas d'oubli de renouvellement du papillon vert sur le pare-brise, alors que le conducteur est bien assuré. Il n'est pas rare aujourd'hui que les forces de l'ordre procèdent à des contrôles aléatoires d'automobilistes en toute discrétion par le simple relevé de la plaque d'immatriculation.

#### Être assuré pour circuler reste obligatoire

Une assurance « au tiers » est obligatoire pour circuler légalement avec son véhicule en France. Cette assurance est destinée à protéger les victimes d'un accident de la route en leur permettant d'obtenir réparation de leur préjudice corporel ou matériel par un assureur. Lors d'un sinistre avec un tiers non assuré ou non connu, votre compagnie peut se rapprocher de l'organisme du fonds de garantie pour indemniser la victime.

Vos conseillers immobilier  
Provence Verte

**Vendez votre bien**

**BL AGENTS**

**Estimation Gratuite**

Laurine ROBLETZ  
06 47 13 42 61 l.robletz@bl-agents.fr

Franck REPOS  
06 16 37 14 08 f.repos@bl-agents.fr

Vinciane LECOURIEUX  
06 40 22 74 02 v.lecourieux@bl-agents.fr

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

**Plombier**  
Installation • Réparation • Dépannage

**Devis Gratuit !**



**idp Concept**  
PLOMBERIE

 **SOLABAIE**

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

POUR MA RÉNOVATION,  
**MON CHOIX EST FAIT !**  
C'EST SOLABAIE



50 avenue des Fontaites  
83136 FORCALQUEIRET  
www.sarl-varenov.fr

04 94 59 25 75



 **COUVREUR DU NORD**

Couverture. Charpente. Construction ossature bois

**Votre projet, notre expertise**

06 41 45 69 39  
couvreurdunordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron





 **C'IMES VERTES SERVICES**

Entretien courant jardin  
Taille ornementale  
Taille de haies  
Débroussaillage  
Tonte

**CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%**

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



# Le bilan MEDEIS

Sophie Schaeffer



## LA MÉDECINE DES ÉTATS INTERMÉDIAIRES DE SANTÉ : DES ÉTATS INTERMÉDIAIRES DE SANTÉ À LEUR PRISE EN CHARGE.

Et si, en ce début d'année, vous preniez soin de votre santé ? Avec la médecine prédictive personnalisée, optimiser sa santé prend tout son sens...

Pour chacun d'entre nous, il existe un état physiologique optimal propice au bien-être et à une bonne qualité de vie. A cet état est souvent opposé la maladie. Mais qu'en est-il des états « entre-deux » ?

Car entre pleine santé et maladie, il existe souvent des signaux de dysfonctionnement avec ou sans symptômes avérés. Ils peuvent se traduire par des troubles du sommeil, une sensation de fatigue, de stress, un inconfort digestif ou encore des perturbations biologiques... Ces états sont réversibles mais, s'ils ne sont pas pris en compte, ils peuvent impacter le bien-être et donc la santé de chaque individu.

On peut qualifier ces « entre-deux » d'états intermédiaires de santé.

Le bilan MEDEIS associe un auto-questionnaire explorant 5 domaines clés aux impacts physiologiques et influençant la santé métabolique (sphère digestive, équilibre des neuromédiateurs, statut oxydatif, communication cellulaire...) à un bilan biologique exploratoire favorisant une appréciation de certains dysfonctionnements.

Parmi eux, quelques marqueurs notables :

- Evaluation du tube digestif avec un dosage de la LBP (Lipopolysaccharides Binding Protein) mettant en lumière une éventuelle perméabilité intestinale.
- Evaluation du statut inflammatoire avec un dosage de la CRPus (témoin à la fois plus fin et plus fiable d'une inflammation chronique de bas grade que la traditionnelle CRP)
- Evaluation du stress oxydant avec le dosage des ac anti-LDL oxydées (très intéressant dans les tableaux d'hypercholestérolémie)
- Evaluation de l'insulinémie et du stress carbonyle avec le dosage du HOMA, QUICKI et HbA1C.
- Evaluation des réactions de méthylation avec le dosage de l'Homocystéine, marqueur prédictif d'un risque cardiovasculaire.
- Mais aussi la TSH, ASAT-ALAT, Vitamine D et un bilan martial.

Vous l'aurez compris, ce bilan s'adresse à toutes les personnes en bonne santé et qui souhaitent le rester : il permet en outre de vérifier si l'alimentation et les performances du tube digestif apportent à l'organisme les quantités optimales des nutriments indispensables à son bon fonctionnement. C'est également un bilan à proposer à toutes les personnes souffrant de maladies chroniques et qui souhaitent recouvrer la santé !

**Retrouvez-moi sur [www.biendansvotreassiette.com](http://www.biendansvotreassiette.com) ou ma page Facebook Conseil en micronutrition.**  
**Pour une prise en charge personnalisée en santé fonctionnelle / Bilan MEDEIS, contactez-moi !**  
**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 et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.**

**Elagage-Abattage d'arbres**

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

**M.A.B.L.**

**06 12 10 87 32**

Devis gratuit

 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 Jules Verne

Gisèle Deschatres

J'ai eu envie d'évoquer aujourd'hui, un écrivain visionnaire qui a marqué la littérature.

Il a fait vivre à ses héros les plus folles aventures que ce soit sur mer, sous terre ou même dans les airs !

Jules Verne est né le 8 février 1828 à Nantes.

Fils d'un avoué et de l'héritière d'une famille d'armateurs, il aurait pu faire carrière dans l'étude familiale... mais après son droit, il devient secrétaire d'un théâtre à Paris.

Là, il mènera une vie de bohème et scénariser des pièces de théâtre.

En 1857, il épouse Honorine du Fraysne de Viane avec laquelle il aura deux enfants. Il la délaissera très rapidement et va parcourir le monde : l'Angleterre, l'Ecosse, la Norvège....

Il se prépare à devenir un auteur de romans d'aventure. À 42 ans, après la parution de " 5 semaines en ballon", il devient très populaire. Sa carrière est lancée. En 1864, il publie "Voyage au centre de la terre", puis en 1870: "20 000 lieues sous les mers".

Après un voyage aux Etats-Unis avec son frère Paul, il s'installe à Amiens et publie : "Le tour du monde en 80 jours" qui connaît un succès fulgurant, plus de 108 000 exemplaires vendus ! Partout, on ne parle que de Phileas Fogg ! Les aventuriers de toute sorte veulent tenter le même exploit !

En 1889, Nelly Bly, une journaliste américaine relève le défi du "Tour du monde" et s'offre même une escale en France pour rencontrer le romancier. Quand elle relie New-York en 72 jours, Jules Verne s'empresse pour la féliciter.

L'affaire fait grand bruit et le Tsunami n'en n'est qu'aux prémices ! D'ailleurs, en 1992 sera lancé le Trophée Jules Verne, une course à la voile autour du monde avec équipage. Les marins les plus audacieux y participent dont Loïc Perron et Francis Joyon.

Mais ce n'est pas tout ! Avec plus de 300 adaptations au cinéma ou à la télévision, Jules Verne a marqué le 7ème art.

Avide d'aventures populaires et extraordinaires, Hollywood a pro-

duit plus de 100 films tirés de l'oeuvre du romancier.

Jules Verne séduit encore de nos jours car il s'est révélé un incroyable visionnaire avec le sous-marin de 20 000 lieues sous les mers , la capsule spatiale, les voiles solaires.

Toutes ces innovations figurent dans son oeuvre. Lui, qui vivait dans un monde où le téléphone et l'électricité venaient tout juste d'être inventés, possédait un don pour repérer les technologies d'avenir.

On peut voir en Orson Wells, l'un de ses héritiers. L'auteur de "La guerre des mondes" a été influencé par l'écrivain même s'il refusait le surnom de Jules Verne anglais que la presse lui attribuait à l'époque.. Pour le père de la science fiction, c'est l'imagination qui prime !.

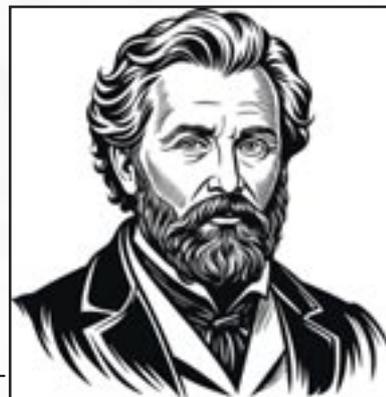
De même, comme un héros de Jules Verne, Tintin le reporter d'Hergé, est un infatigable explorateur. Ses aventures dans un sous-marin, ou son voyage pour un 1er vol en fusée sur la lune en témoignent.

Quant à Bertrand Piccard, lui aussi pourrait être un héros de roman Depuis son tour du monde en ballon, sans escale, en 1999, l'aéronaute suisse multiplie les défis, tel un Phileas Fogg du 21è siècle : En 2015-2016, il réalise un tour du globe à bord du 1er avion solaire : Solar Impulse.

Avec Agatha Christie, dans un genre différent, Jules Verne reste l'écrivain le plus traduit dans le monde. Jules Verne avait toutefois senti, même à l'époque, que le progrès semblait plus fort que tout et inarrêtable et que seule la Nature peut fixer les limites.

Son pessimisme apparaît dès son 1er roman avec cette phrase prophétique : " Cela sera peut-être une forte ennuyeuse époque que celle où l'industrie absorbera tout à son profit. A force d'inventer des machines, les hommes se feront dévorer par elles..."

Gardons l'espoir que notre humanité saura résister à toutes ces chimères !





## 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



*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  
Isolation thermique des murs par l'extérieur  
Enduit imitation pierre

[www.acbc83.com](http://www.acbc83.com)

[www.as-pro-facade.com](http://www.as-pro-facade.com)



**04.94.69.09.35**

**DIAGNOSTIC ET DEVIS GRATUIT**



**ZAC DU TILLEUL D'ALFRED  
83136 GAREOULT**

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

**09 56 17 54 92**

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

**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)

# Les origines de la Chandeleur



## Une Fête Ancestrale

La Chandeleur, célébrée chaque année le 2 février, est bien plus qu'une simple occasion de déguster des crêpes. Cette fête, chargée d'histoire et de traditions, trouve ses origines dans des rituels païens et religieux qui remontent à l'Antiquité.

Plongeons dans le passé pour découvrir les multiples facettes de cette fête fascinante.

## Les Racines Païennes

La Chandeleur tire son nom du mot latin "candelaria", qui signifie "fête des chandelles". Dans la Rome antique, les Romains célébraient les Lupercalia, une fête en l'honneur du dieu Pan, au cours de laquelle des processions aux flambeaux avaient lieu. Ces rituels visaient à purifier la ville et à chasser les mauvais esprits.

En Gaule, une célébration similaire existait en l'honneur d'Ogmios, le dieu de l'éloquence, où l'on allumait des bougies pour attirer la lumière et la chaleur à la fin de l'hiver.

## La Christianisation de la Fête

Avec l'avènement du christianisme, de nombreuses fêtes païennes furent transformées pour s'adapter aux nouvelles croyances. La Chandeleur ne fit pas exception. Au Ve siècle, le pape Gélase Ier institua la "Fête de la Présentation de Jésus au Temple" et la "Purification de la Vierge Marie", célébrées quarante jours après Noël. Lors de cette fête, les fidèles participaient à des processions aux chandelles, symbolisant Jésus comme "lumière du monde".

## La Tradition des Crêpes

L'une des traditions les plus emblématiques de la Chandeleur est sans doute la confection de crêpes.

Mais d'où vient cette coutume ? Il semblerait qu'elle soit liée à des pratiques agraires. Au Moyen Âge, la Chandeleur marquait le début des semailles de printemps. Faire des crêpes, symboles de fertilité et d'abondance avec leur forme ronde et dorée rappelant le soleil, était un moyen de garantir de bonnes récoltes pour l'année à venir.

Une légende raconte également que le pape Gélase Ier aurait distribué des galettes aux pèlerins arrivant à Rome ce jour-là.

## Superstitions et Rituels

La Chandeleur est aussi entourée de nombreuses superstitions. En France, il est de coutume de faire sauter les crêpes de la main droite tout en tenant une pièce de monnaie dans la main gauche.

Réussir à retourner la crêpe sans la faire tomber était censé assurer prospérité et bonne fortune pour l'année à venir. D'autres croyances populaires associent le temps de la Chandeleur aux prévisions météorologiques : "Si la chandelle est belle et claire, nous aurons l'hiver derrière". "À la Chandeleur, l'hiver se meurt ou prend vigueur." "Soleil de la Chandeleur annonce hiver et malheur." Ces dictons suggèrent que le temps qu'il fait le jour de la Chandeleur peut prédire le reste de l'hiver. Si le ciel est clair, l'hiver sera plus long ; s'il fait mauvais, le printemps est proche.

## Bénédiction des Bougies

Dans certaines régions, il est coutume de bénir les bougies à l'église le jour de la Chandeleur. Ces bougies bénies sont ensuite utilisées tout au long de l'année pour protéger la maison et ses habitants. Elles sont allumées lors des orages pour éloigner les éclairs et invoquer la protection divine.

## Les Cendres

Au Moyen Âge, il était courant de conserver les cendres des chandelles de la Chandeleur car on pensait qu'elles avaient des propriétés protectrices. On les utilisait pour bénir les champs et assurer de bonnes récoltes, ou pour éloigner les mauvais esprits et les maladies.

## Les Rencontres Amoureuses

Une superstition veut que si une jeune fille glisse en portant une bougie allumée lors de la procession de la Chandeleur, elle se mariera dans l'année.

Certaines régions de France associent des aliments spécifiques à la Chandeleur. Par exemple, dans les régions viticoles, il est traditionnel de faire des crêpes avec le vin nouveau pour garantir une bonne vendange. D'autres traditions incluent la cuisson de galettes de sarrasin, censées apporter richesse et prospérité.

## La Chandeleur Aujourd'hui

Aujourd'hui, la Chandeleur est principalement célébrée en France et dans d'autres pays francophones. Elle reste une occasion conviviale de se retrouver en famille ou entre amis pour déguster des crêpes. Cette fête rappelle aussi l'importance de la lumière au cœur de l'hiver et perpétue des traditions ancestrales tout en s'adaptant aux temps modernes.

Les origines de la Chandeleur sont riches et variées, mêlant traditions païennes et chrétiennes, superstitions et coutumes populaires. Au-delà de la dégustation de crêpes, cette fête est un témoignage vivant de notre patrimoine culturel et de l'importance des rituels dans nos sociétés. En célébrant la Chandeleur, nous renouons avec des pratiques séculaires et profitons d'un moment de partage et de convivialité.

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

RSD location de bennes

06 63 36 19 35

rsd.secretariat@gmail.com

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

Unité Extérieure → Chauffage / Rafraîchissement → Ballon d'eau chaude

\* 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](mailto:energie.clim.provence@orange.fr)

Attestation d'aptitude (CEI003/2008 n°3477/06/2017-BLA, n°83010/15073827/2. Certification Veritas n°3072049)

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

**Entretien courant jardin**  
Taille ornementale  
Taille de haies  
Débroussaillage  
Tonte

**CRÉDIT D'IMPÔTS DE 50%**

DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT  
[vivienracllet@cimesvertes.com](mailto:vivienracllet@cimesvertes.com)  
06 86 70 50 76

**AutomatisIM Tél. : 06 26 09 26 07**

**Motorisation Portail coulissant 400 KG**  
FAAC à partir de 495€ TTC, hors pose  
BFT à partir de 420€ TTC, hors pose

+ 1 télécommande  
+ 4 m de crémaillère  
+ 1 sélecteur à clé

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

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

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

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

DEVIS GRATUIT

IRRERA Mickaël  
83136 Gareoult

[www.automatisim.fr](http://www.automatisim.fr) - Mail : [automatisim@free.fr](mailto:automatisim@free.fr)

# À vos papilles ...

Paul keirn

## L'art de la salade

Cela fait du bien, de temps à autre, de sortir de l'hexagone, quel que soit le sujet, y compris celui de la cuisine. La cuisine aux États-Unis, ce n'est pas seulement Kentucky Fried Chicken (KFC) ou Mac Do.

Loin de là ! C'est, comme on dit outre-atlantique, le « melting pot » (le creuset de fonderie). Là où toutes les cultures du monde sont présentes. Et parfois fusionnent. Ou pas ! À New York, on parle 116 langues. Des milliers de « foodtrucks » proposent de la « street food » (cuisine de rue) et les plats emblématiques de 167 pays !

C'est sur la côte Ouest, celle de la riche Californie (4<sup>e</sup> économie mondiale) qu'exerce une certaine Samin Nosrat, cheffe cuisinière américaine de renom, de parents iraniens. C'est un peu la Maïté (rendons lui hommage) made in USA. Couverte des prix les plus prestigieux, présente sur Netflix et Youtube, elle explique en vidéo une cuisine étonnante, incroyablement simple, savoureuse et à la portée de toutes et tous.

Comme c'est « presque bientôt » le printemps, Samin va nous aider à bien faire nos salades, en apprenant à équilibrer cinq dimensions gustatives : le salé, le gras, l'acide, le « crunchy » et l'umami.



Saveurs / Types de salade	Salade en quartier	Salade Caesar	Salade Cobb	Salade grecque
Salé	Bacon et fromage "bleu"	Anchois, parmesan worcester sauce	Bacon et fromage "bleu"	Féta et olives
Gras	Huile d'olive	Oeuf, huile d'olive parmesan	Avocat, oeuf et huile d'olive	Huile d'olive
Acide	Vinaigre	Citron, vinaigre worcester sauce	Moutarde	Vinaigre, tomate, citron, oignon
Crunch	Salade Iceberg	Salade Romane croûtons	Cresson de fontaine	Concombre
Umami	Bacon	Anchois	Tomate, blanc de poulet	Tomate, féta, olives noires

On peut y voir les quatre salades les plus connues aux USA.

- La salade grecque, bien de chez nous !
- La salade César ou Caesar date du 4 juillet 1924 et a été créée par César Cardini, un immigrant italien installé à Tijuana, au Mexique.
- La salade Cobb est apparue dans les années 1930.
- La salade en quartier (« wedge salad ») se compose d'un quart de laitue « Iceberg », de sauce bleue (vinaigrette + fromage « bleu »), de chips de bacon croustillant, d'oignons rouges doux (type Simiane ou Lézignan) et de tomates cerise ou en dés.

Samin Nosrat a cherché à comprendre ce qui caractérisait ces quatre salades à succès. Elle a finalement retenu que toutes présentaient quatre saveurs et une consistance.

Quoique vous mettiez dans vos futures salades, vous devez penser à ces cinq dimensions et chercher à les équilibrer entre elles.

**GRAS** - Dois-je ou non rajouter un peu d'huile ? L'huile, c'est une cuillère à la fois. Mélangez et goûtez ! Quand tous les ingrédients sont juste bien liés entre eux, ne pas en rajouter.

**ACIDE** - L'acidité du vinaigre ou du citron compense-t-elle la rondeur de l'huile ? L'acidité relève les ingrédients et compense la « rondeur » parfois excessive de l'huile. Un truc pour compenser un excès d'acidité : une pincée de bicarbonate de soude alimentaire, puis mélanger.

**CRUNCH** - Ma salade est-elle assez « crunchy » sous la dent ? Pas assez ? Ajoutez du croquant : des petits morceaux de biscotte, des lardons un peu grillés ou des noix ou des amandes. Mélangez et goûtez !

**UMAMI** - Mes ingrédients à saveur umami sont-ils suffisamment présents ? L'umami est en soi une saveur, mais il faut savoir que l'umami renforce toutes les autres saveurs présentes. S'il faut en rajouter, un truc simple : réduire en poudre un bouillon cube de bœuf et en saupoudrer la salade ! L'umami est instantanément renforcé. Mélangez et goûtez !

**SALÉ** - Est-ce assez salé ? Il ne faut pas oublier que le fromage, les anchois, le bacon et les olives contiennent du sel ! Goûtez avant de saler ! C'est aussi le moment d'ajouter le poivre du moulin. Un vrai bon poivre.

Voilà, maintenant vous pouvez attaquer vos salades pour tout le printemps et tout l'été, avec la certitude que le succès sera au rendez-vous !

# ACQUACONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION



**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 & Sonore)
- 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



LA  
MAÇONNERIE  
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE  
RÉNOVATION

ENTRETIEN  
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net



**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

# LES PIERRES DE JADIS

MAÇONNERIE - CARRELAGE  
NEUF - RÉNOVATION

ROCBARON



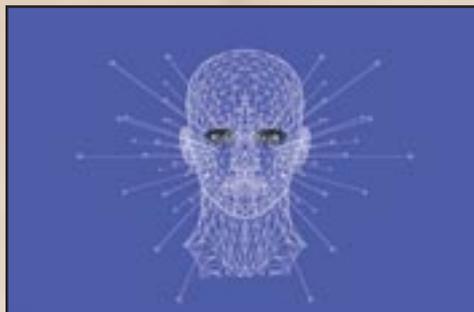
Tél : 04 94 04 43 03 - Port. : 06 74 29 15 91

E-mail : [lespierresdejadis@hotmail.fr](mailto:lespierresdejadis@hotmail.fr)

# Magnétisme, soin quantique et guérison cellulaire

Le Magnétisme est une pratique de guérison ancienne qui repose sur l'idée que les êtres vivants possèdent une énergie vitale. Le magnétisme est une force invisible et puissante. Il est une source d'énergie universelle qui traverse l'ensemble de l'univers. Chaque être humain possède en lui un champ magnétique naturel qui peut influencer et être influencé par d'autres champs magnétiques. Le Magnétisme est une force primordiale qui façonne l'univers. C'est une source de bien-être et de guérison reconnue depuis la nuit des temps. À la base de cette pratique, le Magnétisme, porte un regard holistique sur la personne, il permet d'équilibrer les énergies du corps et de l'esprit parfois afin de favoriser santé et bien-être émotionnel, le magnétisme permet de stimuler et harmoniser les flux énergétiques du corps

Le soin quantique aussi appelé guérison quantique s'inspire des principes de la physique quantique. Cette approche considère que tout est énergie et que la conscience peut influencer la réalité. Le soin quantique intervient sur le plan énergétique et favorise la guérison à un niveau plus profond. L'idée est qu'en changeant les vibrations énergétiques, on peut améliorer la santé et le bien-être global.



La différence entre le Magnétisme, et le soin quantique repose sur l'idée de l'énergie magnétique naturelle, tandis que les soins quantiques se basent sur les concepts de la physique quantique

Le soin quantique également appelé thérapie quantique est une approche de guérison basée sur les principes de la physique quantique. Il repose sur l'idée que tout dans l'univers y compris notre corps et notre esprit est composé d'énergie et de vibrations. Les soins quantiques considèrent que chaque chose émet une fréquence vibratoire et les praticiens utilisent cette notion pour rééquilibrer les énergies au niveau subatomique

L'objectif principal des soins quantiques est de rétablir l'équilibre énergétique dans le corps, ce qui permet au corps de se guérir lui-même, le soin quantique intervient à un niveau plus profond de l'être pour apporter des changements dans le bien-être, physique, émotionnel et spirituel

Chaque être humain porte la vibration des souffrances et traumatismes vécus dans l'enfance.

Ces inscriptions se font sur un plan cellulaire et bien que de façon invisible, toute sa vie, la personne portera la cicatrice de ses blessures intérieures pour autant qu'elle ne fasse pas le choix de s'en occuper bien sûr.

De ce fait, elle émettra à l'extérieur d'elle-même, un champ magnétique plus ou moins dysfonctionnel selon la profondeur des traumatismes vécus dans l'enfance

On peut comprendre dès lors l'importance de se libérer des souffrances du passé, afin de ne plus les laisser organiser des situations que nous ne souhaitons pas, que nous ne voulons pas vivre à l'extérieur de nous

Il est aisé à partir de ce principe de comprendre que nous créons et attirons à nous les bonnes ou les mauvaises personnes, les situations agréables ou conflictuelles.

Notre champ magnétique attire à nous ce que nous sommes, ce que nous émettons. Notre vie est le miroir de ce qui vit en nous.

Un enfant qui aura vécu beaucoup de sentiments d'exclusion, d'injustice, d'humiliation de rejet une fois adulte se mettra malgré lui très souvent en colère, à chaque fois qu'une personne ou une situation viendra réveiller ses souffrances inconscientes. La colère n'est pas naturelle, elle est toujours une réaction à souffrance qui ne trouve pas les mots pour se dire.

Poser la conscience et revisiter le passé afin d'apporter dans une vie, plus de bien-être, plus de bonheur et des relations agréables ou détachées avec quiconque est un acte d'amour pour soi,

vous savez, cet amour que nous attendons toujours de l'extérieur parce que nous ne savons pas le ressentir pour nous-même...

La paix, la joie, le calme intérieur sont possibles dans notre vie dès que nous avons accepté de résoudre ces cicatrices de l'enfance, toujours bien vivantes à l'intérieur de nous, même si invisibles, bien sûr cela reste notre responsabilité. Bien souvent nous ne sommes victimes que de nous-mêmes.; non-dits, non choisis pour, croit-on, se protéger. Cependant subir n'est pas vivre, juste survivre et le corps un jour ne peut plus encaisser, alors la dépression ou la maladie, le mal qui se dit, survient.

Quant à moi, votre serviteur, je vous propose de ramener dans votre vie, plus de bien-être grâce au Magnétisme pour les douleurs physiques, et/ou soin quantique que je pratique, ainsi qu'une meilleure compréhension des situations conflictuelles de votre vie parce que même si vous ne les entendez pas, votre corps et votre cœur vous parlent de vous !

**Guylaine Lipski**  
**Coach, thérapeute, conférencière, magnétisme et soin quantique.**  
**06 28 81 56 65**



**ANTENNES PARABOLIQUE & TERRESTRE**  
**TÉLÉVISION**  
**PG, 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



# Maçonnerie générale

## Extensions

# Construction. Rénovation



SCAN ME

### 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

## FABIEN ALU PVC

Bouvet  
MASTER



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

Avant toute décision, comparez avec notre devis

17 Bd capitaine Audibert 83136 Garéoult

**06 60 96 05 43 04 94 04 24 06**

contact@fabienalu.fr



## Flo Terrassement

Votre Spécialiste  
Assainissement Individuel  
**GARÉOULT**



Fosse Septique  
Micro Station  
Massif filtrant

**1 Entreprise, 2 métiers**

Vidange  
Débouchage - Curage  
Inspection par caméra



# 04.94.04.03.16

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

# À vos baskets !!!

## Dolomies et Ragages au départ de Belgentier

Durée : 5h15. D+ : 568m. Difficulté moyenne. 12.8 kms. Retour point de départ



La randonnée débute par la traversée du joli village de Belgentier. Puis s'élève par les GR 9 et 51 dans les bois plantés de chênes et de pins jusqu'au Pas de Belgentier. La piste chemine vers le Sud en offrant de magnifiques points de vue et quelques curiosités géologiques. La descente vers le village s'avère raide par des sentiers escarpés et se termine par un beau chemin partiellement empierré dans un joli vallon.

### Description :

À Belgentier, se garer sur les places de parking aménagées le long du parc du château sur la D554.

(D/A) Traverser le parc du château de Nicolas Peiresc, franchir le Gapeau par la petite passerelle. Remonter vers l'Ouest la rue pavée jusqu'à la Place Peiresc reconnaissable par le majestueux séquoia qui trône en son centre.

Puis continuer, par la droite et par la gauche jusqu'au début du GR clairement identifié.

(1) Quitter momentanément le GR

pour le rejoindre 200 m plus à l'Ouest. Continuer sur le GR pour accéder au Pas de Belgentier où les GR 51 et 9 se séparent.

(2) Piquer sur la gauche sur le GR51, au Sud-Ouest, par la large piste.

(3) Dans le lacet, laisser la piste qui part à droite. En sortie de lacet, repérer le cairn sur la droite. Ce sentier rocailleux mène à la très belle arche de Garoute à quelques dizaines de mètres de là. Revenir sur la piste principale.

(4) Sur cette partie, le chemin offre de très beaux points de vue jusqu'à la mer, notamment au niveau de la citerne enterrée (STS12). Continuer plein Sud

(5) Arriver à une large intersection de pistes, point de départ de l'allerretour vers les Ragages. Rejoindre le Ragage du Tank : curiosité géologique, sorte de grand puits naturel qui se trouve immédiatement au bord de la piste.

(6) Continuer jusqu'à un petit cairn sur la droite où se trouve le Ragage du Menhir et un très beau menhir malheureusement un

peu envahi par la végétation.

(7) Poursuivre pour arriver au Ragage de la Galère : celui-ci se situe au plus près de la piste sur la gauche.

(8) À partir de là, revenir sur ses pas jusqu'à l'intersection la large intersection de pistes.

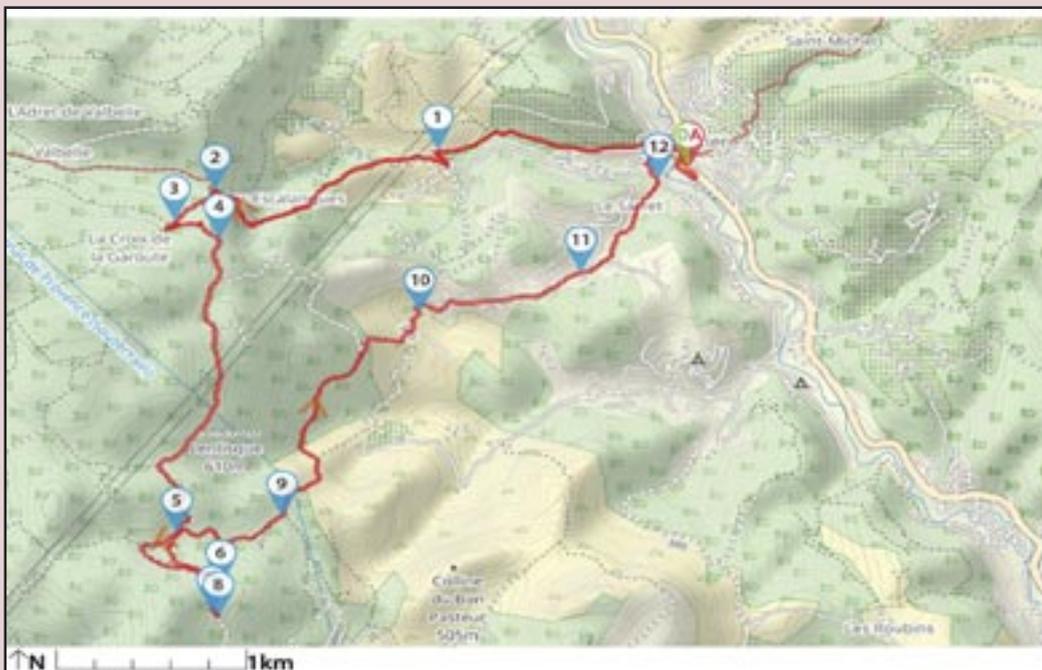
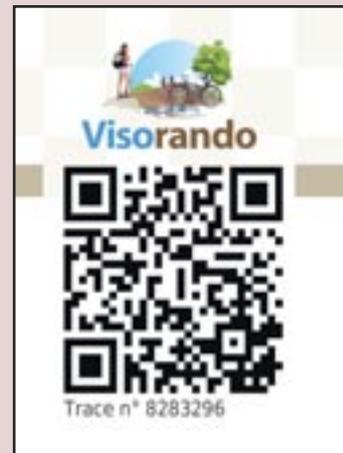
(5) Quitter le GR et emprunter la piste qui descend à droite, vers l'Est. Franchir une 1re barrière en bois, ne pas tenir compte des quelques marquages de GR. Atteindre une 2de barrière en bois qu'il ne faut pas dépasser.

(9) S'engager sur le chemin à gauche vers le Nord dont l'entrée est un peu masquée par la végétation. Ce chemin étroit, quelquefois escarpé, descend rapidement vers Belgentier.

(10) À la jonction avec une petite route goudronnée, l'emprunter à gauche, sur environ 1 km. Elle est agrémentée de quelques curiosités visuelles.

(11) À cette intersection, prendre à droite puis à quelques mètres à gauche

(12) Prendre à gauche à la jonction avec la route, franchir le Gapeau et traverser à nouveau le village. Continuer en direction de l'église Notre Dame de l'Assomption et admirer la fresque qui se trouve sur la placette, sur le mur extérieur de l'église (D/A).



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

Pour que ceux qui vous cherchent  
vous trouvent...



**atlantic FUJITSU**

**CLIMATISATION  
HAUT DE GAMME**  
à partir de  
**1290** € TTC\*  
posé

**DEVIS GRATUIT**

**Tendance energie**

**06 19 74 15 45**

<https://tendance-energie.fr> [tendance.energie.paca@gmail.com](mailto:tendance.energie.paca@gmail.com)

voir conditions générales

**VERJADE**  
DEVIENT



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

Conception, création et  
entretien de jardin

**DEVIS GRATUIT**



**07 60 05 83 29**

**Daniella Médium**

UNE CONSULTATION DE VOYANCE EST UNE AIDE  
À VOTRE ÂME ENDORMIE.  
AVEC MA CONNECTION, JE L'AIDERAI À SE  
RÉVEILLER POUR LUI RAPPELER SON CHEMIN.

Je vous reçoit au local de la boutique  
bien-être et spiritualité sur rocbaron  
Les mardis, vendredis

1 heure /60€      30 minutes/35€

Ou  
Consultation par téléphone  
30 minutes /25€



réservation en sms uniquement  
06.51.65.82.85

*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





**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

**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.

**CHARLOTTE**  
 Femelle type Labrador de 30 kg, bientôt 9 ans



La maîtresse de Charlotte est décédée, leur maître est tombé malade et ne peut plus s'en occuper. Charlotte connaît les ordres de base et ne tire pas trop en laisse durant la promenade. Le rappel par contre est en cours d'apprentissage. Même si elle est sociable avec ses congénères et les tolère, elle semble les éviter et n'hésite pas à les remettre en place si elle

veut rester tranquille. Elle a tendance à se montrer dominante avec les autres femelles. Elle serait certainement heureuse si elle était la seule „fille" de la famille. Habituee aux enfants, ces derniers pourraient être d'agréables compagnons de jeu. Les trajets en voiture ne posent aucun problème, elle a même tendance à les apprécier. Très câline, elle aime être près de nous et se fait toute douce dans ces moments-là. Charlotte espère trouver une nouvelle famille qui lui offrira la joie immense de finir ses jours en toute tranquillité.

**YURI**  
 Mâle Berger allemand de 30 kg, bientôt 2 ans



Très bon gardien, il sait dissuader à travers les grilles de son parc. Cependant, une fois que la personne est à l'intérieur et qu'il sent qu'il n'y a aucun danger, il se montre plus avenant. Il peut sauter pour réclamer de l'attention, mais il est encore un peu brute. Une fois qu'il connaît bien, il devient très « pot de colle » et câlin. Il n'est, pour l'instant, pas suffisamment décontracté pour jouer avec nous. Il a un début d'éducation, connaît « assis », le rappel est en cours d'apprentissage.

Celle-ci sera à compléter car il ne connaît pas la marche en laisse et tire. Yuri n'a pas eu la chance jusqu'à présent de connaître une vie équilibrée et sereine. Il attend une nouvelle famille qui lui montrera qu'une « vie de chien » peut être très agréable.

**MIRO**  
 Mâle croisé Boxer de 32 kg, 9 ans et demi



Miro est en forme pour son âge, il est encore bien vif et énergique. Très joueur, il adore jouer 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 et les mâles castrés, il se tend un peu quand il rencontre un mâle pas castré ou dominant. Il a maintenant un bon rappel. Il a grandi avec des enfants, mais il a le comportement du boxer, saute beaucoup pour « faire bisou » et risque de faire tomber les tout-petits. Miro est un pot de colle, une boule de tendresse, il peut encore offrir à sa nouvelle famille de belles années de complicité et un dévouement sans faille.



**VIDANGE DUVAL**  
 Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation  
 détection par sonde  
 électromagnétique

Fosse Septique  
 Débouchage  
 Pompes de relevage  
 Pluvial  
 Bac à graisse

Inspection  
 caméra  
 directionnelle

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

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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage

**TORA Benoit CONSTRUCTIONS**

Maçonnerie générale

☎ 06 29 02 56 45



benoit.tora@orange.fr



TORA Benoit CONSTRUCTIONS

### VELVET

Chiot femelle Berger allemand, 5 mois



Très proche de l'humain, elle aime interagir avec nous mais ne contrôle pas encore lorsqu'elle mordille. Joueuse et câline, elle adore nous sauter dessus dès qu'elle nous voit. Cependant, de nature craintive, elle se cache dans nos jambes quand elle a un surplus d'émotion. Par ce mélange de fort caractère et de peur, il faudra une bonne sociabilisation et de l'éducation afin qu'elle grandisse et devienne la plus équilibrée possible. Les jeunes enfants sont à éviter, elle prendra vite le dessus. Velvet vient d'une lignée de travail, il ne suf-

fira pas de faire des promenades journalières en dehors de son terrain. Elle aura besoin de beaucoup de stimulation et interaction avec ses futurs maîtres, par exemple des exercices de recherche ou d'agility. Bien que la marche en laisse soit en cours d'apprentissage, elle ne tire pas beaucoup. Elle connaît « assis », a un début de « couché » et le rappel est en cours d'apprentissage. Gourmande, quelques petites friandises aideront à approfondir son apprentissage. Velvet a encore beaucoup à apprendre, mais elle le fera avec grand bonheur et pour la plus grande fierté de ses futurs maîtres.

**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

Electricité générale  
Neuf  
Rénovation  
Dépannage  
Motorisation  
Domotique

**DJÉ ELEEC**

910 Av des platanes  
53340 Tassans sur Issole

07 83 04 98 32  
Siret : 894 173 855 0012  
jeremy.alexandre@outlook.fr



06 60 74 28 45

Services animaliers sur le département du VAR.  
Taxi et ambulance animalier.  
Garde à domicile.  
Pension pour chiens  
Livraison croquettes, litières, matériels.  
Membre du Groupement de Taxis Ambulances  
Animaliers de France G.T.A.A.F  
7j/7 24h/24



**Sans Collier Provence. Uniquement sur RDV**  
N'hésitez pas à venir visiter notre site : [www.sanscollierprovence.org](http://www.sanscollierprovence.org)



- 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)

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

**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