



Le Var Côte Colline

LOU NISTOUN

N° 215

Octobre 2024

Edito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Certains d'entre vous ne seront pas d'accord avec moi mais l'automne est la saison que je préfère... Celle qui oscille entre l'été, qui peine à nous quitter, et cette période où les matins frais nous font frissonner au sortir du lit, et où les soirées, plus courtes certes, nous invitent au cocoonig pré-hivernal.

C'est aussi la saison où Dame Nature se pare de ses plus belles tenues. Elle enveloppe le paysage de ses couleurs chatoyantes, transformant chaque feuille en oeuvre d'art.

Elle s'avance avec grâce et mystère, ondulante, elle apporte avec elle une sérénité apaisante, nous invitant à la contemplation.

Bon, j'arrête la poésie, je ne suis vraiment pas douée ! Bref, l'été est déjà loin... la rentrée n'en parlons pas puisque bientôt c'est les vacances (bon j'exagère un peu mais si peu) et demain c'est Noël !

Les mois, les années passent trop vite...pour s'en remettre, écoutons le vent automnal qui comme un messager, nous murmure à l'oreille des histoires anciennes. Comme une caresse fugace, il fait danser les feuilles mortes... Stooooop , j'arrête !

Bon début d'automne à tous !!!

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 :

1 clic clac 1 place 50€. 1 poste à souder électrique 25€. 1 horloge comtoise prix à deb. Pendule en marbre prix à deb

06 56 75 74 65

Mobilhome 3*9. 2 chambres. Clim réversible.

1 chrysler grand voyager 20000kms. CT ok.

Petites annonces

GRATUITES

lounistounpa@yahoo.fr

06 77 80 77 50

LGM Santé Assurances

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

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

ETUDE GRATUITE EN AGENCE

ZAC DU FRAY BEDON 83134 ROCBARON

SERVICE DES PARTICULIERS 04 94 22 00 30 CONTACT.ROCKARD@LGMFRANCE.COM

Sapin Nordmann 220cm avec toutes les décorations ,200€

Lot de puzzles + de 5ans de 100,200,300 pces TBE de 5 à 8€
BD de Luky- Luke TBE 45€

06 14 44 84 95

Bureau d angle en bois clair TBE avec nombreux rangements 60€
BZ BE avec sa housse et matelas confortable 60€



Vendez ou achetez votre bien avec nous !

VISITE VIRTUELLE



Germain PERIER..
07 77 31 15 42
germain.perier@safti.fr
Sainte-Anne-sur-Seine et ses environs



Grégory PLASMANNE..
06 45 88 54 55
gregory.plasmanne@safti.fr
Sainte-Anne-sur-Seine, Flassans-sur-Isère et ses environs



Maude MERRY..
06 72 19 78 16
maude.merry@safti.fr
Sartroux, La Rogerieux, Fontainebleau et ses environs



Virginie TORDOIR..
06 35 40 72 40
virginie.tordoir@safti.fr
Moussy, Morsennes les Moutiers, et ses environs

Sommaire

Tribune de Michel Brassinne	p.2
Les hommes et les montres avec Richard Drouet	p.4
La thyroïde avec Sophie Schaeffer	p.6
Les jardins de la Côte d'Azur avec Gisèle Deschatres	p.8
Le réchauffement climatique causes et conséquences	p.10
À vos papilles avec Michel Brassinne	p.14
À vos neurones avec Paul Keirn	p.16
Toutous à adopter	p.18



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

Légitime défense !?

Une bonne décharge de chevrotine calibre 12 en pleine poitrine contre l'agresseur en cagoule qui vient de défoncer votre porte en pleine nuit et avance vers vous avec un couteau ? La riposte est-elle vraiment proportionnelle ? Quasiment tout le débat sur la légitime défense est dans cette question aux yeux de la loi.

En France, la légitime défense est régie par les articles 122-5 et 122-6 du Code pénal. La loi permet à une personne « d'échapper à une responsabilité pénale », c'est-à-dire ne pas être considérée comme coupable, lorsqu'elle réagit face à une agression en cours ou imminente, nécessaire (pour ne pas être tué ou gravement blessé) et proportionnelle. Que disent précisément l'Article 122-5 et 122-6 du Code pénal ?

Deux conditions principales sont requises pour que la légitime défense soit reconnue :

La nécessité : l'acte de défense doit être nécessaire pour arrêter l'agression. Cela signifie qu'il n'y avait pas d'autre moyen pour se protéger ou protéger autrui. Attention : la fuite est un moyen de se protéger.

La proportionnalité : la riposte doit être proportionnée à l'agression. La violence employée ne doit pas être excessive par rapport à la violence de l'attaque. Article 122-6 du Code pénal

L'imminence : un troisième critère pris en compte dans l'évaluation de la légitime défense est celui de l'imminence. Il faut que la menace soit actuelle, immédiate ou dans un futur très proche : dans une poignée de secondes ! Si l'agression est encore loin d'avoir lieu ou a déjà cessé, toute riposte peut être considérée comme une vengeance et non une défense.

La présomption de légitime défense

À cela s'ajoutent deux présomptions de légitime défense : la nuit et la violence.

1 - Pour repousser, la nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité. La défense est présumée nécessaire lorsqu'une personne repousse, pendant la nuit, une intrusion dans son domicile réalisée par effraction, violence ou ruse

Edition N° 215 octobre 2024
90000ex. N° ISSN 1760-138X
Directrice de la publication
Nathalie Taxil

Lou Nistoun
116 Domaine de la verrerie
83136 Rocbaron

@ Petites annonces :
lounistounpa@yahoo.fr

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

Imprimerie RICCOBONO, LE MUY
04.94.19.54.57

Distribution par :
VAL D'ISSOLE DISTRI
06.84.99.23.45

www.lou-nistoun.com

Petites annonces

Meuble avec étagères 10€
06 66 20 21 16

KAYAK Bornéo 550€ avec 2 pagaies, sac étanche, chariot, barres de toit gonflables
06 41 09 14 50

Offres de services :

Dame retraitée disponible, véhiculée, propose ses services aux personnes âgées et à vos enfants dès leur sortie d'école
06 11 41 61 45

Dame de 50 ans cherche heures de ménage/repassage.
06 63 51 93 99

Aide informatique courrier photos internet dépannages
06 80 90 60 83

Garde temporaire de votre chien pendant vos vacances dans un cadre familial à Méounes dans villa avec grand jardin clôturé
06 42 72 43 45

Garde personnes âgées la nuit, aide aux courses et préparation des repas. CESU
06 70 70 21 65

Nettoyage fin de chantier ou après le départ de vos locataires. Lavage de vitres
Cesu
06 61 65 42 36

Immobilier :

Loue appartement neuf de 50m² meublé avec petit jardin, attenant à ma villa, calme, à la campagne, uniquement le Week-end, à la semaine, ou au mois, pas à l'année.
06 44 23 12 07.

.2 - Pour se défendre contre les auteurs de vols ou pillages exécutés avec violence. Cette présomption s'applique aux personnes qui se défendent contre un vol ou un pillage, à condition qu'il soit commis avec violence.

La légitime défense des biens est moins étendue que celle des personnes. Il est généralement plus difficile de justifier la légitime défense pour protéger des biens matériels.

L'Europe vers la « doctrine du château » ?

Dans tous les pays européens, on retrouve des lois marquées par la nécessité, l'imminence et la proportionnalité. Les Etats-Unis, grand pays de violences, commence à influencer certaines discussions législatives en Europe, notamment en Italie et en Espagne, concernant le droit de se défendre le terrain sur lequel on est légalement en cas d'intrusion : c'est la « doctrine du château » (Castle Doctrine ou « ma maison est mon château ») et son extension, le « Stand your ground » (« conserve ta position »).

Contrairement à la législation européenne qui impose un devoir de fuir si cela est possible, la doctrine "Stand your ground" permet à une personne de se défendre avec proportionnalité, mais y compris avec la force létale, sans obligation de fuir, à condition qu'elle soit légalement présente à l'endroit où l'agression se produit.

Cela veut dire la maison, la voiture et même le lieu de travail. On n'en est pas encore là en Europe.

Fusil contre couteau ! Proportionnel ?

La plupart des non juristes oublient « le pouvoir d'interprétation du juge ». Un juge ne s'en tient pas strictement au texte de loi, mot à mot. C'est ainsi que la gravité de la menace est une dimension importante. Notamment en cas de menace mortelle imminente.

On est rassuré : si un individu avance vers vous avec un couteau, inutile de se précipiter sur le tiroir de la cuisine pour y prendre un couteau et être à armes égales ! Si vous estimez que votre vie est en danger immédiat et qu'il n'y a pas d'autre moyen raisonnable de neutraliser la menace, l'utilisation d'une arme à feu peut être considérée comme nécessaire pour se protéger. S'il y a une menace mortelle imminente vous pouvez faire usage d'un fusil pour vous défendre. Heureusement !

Que se passe-t-il après ?

La police et les autorités judiciaires mèneront une enquête pour vérifier les faits et évaluer si la menace était réellement mortelle et imminente.

Évaluation par la Justice : un juge évaluera les preuves pour déterminer si votre réaction était proportionnée à la menace. Cela inclut l'examen des témoins, des preuves matérielles et de votre comportement. Si les autorités, police et justice, concluent que vous étiez en danger imminent de mort ou de blessure grave et que vous avez agi en conséquence, la légitime défense sera probablement retenue et vous ne serez pas poursuivi.

Plutôt prévenir que tuer

On ne pourra jamais mettre un policier par maison. C'est aussi à vous de prendre des précautions : ne pas laisser traîner des outils à deux pas de votre porte, ni mettre la clé sous le géranium et prendre soin de retirer ou faire retirer votre courrier de votre boîte aux lettres pour montrer que vous n'êtes pas en vacances. A un degré supérieur, simuler une présence en installant un programmeur pour la lumière, la télévision ou la radio. Ou faire croire qu'on habite une forteresse en collant des autocollants « logement sous alarme ».

Utiliser une porte blindée certifiée par le CNPP, Centre national de prévention et de protection, qui teste les portes blindées. Une « porte blindée » à 600 € est ouverte en moins de 5 secondes par les cambrioleurs.

Si vous vous sentez malgré tout en grand danger, adhérez à la FFT, la Fédération française de Tir sportif, cela vous permettra d'acquérir toute sorte d'armes à feu. Bien que cela n'impressionne pas toujours les agresseurs, tirer un coup de fusil en l'air pour les mettre en fuite est une bonne démarche.



BOIS DE CHAUFFAGE
DÉBROUSSAILLAGE
ÉLAGAGE
06 26 92 95 41



**RINALDI
PEINTURE**

ARTISAN

**PLACO & PEINTURE
DÉCORATION
RAVALEMENT DE FAÇADE**

 Rinaldipeinture  rinaldipeinture@yahoo.fr

06 45 38 90 32 83136 FORCALQUEIRET



LES HOMMES ET LES MONTRES



Les hommes aiment les montres depuis leur création.

Nous sommes en 1510, Peter Henlein invente la toute première montre. Cet horloger- serrurier allemand, originaire de Nuremberg, concevait des horloges miniatures sur lesquelles il disposait un anneau latéral. Mais c'est Jehan-Jacques Blancpain qui a fondé la 1ère manufacture horlogère suisse Blancpain en 1735, ce qui en fait la plus ancienne du monde.

Nombreux sont les accessoires qui ont obtenu en leur temps un vif succès auprès de la gentry masculine et qui, désormais ont disparu. Citons pour l'exemple la gourmette portant le prénom ou même la chevalière aux initiales qui aujourd'hui, est considérée comme étant ringarde. Mais il en est un qui résiste au temps et qui parfois tourne à l'obsession. Le bracelet-montre est le bijou Plaisir- Passion par excellence. C'est le plus prisé des hommes car la montre est confortable, robuste et facile d'utilisation.

les montres ne sont pas seulement un dispositif pour mesurer le temps. C'est devenu un élément important du style masculin souvent lié à une passion de l'aviation, de l'automobile ... Les hommes perçoivent les montres comme un moyen d'exprimer leur goût et leur personnalité. Certaines marques de montres de luxe peuvent être un symbole de succès et de stabilité financière. Porter une montre d'une marque renommée est un symbole social fort pour de nombreux hommes. Certains y voient même un investissement car les montres peuvent prendre de la valeur, notamment les modèles rares ou les éditions limitées.

Pour beaucoup d'hommes, les montres sont plus que de simples accessoires de mode. Ils s'intéressent aux détails techniques, aux mécanismes complexes et à l'histoire des différentes marques. L'horlogerie offre une variété de styles, de designs et de technologies. Les montres sont souvent liées à une riche histoire. Chaque marque a sa propre histoire et tradition, ce qui peut être fascinant pour de nombreux hommes.

Porter une montre-bracelet peut être un moyen d'exprimer son identité et son style. Certains hommes se présentent au monde à travers leurs montres. Les constructeurs automobiles l'ont bien compris et associe leurs pilotes d'exception à des modèles légendaires de marques de montres de prestige (Rolex Daytona) à travers la publicité. Serge Gainsbourg qui avait toujours un temps d'avance et que la mode française peut remercier, aimait se mettre en avant dès les années 80 avec sa montre Breitling Navitimer.

Les larges chronographes de pilote automobile fleurissent aux poignées des gens connus lançant ainsi le « Style ». L'homme à la tête de chou souffrait d'excès de sudation, ce qui provoquait une usure ultra rapide de ses bracelets en cuir. Pour y remédier, il demanda à ce que l'on perfora ses bracelets de larges ouvertures, espérant ainsi diminuer au maximum la zone de contact. Ce type de bracelet en métal, qui sied si bien à cette génération de montre et dont on raffole aujourd'hui, est devenu l'un des grands classiques.

Les hommes peuvent être obsédés par l'achat de montres pour de nombreuses raisons. Pour eux, les montres peuvent être plus que de simples dispositifs de mesure du temps ; elles peuvent symboliser le statut, être une prouesse technique, un investissement, ou simplement un moyen d'expression de soi et d'unicité. Quelle que soit la raison, l'achat de montres est une passion fascinante pour beaucoup d'hommes, leur procurant joie et expression de soi.



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

EURL DI IORIO
ZA du Tilleul d'Alfred
83136 Garéoult
09 56 17 54 92
Installation Dépannage
Tous travaux

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 :

- Aménagement extérieur & paysager
- Assainissement collectif & non collectif
- TP/VRD & réparation de fuites

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

06 19 92 63 45
evt83.fr

DEVIS GRATUIT

La thyroïde, ce chef d'orchestre pas toujours bien compris !

Sophie Schaeffer



« Votre taux de TSH est trop haut, on va mettre en place un traitement »... ou encore « votre TSH est normale tout va bien » alors que vous souffrez de frilosité, de constipation, de fatigue, d'un moral en dents de scie, de peau sèche? Vous n'arrivez pas à maigrir alors que vous ne mangez rien ? Vous vous reconnaissez ? Alors lisez la suite !

ZOOM SUR LA THYROÏDE

La thyroïde est le grand « chef d'orchestre » de notre métabolisme : elle régule le métabolisme de base (un peu comme le ralenti d'un moteur), la température corporelle, le système nerveux, le système digestif, la « vitesse de travail » des différents organes (cerveau, glandes surrénales, foie, ovaires, tube digestif...)

C'est la raison pour laquelle l'hypofonctionnement de cette glande située juste en avant de la trachée (on parle d'hypothyroïdie) s'accompagne très souvent de plaintes diverses : d'une fatigue matinale, en passant par des désordres digestifs, mais aussi un bilan lipidique perturbé (et oui, un cholestérol élevé peut être en lien avec une hypothyroïdie, ce n'est pas qu'une histoire de graisses saturées !) ...

LA TSH...

Elle est l'hormone qui stimule la thyroïde, un peu comme une donneuse d'ordre : plus elle sera élevée, plus la thyroïde produira d'hormones (la T4 tout d'abord, convertie par la suite en T3, cette dernière étant la forme active), plus elle sera basse, moins la thyroïde produira d'hormones. C'est pourtant et malheureusement la valeur biologique qui est la plus souvent dosée... mais qui donne une indication très relative, car toutes les étapes du métabolisme thyroïdien sont extrêmement dépendantes de bons terrains micronutritionnels et fonctionnels. Les études récentes mettent en avant le besoin d'affiner la fourchette de la TSH, qui peut être considérée comme « normale » jusqu'à 5. Il peut même arriver que la thyroïde fonctionne normalement, sécrète des hormones en quantité suffisante, mais que la

personne ressent des signes d'hypothyroïdie, et on n'insiste pas sur le rôle majeur de la clinique dans ces dysfonctions ! L'hypothyroïdie se manifestant sous la forme de carences multiples, les plaintes sont nombreuses et variées : frilosité, myxodème, du mal à démarrer le matin, des articulations raides au lever (surtout les

doigts), l'impression d'être au ralenti, de la constipation, un moral fluctuant, la peau sèche particulièrement au niveau des tibias/talons/coudes, cheveux secs, une difficulté à perdre du poids (malgré tous les « régimes » possibles et imaginables)...

Vous l'avez compris, devant des tableaux cliniques évocateurs, il est essentiel de s'intéresser plus précisément à toutes les « clés » micronutritionnelles essentielles à un bon fonctionnement de la thyroïde et des hormones !

Ces micronutriments sont le zinc, le sélénium, la vitamine D, le fer... sans oublier la vitamine A et les oméga 3 pour des membranes cellulaires souples : en effet, les membranes ont à leur surface des centaines de protéines différentes, des récepteurs notamment pour recevoir le message des hormones.

Par ailleurs, le bon fonctionnement de cette fabuleuse machine qu'est la thyroïde pouvant être bloquée par le stress, les métaux lourds ou encore une dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale), on comprend l'intérêt d'une prise en charge fonctionnelle.

Il est enfin essentiel de faire doser l'iode dans les urines, car un faible taux d'iode prédispose à l'hypothyroïdie et favorise le développement de l'auto-immunité (maladie de Hashimoto), d'autant plus s'il existe un déficit en vitamine D !

N'oublions pas également que l'iode est un micronutriment utile à la thyroïde, mais pas seulement... beaucoup d'autres tissus sont iodo-dépendants !

En bref, les signes cliniques doivent toujours attirer l'attention même avant que la biologie soit évocatrice, car les normes de la population générale ne correspondent pas forcément à vos propres normes ! Le traitement adapté de la thyroïde n'est pas forcément celui qui normalise votre TSH, mais celui qui vous permet de connaître un bien-être physique et moral !

Pour une prise en charge personnalisée en santé fonctionnelle, retrouvez-moi sur www.biendansvotreassiette.com ou ma page

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 et sur France Bleu Provence dans les Experts bien-être avec Véronique Lopez.



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

06 63 36 19 35

RSD location de beanes

rsd.secretariat@gmail.com

Urssaf



ABACA
SERVICE

2 numéros
pour plus d'infos



DÉPENSEZ
50 EUROS
PAYEZ
25 EUROS

TOUT EST DIT.



+ d'infos sur l'Avance immédiate de crédit d'impôt pour les services à la personne sur
avanceimmediate.urssaf.fr

06 50 05 70 52 Entretien de jardins

06 70 70 21 65 Services à la personne

Un savoir faire depuis 1998

Perlié
ENTREPRISE

Maçonnerie - Façades

Rénovation - Agrandissements

04 94 04 03 94

sarlperlie@sfr.fr

www.perlie.fr

84 Impasse des Morilles 83136 Rocbaron



INFINIGO

Rénovation de votre intérieur

Electricité - Plomberie

Placo - Isolation - Peinture

Carrelage - Faïence - Salle de bain



TEL : 06 99 11 54 58

MAIL : h.dasilva@infinigo.fr

83136 GAREOULT

ACQUACONCEPT 83



0638892708

SANITAIRE - CHAUFFAGE - CLIMATISATION

FABIEN
ALU & PVC

Garantie DECENNALE
RGE QUALIBAT
Devis GRATUIT

Menuiseries Alu & PVC

Stores toiles

Stores intérieurs

Portails

Volets roulants

Volets battants

Motorisations



AVANT TOUTE DECISION, COMPAREZ AVEC NOTRE DEVIS

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

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

Les jardins de la Côte d'Azur

Gisèle Deschatres



J'ai eu l'occasion de passer par Valensole, dans les Alpes de Haute Provence où la fête de la lavande battait son plein ! Les couleurs, les odeurs de cette journée unique à visiter les champs parfumés, me restent en mémoire. Alors, pourquoi pas une petite chronique sur les fleurs de notre région ?

Cultivées à Grasse par les grands parfumeurs, les fleurs de la Côte d'Azur ont été longtemps une source de revenu. Ce passé horticole se retrouve dans les fêtes populaires, comme celle de Valensole avec la lavande ou avec le mimosa qui reste la beauté hivernale par excellence ! Grâce à lui, les jardins embaument même au cœur de l'hiver !

Introduit par les anglais au XIX^e siècle, cet arbuste aux poétiques pompons jaunes illumine les bords de la Méditerranée de décembre à mars. Dans le Var, une petite bourgade a même décidé de marier son nom au sien : c'est ainsi que depuis 1968 Bormes est devenue Bormes les Mimosas. Dans trois autres villes, on fête cette plante odorante : Pégomas au mois de janvier, Tanneron et Mandelieu la Napoule en février.. La route du mimosa les relie toutes depuis Borme jusqu' à Grasse le long d'un parcours long de 130 kms.

L'oeillet est une spécialité niçoise. Cultivé depuis le XVII^e siècle, il est l'emblème de la ville de Nice. Le Dianthus était jadis expédié dans toute l'Europe, rangé très serré dans des caisses en bois. L'arrivée du chemin de fer en 1868 à Nice, lui servira de tremplin et à la fin du XIX^e, Nice ouvre le 1er marché aux fleurs, en gros, du monde.

Depuis 1876, les oeillets sont la star des célèbres batailles de fleurs du carnaval de Nice.

Au XX^e siècle, la Côte d'Azur est la roseraie de l'Europe. Partout, on ne jure que par la rose d'Antibes ! Les serres chauffées tournent à plein régime jusqu'en 1971 où un terrible orage détruit tout ou presque ! L'urbanisation croissante de la région fera le reste pour anéantir une industrie très florissante...

À Grasse aussi, la reine des fleurs règne en maître. Comment imaginer le légendaire parfum n°5 de Chanel sans le bouquet herbacé et poudré de la Rose de Mai. Elle est encore cultivée près de la capitale mondiale de la parfumerie. Sa cueillette à la main, s'étale de mai à juin, dès l'aube du jour. L'oranger doux ou amer se plaît dans le jardin du Palais de Carnolès de Menton. La capitale du citron offre une terre d'accueil généreuse pour l'oranger amer : Citrus aurentium, ou doux : Citrus simensis. Les jardins de cette ancienne ville des Princes de Monaco abritent la collection d'agrumes de l'Institut National de recherche agronomique de la Corse. La fleur d'oranger fait le bonheur des parfumeurs locaux et la maison grassoise Fragonnard lui doit même son best-seller baptisé "Fleur d'oranger"



La violette est-elle vraiment Toulousaine ? Peut-être mais pas que ... Pour les provençaux, la petite fleur parfumée est indissociable de Tourette sur Loup, près de Saint Paul de Vence. Son délicat parfum flotte sur la petite ville durant tout l'hiver.

C'est à cette période, en effet, qu'elle fleurit et ce, depuis le XIX^e siècle. Dans les temps anciens, la culture de la violette occupait une quarantaine de producteurs. De nos jours, ils ne sont plus que trois, dont les débouchés restent exclusivement la confiserie et la parfumerie.

Alors, puis-je vous suggérer de vous promener dans cette belle nature, aller humer toutes ces divines senteurs au gré de ballades colorées dans les jardins et musées de notre belle région ? Vous ne le regretterez pas !



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



*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

Construction. Rénovation. Charpente. Couverture. Piscine. Carrelage



TORA Benoit CONSTRUCTIONS



Maçonnerie générale

☎ 06 29 02 56 45

✉ benoit.tora@orange.fr  TORA Benoit CONSTRUCTIONS



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

Création
Entretien de Jardins
Broyage de végétaux

Entreprise Prévert

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

06 47 75 66 28

Marc Olive
83136 Sainte Anastasie

Devis gratuit

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

Assurance décennale
Siret : 527 760 136 00046

C'est quoi exactement le réchauffement climatique ?



Le réchauffement climatique est un phénomène complexe et multifactoriel qui résulte principalement des activités humaines. Voici un aperçu des causes, des conséquences et des retombées au niveau mondial et humain.

Causes du réchauffement climatique

1. Gaz à effet de serre (GES) : Les principales causes du réchauffement climatique sont les émissions de gaz à effet de serre, notamment le dioxyde de carbone (CO_2), le méthane (CH_4) et le protoxyde d'azote (N_2O). Ces gaz sont libérés par la combustion des combustibles fossiles (charbon, pétrole, gaz naturel), la déforestation, l'agriculture intensive et certaines activités industrielles.

2. Déforestation : La coupe des forêts pour l'agriculture, l'urbanisation et l'exploitation du bois réduit la capacité de la Terre à absorber le CO_2 , augmentant ainsi sa concentration dans l'atmosphère.

3. Activités industrielles : Les processus industriels, tels que la production de ciment, la métallurgie et la chimie, émettent de grandes quantités de GES.

4. Agriculture : L'élevage intensif produit du méthane, un gaz à effet de serre puissant, tandis que l'utilisation d'engrais azotés libère du protoxyde d'azote.

Conséquences du réchauffement climatique

1. Augmentation des températures : La température moyenne mondiale a augmenté d'environ 1°C depuis la fin du XIXe siècle, entraînant des vagues de chaleur plus fréquentes et intenses.

2. Fonte des glaces et élévation du niveau de la mer : La fonte des glaciers et des calottes polaires contribue à l'élévation du niveau de la mer, menaçant les zones côtières et les îles.

3. Événements météorologiques extrêmes : Le réchauffement climatique intensifie les phénomènes météorologiques extrêmes, tels que les ouragans, les tempêtes, les inondations et les sécheresses.

4. Perturbation des écosystèmes : Les changements climatiques affectent les habitats naturels, entraînant la migration ou l'extinction de certaines espèces.

Retombées au niveau mondial et humain

1. Santé humaine : Les vagues de chaleur, les tempêtes et les inondations augmentent les risques de maladies et de décès. Les changements climatiques favorisent également la propagation de maladies vectorielles, comme le paludisme et la dengue.

2. Sécurité alimentaire : Les perturbations climatiques affectent la

production agricole, entraînant des pénuries alimentaires et une hausse des prix des denrées alimentaires.

3. Économie : Les catastrophes naturelles causées par le réchauffement climatique entraînent des pertes économiques importantes, affectant les infrastructures, les habitations et les moyens de subsistance.

4. Inégalités sociales : Les populations les plus vulnérables, notamment dans les pays en développement, sont les plus touchées par les impacts du réchauffement climatique, exacerbant les inégalités existantes.

Quelles sont les incidences pour les pays d'Afrique ?

Le réchauffement climatique a des impacts particulièrement sévères sur les pays africains, malgré leur faible contribution aux émissions de gaz à effet de serre. Voici quelques-unes des principales incidences :

Impacts environnementaux

1. Sécheresses et pénuries d'eau : Les sécheresses deviennent plus fréquentes et plus intenses, affectant gravement l'agriculture et l'accès à l'eau potable.

2. Élévation du niveau de la mer : Les zones côtières sont menacées par l'érosion et les inondations, mettant en danger les habitats et les infrastructures.

3. Désertification : L'expansion des déserts, notamment le Sahara, réduit les terres arables et affecte les moyens de subsistance des populations rurales.

Impacts économiques

1. Agriculture : La baisse des précipitations et les conditions météorologiques extrêmes réduisent les rendements agricoles, entraînant des pertes économiques importantes.

2. Pertes financières : Les pays africains perdent en moyenne de 2 % à 5 % de leur PIB à cause des extrêmes climatiques, et certains réaffectent jusqu'à 9 % de leur budget pour y faire face.

Impacts sociaux et sanitaires

1. Sécurité alimentaire : Les perturbations agricoles entraînent des pénuries alimentaires et une hausse des prix, exacerbant la malnutrition et la faim.

2. Santé : Les vagues de chaleur, les inondations et les sécheresses augmentent les risques de maladies et de décès. Les maladies vectorielles comme le paludisme se propagent plus facilement.

3. Migration et conflits : Les conditions climatiques extrêmes forcent les populations à migrer, ce qui peut entraîner des conflits pour les ressources limitées. Les pays africains sont parmi les plus vulnérables aux effets du réchauffement climatique. Il est crucial de renforcer les capacités d'adaptation et de résilience de ces pays pour atténuer les impacts et protéger les populations les plus vulnérables.

Comment les pays africains s'adaptent-ils au changement climatique ?

Les pays africains mettent en œuvre diverses stratégies pour



START internet & référencement
06 62 08 75 85 - Rocbaron

Pour que ceux qui vous cherchent
vous trouvent...



 **FABRICATION FRANÇAISE**

 **SOLABAIE**

 **20th SOLABAIE**

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

POUR MA RENOVATION,
MON CHOIX EST FAIT !
C'EST SOLABAIE

 **Capital MEILLEURES ENSEIGNES 2024**

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

04 94 59 25 75

 **QUALIBAT**



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

Plombier
Installation - Réparation - Dépannage

Devis Gratuit !



idp Concept
PLOMBERIE

 **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

Professionnel loue camion avec chauffeur

Transports et déménagements
Charge utile 10 T.
47m3. Toute distance
06 11 19 32 30



Electricité générale
Neuf
Renovation
Dépannage
Motorisation
Domotique

DJÉ ELEC



010 Av des platanes
83340 Flasseans sur Issole

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

s'adapter aux effets du changement climatique, malgré des défis significatifs en termes de financement et de ressources. Voici quelques-unes des principales approches :

Solutions fondées sur la nature

1. Reforestation et protection des mangroves : Des initiatives comme la plantation de forêts et la protection des mangroves aident à réduire l'érosion côtière et à protéger contre les inondations. Par exemple, aux Seychelles, les mangroves servent de digues naturelles.

2. Agriculture durable : L'adoption de pratiques agricoles résilientes, telles que l'agroforesterie et l'utilisation de cultures résistantes à la sécheresse, aide à maintenir la production alimentaire malgré les conditions climatiques changeantes.

Infrastructures et technologies

1. Systèmes d'irrigation améliorés : L'installation de systèmes d'irrigation efficaces permet de mieux gérer les ressources en eau et de soutenir l'agriculture pendant les périodes de sécheresse.

2. Énergies renouvelables : De nombreux pays africains investissent dans les énergies renouvelables, comme l'énergie solaire et éolienne, pour réduire leur dépendance aux combustibles fossiles et améliorer leur résilience énergétique.

Politiques et financement

1. Plans nationaux d'adaptation : Plusieurs pays africains ont élaboré des plans nationaux d'adaptation pour intégrer les mesures de résilience climatique dans leurs politiques de développement.

2. Accès au financement international : Les pays africains cherchent à obtenir des financements internationaux pour soutenir leurs efforts d'adaptation. Cependant, il existe un écart significatif entre les besoins de financement et les fonds disponibles.

Initiatives communautaires

1. Éducation et sensibilisation : Des programmes éducatifs et de sensibilisation sont mis en place pour informer les communautés sur les pratiques durables et les mesures d'adaptation.

2. Coopération régionale : Les pays africains collaborent à travers des initiatives régionales pour partager des ressources et des connaissances, et pour renforcer leur capacité collective à faire face aux défis climatiques.

Quels sont les défis spécifiques auxquels l'Afrique est confrontée dans son adaptation au changement climatique ?

L'Afrique fait face à plusieurs défis spécifiques dans son adaptation au changement climatique, en raison de sa vulnérabilité accrue et de ses ressources limitées. Voici quelques-uns des principaux défis :

Financement insuffisant

1. Manque de ressources financières : Le coût de l'adaptation au changement climatique en Afrique est estimé entre 7 et 15 milliards de dollars par an. Cependant, les financements disponibles sont souvent insuffisants pour couvrir ces besoins, limitant la capacité des pays à mettre en œuvre des mesures d'adaptation efficaces.

Infrastructure et technologie

2. Infrastructures inadéquates : De nombreuses régions en Afrique manquent d'infrastructures résilientes, telles que des systèmes d'irrigation modernes, des digues et des systèmes de gestion des eaux, ce qui les rend plus vulnérables aux impacts climatiques.

3. Accès limité aux technologies : L'accès aux technologies avancées pour l'agriculture, la gestion de l'eau et les énergies renouvelables est souvent limité, entravant les efforts d'adaptation.

Capacités institutionnelles et politiques

4. Faibles capacités institutionnelles : Les institutions locales et nationales manquent souvent de capacités techniques et administratives pour planifier et mettre en œuvre des stratégies d'adaptation efficaces.

5. Coordination et gouvernance : La coordination entre les différents niveaux de gouvernement et les parties prenantes est souvent insuffisante, ce qui complique la mise en œuvre des politiques d'adaptation.

Vulnérabilité socio-économique

6. Pauvreté et inégalités : La pauvreté généralisée et les inégalités sociales exacerbent la vulnérabilité des populations aux impacts climatiques. Les communautés pauvres ont moins de ressources pour s'adapter et se remettre des catastrophes climatiques.

7. Sécurité alimentaire : Les perturbations climatiques affectent gravement l'agriculture, entraînant des pénuries alimentaires et une hausse des prix, ce qui aggrave la malnutrition et la faim.

Santé publique

8. Risques sanitaires accrus : Les changements climatiques augmentent les risques de maladies vectorielles (comme le paludisme et la dengue) et de maladies liées à l'eau, mettant une pression supplémentaire sur les systèmes de santé déjà fragiles.

Migration et conflits

9. Déplacements forcés : Les conditions climatiques extrêmes forcent de nombreuses personnes à migrer, ce qui peut entraîner des conflits pour les ressources limitées et exacerber les tensions sociales.

L'adaptation au changement climatique en Afrique nécessite une approche intégrée et collaborative, impliquant des investissements substantiels, le renforcement des capacités institutionnelles et l'accès aux technologies. Malgré ces défis, de nombreuses initiatives locales et régionales montrent des signes prometteurs de résilience et d'innovation.



Cuisines Agencements 

Conception & installation par le patron

Rudy Bail - 06.83.12.84.51

1112 Route de Flassans 83790 Pignans (Sur RDV)



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



E.S. DIGITAL
Vos souvenirs à portée de main

NOUVEAU
A Forcalqueiret

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

Cassettes Vidéos:

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

Bobines De Films:

- SUPER 8, 8 MM
(Murtis & Sonares)
- 9,5 MM



Diapositives:

Formats 5x5

Très haute résolution 24MP 6000x4000

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

WWW.TRANSFERT-VIDEOS.FR

(Demos & Tarifs en ligne)

Contact@transfert-videos.fr



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



COUVREUR DU NORD



Couverture. Charpente. Construction ossature bois

Votre projet, notre expertise

06 41 45 69 39

couvreurdu nordpro@gmail.com

Bâtiment l'Acaté ZAC du Fray Redon 83136 Rocbaron



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

À vos papilles

Michel Brassinne

Les légumes d'automne



Qu'est-ce qu'on mange ?

Le cri strident vient de traverser la maison et relance l'éternel casse-tête de la ménagère (ou du « ménager ») qui n'a finalement rien prévu pour midi qui approche.

La bonne réponse ? Des légumes de saison ! C'est écologique : ils sont présents partout sur les marchés et viennent de...pas loin. Ils sont moins chers parce qu'il y en a beaucoup. Et quelque chose me dit qu'ils sont adaptés à ce que réclame le corps ! Mais ce n'est pas vérifié scientifiquement.

ChatouGipiti me dit qu' En matière de littérature scientifique, il n'existe pas d'études spécifiques qui démontrent que le corps "attend" ou "demande" explicitement des légumes de saison ». Bon, bon, je n'insiste pas. Mais...

C'est en tout cas la période des champignons, des légumes d'automne et surtout des courges !



Avec des champignons dits de Paris en entrée, il faut essayer la recette suivante :

Dans une grande poêle, faites fondre 3 cuillères à soupe de beurre. Jetez-y vos champignons de Paris émincés. Salez-les afin qu'ils rejettent plus rapidement leur eau. Cela évitera également que le beurre noircisse. Faites-les cuire 20 minutes à feu doux-moyen, en prenant bien soin de ne pas les faire brûler. C'est long, mais ils prennent ainsi une saveur tout à fait exceptionnelle. Girolle, chanterelle, trompettes des morts (avec ail et persil obligatoires), pieds de mouton et cèpes ne demandent qu'à entrer dans

la danse. Des Oronges ? Oui, parmi les meilleurs champignons. Mais on n'en trouve pas !

Les champignons farcis sont également une solution rapide et goûteuse : remplir les têtes avec un mélange de chapelure, de Grana Padano râpé et d'huile d'olive. Faites en sorte que le mélange ne soit ni trop épais ni trop liquide. Et mettre au four. Ce n'est pas compliqué à faire en toute dernière minute et c'est vraiment très bon.

Les légumes à l'étouffée

Rien ne met plus en valeur le goût des légumes que de les cuire au four à l'étouffée. Au point – et je n'exagère pas – qu'on à l'impression de goûter certains légumes pour la première fois, tant ils sont savoureux. Et vous allez comprendre pourquoi en réalisant la recette suivante et comment les étouffer !

Faites chauffer votre four à 140°, installez une plaque (une lèche-frite). Découpez tous les légumes qui vous tombent sous la main en morceaux correspondant à une bouchée : carotte, courge, chou-fleur, brocoli, etc. Puis, enduisez-les d'huile d'olive de telle manière que toute leur surface soit ointe, whaou, disons bien recouverte d'huile. Ne surtout pas les saler. Les saler leur ferait exsuder leur eau. Les placer sur la plaque et les faire cuire ainsi. Pourquoi c'est exceptionnellement bon ? Parce qu'ils cuisent dans leur suc ! Sans adjonction d'eau, sans perte d'eau : à l'étouffée. Saler, poivrer en fin de cuisson. Essayez ! Les saveurs sont vraiment magiques.

Les enfants et même les ados adorent. C'est dire !

Des courges à toutes les sauces

C'est la saison des courges ! Faut en profiter : bien assaisonnées, relevées par des épices, les courges perdent leur saveur douce-reuse. De plus, elles cuisent rapidement. Essayez la recette suivante, avec une courge butternut par exemple. Une des meilleures. Allumez votre four, thermostat 6 (soit $3 \times 6 = 18 = 180^\circ$). Installez la lèche-frite. En attendant que le four monte en température, faites cuire à feu doux des oignons ou des échalotes émincées. Laissez compoter. Coupez la courge en deux, versez-y les oignons caramélisés et recouvrir de râpé de Parmesan frais. En 30 à 40 minutes c'est cuit et c'est un délice, simple et efficace.

Bon appétit !



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



ARTISAN CARRELEUR

Johnny Abel



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

☎ 06.42.33.14.91

📍 83136 ROCBARON

✉ johnny.abel@laposte.net

🌐 /carrelagejohnnyabel

Garantie décennale



LA
MAÇONNERIE
Michel SIGALAT

MAÇONNERIE
RÉNOVATION

ENTRETIEN
DE JARDINS

06 03 04 65 24

mlamaconnerie@laposte.net

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



ENERGIE
CLIM
PROVENCE

Le 3 en 1

C'est le Triple C d'HITACHI



* TVA réduite : 5,5% (en rénovation)

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

Contact : 04 94 80 13 79

energie.clim.provence@orange.fr

Attestation d'aptitude (CEI)03/2008 n°247706/2017-RI A n°83010150232702 - Certification Veritas n°2072049



CIMES
VERTES

Elagage-Abattage-Jardinage

Devis RAPIDE et GRATUIT
Professionnel, assuré
Évacuation du bois

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

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

Contactez : Vivien

☎ 06 86 70 50 76

@ cimesvertes@gmail.com

Assuré par:



À vos neurones ...

Paul Keirn

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

Grille 1

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

Grille 2

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

Grille 3

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

Grille 4

SUDOKUS !

Quelques grilles de sudokus ! Histoire de se dégourdir les neurones ! La règle reste la même malgré la canicule : sur une rangée doivent figurer des chiffres de 1 à 9, sans répétition. Idem pour les rangées. Idem pour chaque carré de trois cases sur trois, qui, eux aussi contiennent les chiffres de 1 à 9. Quelques règles simples qui permettent les déductions nécessaires pour remplir chacune des grilles (de facile à difficile). Moins il y a de chiffres, plus la grille est difficile. En bas de la page figurent les solutions, mais à l'envers pour éviter les coups d'oeil interdits. A vous le stylo bille pour les plus forts et le crayon et la gomme pour les débutants. Merci à la-conjugaison.nouvelobs.com pour sa contribution.

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

Solution 1

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

Solution 2

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

Solution 3

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

Solution 4

VIDANGE DUVAL

Entreprise familiale depuis 1993

Recherche canalisation
détection par sonde
électromagnétique

Fosse Septique
Débouchage
Pompes de relevage
Pluvial
Bac à graisse

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

Inspection
caméra

directionnelle

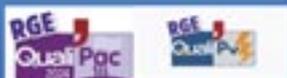
04 94 04 82 33 - 83136 Garéoult - sarlduval@free.fr - www.vidange-duval.fr

Photovoltaïque



*Voir conditions générales

Le kit de 3Kw à partir de 8499.00€



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

Sainte Anastasie sur Issole

tendance-energie.fr

06 19 74 15 45

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



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

VILLELEC83
Electricité Générale

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

Devis gratuit

Sébastien
VILLENEUVE

villelec83@gmail.com
@villelec83

06 52 10 39 26

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



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



ANGUS

Croisé Labrador de 13 kg, 7 mois (restera de taille moyenne)

Très énergique, il aime bouger et se coller à nous. Sociable avec ses congénères, il peut toutefois devenir pénible envers eux,

en « les cherchant ». Il n'aime pas beaucoup être grondé et peut rouspéter dans ces moments-là. Très joueur, il n'hésite pas à aboyer pour nous solliciter et nous inviter à jouer avec lui. Il aura besoin d'une éducation, notamment lui apprendre à ne pas mordiller même si c'est sans aucune agressivité et ne pas tirer en laisse. Angus est une boule d'amour et un grand fanatique de gros câlins. Ses futurs maîtres en feront rapidement l'expérience. Il cherche une famille qui aura le temps de bien l'éduquer, de préférence sans enfants en bas âge.

FRANKY



Mâle croisé Epagneul de 14 kg, 8 mois

Franky est un jeune chien plein d'énergie. Il est calme dans son parc mais dès qu'il nous aperçoit, il se met à s'agiter ce qui peut rendre nerveux les autres chiens ; il est donc important qu'il soit

avec un chien « bien dans ses pattes ». Joueur avec ses congénères, il passe néanmoins assez rapidement à autre chose et préfère rester avec nous. Toujours très accueillant quand il nous voit, il nous fait de grosses fêtes et nous suit facilement dans le refuge. Il ne connaît pas encore d'ordre de base et ne sait pas encore marcher en laisse mais reste tout à fait gérable. Franky est un jeune chien qui apparemment n'a eu aucun intérêt aux yeux de ses anciens maîtres. Il saura rapidement montrer ses nombreuses qualités à ses futurs adoptants.

SUKI



Mâle croisé Berger allemand de 36 kg, 2 ans

Par un début d'éducation, il connaît « assis » et « donne la patte », mais n'a pas encore de rappel. Il ne tire pas trop en

laisse. Sociable avec ses congénères, il a toutefois parfois une approche provocante qui peut déclencher des conflits. Suki est très proche de l'humain, adore les caresses et qu'on s'occupe de lui. Il n'aime pas le contexte du refuge et gère mal sa frustration. Il peut être un peu méfiant et tenir tête à la personne s'il se sent menacé. C'est un chien avec du caractère, il faut donc allier fermeté et délicatesse. Suki n'est pas un chien pour novices. Le jeu avec une balle ne l'intéresse pas vraiment, il préfère aller titiller les autres chiens ou chahuter avec nous. La complicité qu'il aura avec ses futurs maîtres fera le bonheur de ces derniers.

CANNELLE

Femelle croisée Berger hollandais de 23 kg, 1 an

Cannelle est pleine d'énergie. Elle monte vite en excitation que ce soit dans le jeu, pour les câlins ou lorsque quelque chose lui fait peur. Très joueuse, elle passerait volontiers ses journées à courir après une balle qu'elle sait parfaitement rapporter. Elle est sociable avec ses congénères mais craintive lorsqu'elle fait de nouvelles rencontres. Une fois que l'émotion est retombée, tout va pour le mieux, elle est d'ailleurs en parc avec d'autres chiens. Elle ne connaît pas encore les ordres de base ni la marche en laisse même si elle ne tire pas trop sauf pour aller jouer si quelque chose l'attire, comme une balle par exemple... Cannelle aura besoin qu'on s'occupe d'elle car de par sa jeunesse elle a encore beaucoup de choses à apprendre. Un gentil mâle pas craintif pourrait lui donner de l'assurance. Cannelle n'aime ni chats, ni animaux de ferme !



O'SIMBA du Sarmizegetusa Regia

Mâle American Staffordshire Terrier de 27 kg, LOF, chien de 2e catégorie, bientôt 6 ans

Simba a déjà une bonne éducation, connaît « assis », « couché », « la patte », « donne », répond quand on l'appelle et a un début de « pas bouger ». Il a par ailleurs appris à attendre devant sa gamelle jusqu'à ce qu'on lui donne l'ordre de manger. Simba est en train d'apprendre à marcher correctement en laisse. Il a beaucoup de force et a besoin d'un cadre pour savoir ce qu'il peut faire ou non. Habitué à être toujours détaché en forêt, il peut l'être si rien n'attire son attention. Très câlin, il aime notre présence et se couche pour profiter d'un moment de calme



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

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



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

avec nous. Joueur, il va chercher la balle et sait la ramener. Il va aussi chercher sa corde et aime tirer dessus sans pour autant être trop brute et se stoppe facilement quand on lui demande. Barboter dans l'eau est pour lui un véritable plaisir. Les chats ne sont pas ses amis et seront à éviter. Il est sociable et joueur avec certaines chiennes qu'il connaît bien. Il tolère aussi la présence de certains chiens castrés. En promenade, il est réactif aux chats et aux chiens, mais très obéissant hors croisement d'autres animaux. C'est pourquoi il ne peut pas être placé en ville. Simba est un bon chien qui cherche maintenant une nouvelle famille.

ROUKY



Mâle Labrador x Berger de 27 kg, bientôt 3 ans

Sociable et très bien codé avec les autres chiens, il adore jouer avec eux, mais il a du caractère et aime bien les commander et diriger. Il peut avoir un côté un peu méfiant, non sûr de lui avec les

humains au début puis se détend par la suite et devient joueur et très câlin. Il connaît maintenant « assis », « coucher », « pas bouger » et se montre sensible au changement de ton. Il a également maintenant un très bon rappel et « au panier » est en cours d'apprentissage. Il faudra lui apprendre à ne pas tirer sur la laisse, même si c'est actuellement de manière plutôt légère. Sa future famille pourra profiter avec bonheur des progrès qu'il fera au fil des jours.

ROSIE

Femelle Cane Corso de 52 kg, LOF, 1 an Père: O'Motley des Légions d'HolgaMère: Plume du Royaume des Hauts de Nîmes

Rosie est une chienne adorable et très câline. C'est encore un gros bébé, mais attention : un „bébé“ de plus de 50 kg ! Elle a du tempérament et comme beaucoup de jeunes chiens de grande taille, elle

est brute dans son jeu. Elle adore jouer à la balle, la ramène et la donne. Rosie est une vraie boule de tendresse avec tous les humains, grands et petits, elle a d'ailleurs grandi dans une famille avec enfants. Avec ses congénères, elle manque parfois un peu d'expérience et d'assurance et leur aboie dessus mais sans

aucune agressivité. Uniquement par envie de jouer, elle fonce volontiers sur eux en les invitant à la rejoindre. Cependant, un peu « lourdaude », elle peut finir par les énerver car elle risque de leur faire mal. Elle ne tire pas trop en laisse pendant la balade mais elle a beaucoup de force et si elle décide d'aller voir un nouveau chien ou qu'elle veut jouer, il faut pouvoir la tenir. Une présence sera nécessaire car elle n'aime pas être seule. Il ne faut pas oublier qu'il faut un certain budget pour sa nourriture et que les chiens de grande taille peuvent occasionner des frais de vétérinaire importants en cas de maladie ou en vieillissant.





Verdi Matériaux

SAS

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



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

LES CROYS - 83136 NÉOULES

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



contact@verdi-materiaux.fr




les nouveaux commerçants



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

Faites-vous livrer à domicile
AVEC LA LIVRAISON ENTRE PARTICULIERS



U DRIVE

04 94 72 88 88

Espace Fray Redon
ROCBARON




FRATOM
À votre service depuis 1999

Votre climatisation réversible posée à partir de 1190 € TTC

Climatisation-Chauffage
Energies renouvelables
Plomberie



RGE Quali Pac 2023

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

